

18-та седница на Извршниот одбор на СЗПМ

Заштеди со домаќинско работење

Извршниот одбор на СЗПМ деновиве одржа седница на која, се расправаше по извештаите за одржаните 14-ти Републички пензионерски спортски натпревари и 7-та Ревиија на песни, музика и игри одржани во 2009 година.

Во воведното излагање на **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт на СЗПМ и во дискусијата во која учествуваа **Илија Трајанов**, **Доне Тодоровски**, **Нурие Кадриу**, **Љупчо Наумовски**, **Бесник Поцеста**, **Душан Перески**, **Васко Калески**, **Никола Николовски**, **Арсен Илиевски**, **Андон Марковски** и **Мира Петровска**, се оцени дека оваа значајна спортска пензионерска манифестација била успешна, а беа изнесени и неколку забелешки и предлози за измени на Правилникот за спорт, за одржување на игрите во два дела, за воведување нови дисциплини и слично. Се констатира дека предлозите треба да се анализираат и од економски аспект, а потребните измени на Правилникот да се усвојат до крајот на март идната година, за да може позициите благовремено да се проучат и правилно да се применат во практиката на општинските, регионалните и републичките пензионерски натпревари.

Кратко образложение на извештајот за одржаните годинашни регионални ревији на песни, музика и игри даде **Душан Перески**, претседател на Комисијата за културно-забавен живот на СЗПМ, а во дискусијата учествуваа **Драги Аргировски** и **Душко Шурбановски**. При тоа се истакна дека ревиите беа успешно организирани, дека со свои програми учествуваа рекорден број здруженија на пензионери и дека е збогатена соработката со градоначалниците и локалната самоуправа, а беа изнесени и нови предлози и формите за културното живеење во третото доба.

На седницата на ИО на СЗПМ, исто така, ја разгледа и Информацијата за деветмесечното остварување на финансискиот план на СЗПМ за период од 1 јануари до 30 септември годинава и заклучоците на Надзорниот одбор на Собранието на СЗПМ. Во образложението што го даде **Трајче Стојанов**, претседател на Надзорниот одбор, како и во дискусијата која следеше потоа, се истакна дека и покрај зголемените активности, со домаќинско работење на СЗПМ, годинава трошоците се намалени и остварени се и заштеди.

Членовите на Извршниот одбор го усвоја и предлогот за измена на член 3 од Одлуката за прием во членство во СЗПМ, со што во Сојузот може да биде примено здружение на пензионери основано на подрачје на општини во кои дотогаш немало, доколку во него членуваат 1/3 од вкупниот број на пензионери во општината.

На седницата се расправаше и за пропишување право на социјална државна пензија, за што образложение даде претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски**. По дискусијата во која учествуваа **Н. Николовски**, **В. Калески**, **Љ. Јанев**, **Б. Поцеста** и **Д. Аргировски**, се усвои заклучок за оваа иницијатива да се произнесе Правно-економскиот совет на Извршниот одбор, како и Собранието на СЗПМ.

Д. А.

Лични карти

На сите кои ќе аплицираат за лична карта до 27 Фебруари 2009 година, ќе им се смета дека постапката е во тек за промена на лична карта во одредениот рок. Ова важи и за оние граѓани кои имаат трајна лична карта.

Во секоја сабота можат да аплицираат сите граѓани постари од 75 години. Болните и неподвижни лица можат да побараат нивните податоци да ги земе мобилна екипа на МВР. Аплицирањето се врши секој ден на бесплатната линија

0800 192 92

од понеделник до петок од 8.00 до 20.00 часот, а во сабота од 8.00 до 16.00 часот.

Пензионерско КУД „Ѓоко Симоновски“

Ноемвриска награда на Куманово - заслужено признание

Пензионерското културно уметничко друштво „Ѓоко Симоновски“ на ЗП од Куманово, во своето шест годишно постоење учествуваше на многу фестивали во земјата и странство. Од сите настапи се враќаше со вредни награди и признанија за прикажаниот квалитет во негување на македонското фолклорно богатство и традиции.

Но, секако, највредно признание што ќе остане запишано во неговата историја, е наградата „11 Ноември“, што ја доби годинава по повод 65 -годишнината од ослободувањето на Куманово.



Високото признание на градот Куманово за годинава го доби за своето учество во збогатување на културно-забавниот живот, за придонесот во развојот на културно-уметничкиот аматеризам и за автентичната

Спирко Николовски

Неготино

Групата „Распеани Пензионери“ - добитник на „Признанието 8-ми Ноември“

По повод 65 годишнината од ослободувањето на Неготино, Советот на Општината на свечена седница додели „Признание 8 Ноември“ и на групата „Распеани пензионери“. Во образложението стои дека признание се доделува заради петгодишното успешно работење и учество на значајни приредби, манифестации, хуманитарни концерти и фестивали, со што групата придонесе за афирмација на Општина Неготино. Се смета дека За овие ентузијастички единствена награда и големо задоволство претставува сознанието дека изворната народна песна ќе продолжи да живее и да се негува и дека „Признанието 8 Ноември“ ќе им претставува дополнителен мотив за продолжување на нивната активност.

Признанието на претседателот на групата **Јован Давчев** му го врати градоначалникот на Општина Неготино, **Пане Трајков**, што беше пропратено со бурни аплаузи од присутните на седницата.

Деновиве во Неготино се одржа и пригодна свеченост по повод одбележувањето на пет



Петар Стефанов

години од формирањето на групата „Распеани пензионери“ и петнаесет години од работата на клубот „Неготињана“.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПОКРЕНАТА ИНИЦИЈАТИВА ЗА ИЗМЕНИ НА СТАТУТОТ НА СЗПМ

стр. 2 »

НЕ СЕ ПОВЕДУВА ПОСТАПКА ЗА ОЦЕНА НА УСТАВНОСТА НА ЗАКОНОТ НА ПИОМ

стр. 4 »

ТРИБИНА

стр. 5 »

КУЛТУРА

стр. 6 »

ИСКУСТВА СО ПЕНЗИСКИТЕ ФОНДОВИ

стр. 7 »

**ИГРИТЕ БЕА УСПЕШНИ, ВО УБАВА НАТПРЕВАРУВАЧКА АТМОСФЕРА**

стр. 9 »

ПАНОРАМА

стр. 10 »

**ФИЗИЧКИ ВЕЖБИ ВО ДОМАШНИ УСЛОВИ**

стр. 12 »

ИЗБОР

стр. 13 »

ЗАБАВА

стр. 15 »

**КОЧАНСКИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ ВО ПРОСТОРИИ ОД 21. ВЕК**

стр. 16 »

Една полиса за ДОМАЌИНСТВОТО

за СИТЕ ОПАСНОСТИ ШТО ДЕМНАТ!

CROATIA OSIGURANJE
KPOACИJA OСИГУPУBAЊE

Седница на Правно економскиот совет на ИО на СЗПМ

Покрената иницијатива за измени на Статутот на СЗПМ

Правно-економскиот совет на ИО на СЗПМ, на 5. ноември одржа проширена седница на која се покрената иницијатива за измени на Статутот на СЗПМ. По ведните напомени на претседателот на Советот Никола Николовски и дискусијата во која учествуваа Душко Шурбановски, Васко Калески, Алеко Петановски, Љупчо Јанев, Андон Марковски, Павле Велковски, Ристо Прентовски и Стамен Филипосе констатира дека е потребно одредени ставови да се изменат и усогласат со новиот За-

кон на ПИОМ, а во меѓувреме се очекува да се донесе и нов Закон за здруженија на граѓани и фондации. Поради тоа се формира работна група на Правно-економскиот совет која треба да го проучи ова прашање и да достави мислење и предлози до Извршниот одбор на СЗПМ, односно до Комисијата за статутарни прашања.

Беше усвоена и иницијатива за дополнување на член 3 од Одлуката за услови за прием на нови членки во СЗПМ.

Д.Арг.

ЗП Прилеп

Постигнатите резултати поттик за нови активности

Собранието на Здружението на пензионери од Прилеп на последната седница го разгледа и усвои финансискиот извештај за периодот јануари-септември 2009 година, при што се акцентираше дека во споредба со планските предвидувања вкупниот приход е зголемен за 9, вкупните расходи се смалени за 15, а финансискиот резултат изразен преку бруто добивката зголемен е за 70 индексни поени. Во споредба со истиот период од минатата година бруто добивката е зголемена за три пати. Според тоа, произлегува заклучокот дека Здружението на пензионери од Прилеп во периодот јануари-септември 2009 година има постигнато **извонредни финансиски резултати**.

Со остварениот вкупен приход се овозможи финансирање на сите планирани активности во областа на културно-забавниот живот, одморот, рекреацијата и спортот.

Прилеп беше организатор и на Годишен концерт на кој покрај културно-уметничките друштва „Пензионер“ и „Пенка Котеска“, зедоа учество и КУД „Илинден“ од Кривопаштани, октетот „Прилеп“, артисти од театарот и поетеси од секцијата на жени пензионерки. Овој настан го следеа над 600 гледачи.

Продолжи и традицијата со откуп на карти за 900 пензионери да присуствуваат на театарски претстави, во изведба на народниот театар „Војдан Чернодрински“ од Прилеп.

Остварени се 7 екскурзии на различни локации на кои зедоа учество повеќе од 1 000 пензионери.

Здружението на пензионери од Прилеп имаше и многу успешен настап на регионалните и републичките спортски натпревари. Имено, на регионалните спортски натпревари беше севкупен победник, а на републичките спортски натпревари го освои третото место.

Здружението на пензионери од Прилеп и годинава посебно внимание на хуманитарните активности, со помош на загорезени членови во вкупен износ од 307 000 денари. До крајот на го-



дината во целост ќе бидат исплатени предвидените финансиски средства за таа намена во износ од 450 000 денари. За трошоци за бањско-климатско лекување на пензионерите, годинава се планирани околу 300 000 денари. Покрај тоа Комисијата за здравство организираше повеќе стручни предавања од медицинската област кои предизвикаа голем интерес кај пензионерите.

За одбележување е и активност на Секцијата на жени-пензионерки кои во овој период се ангажираа на полето на културно-забавен и едукативен дел, дружење, посети, излети, хуманитарни активности и соработка со други субјекти.

Здружението на пензионери од Прилеп и годинава посебно внимание на хуманитарните активности, со помош на загорезени членови во вкупен износ од 307 000 денари. До крајот на го-

Д. С.

Нема пензија без трансакциска сметка

Пензионерите што немаат отворено трансакциска сметка во банка тоа мора да го сторат до 18 декември, бидејќи од 1 јануари 2010 година нема законска можност да се врши исплата на пензијата во готово – соопшти Фондот на ПИОМ. Станува збор за околу 5.800 пензионери кои од најразлични причини се уште добиваат пензија во готово преку пошта. Се апелира сите пензионери да отворат трансакциски сметки заради навремена исплата на декемвриската пензија.

За објаснување или за евентуална помош пензионерите можат да се обрратат во Здруженијата на пензионерите во кои членуваат или во подрачните единици на Фондот на ПИОМ.

Седница на Комисијата за културно-забавен живот

Позитивна оцена за годинашните ревији

Комисијата за културно-забавен живот на Извршниот одбор на СЗПМ деновиве одржа проширена седница на која се усвои извештајот за годинашните седми по ред Регионални ревији на песни, музика и игри. Во уводните напомени на Душан Перески, претседател на Комисијата, и во дискусијата во која учествуваа Милевка

Здравковска, Нурие Кадриу, Мирслава Петровска, Спирко Николовски, Леонид Манчев, Душко Шурбановски, Чедо Георгиевски и Драги Аргировски, се констатира дека регионалните ревији кои годинава се одржаа во Пробиштип, Тетово, Крушево, Кавадарци и Берово беа успешни и предизвикаа големо интересирање кај пензионе-

рите. На овие пет регионални средини со свои програми се претставија 37 здруженија на пензионери, што е за 30 повеќе во споредба со првата ревија. Поради зголемениот број се истакна и потребата од извесно прераспоредување на учесниците по регионите.

А.Д.

Седница на Комисијата за здравство на СЗПМ

Потреба од здравствен надзор на стари лица

Комисијата за здравство на СЗПМ на седницата што ја одржа на 23 ноември расправаше за снабденоста на пензионерите со лекаства од позитивната листа, за стандардот и за имплементацијата на меморандумите за соработка на СЗПМ со ЗЕЛС и со Црвениот крст на Македонија.

Во образложението што го даде претседателот на Комисијата д-р Никола Стојановски и во дискусијата во која учествуваа Борис Јосифовски, Јован Јовановски, Марко Анакиев, Борис Настев, Душко Шурбановски и Драги Аргировски се истакна дека со отворањето повеќе аптеки во градовите недостиг

на лекаства значително е намален, но и натаму проблеми има во руралните средини.

Се нагласи и заложбата за создавање услови за поквалитетен живот на пензионерите, како и за обезбедување здравствен надзор на стари и осамени лица.

А. Д.

Годишно собрание на ЗП Тетово

Содржајна и успешна работа

Очигледни резултати и постигања и вистинско задоволство од остварените програмски задачи, беа основната карактеристика за едногодишната работа на органите и телата на Здружението на пензионерите во Тетово. Сепак, по богатата и конструктивна дискусија побарано е уште поголемо натамошно ангажирање на раководството на пензионерите и уште посодржајна натамошна работа. Или, како што истакна Душко Шурбановски, претседател на СЗПМ „иако тетовското здружение е едно од најактивните во Македонија, има простор за збогатени содржини“. Образложувајќи го извештајот за едногодишната работа, **Нервет Јашари**, претседател на Собранието, го нагласи постигањето во рационалност, ефика-

снос и намалени трошоци во функционирањето. Во таа смисла и предлозите за помал број делегати во Собранието, помалку членови на Извршниот одбор, но затоа пак почести контакти со организациите и нивна континуирана активност, издвојување средства за нивно функционирање, доделување еднократна парична помошна најзагорезените пензионери, омасовување на екипите за учество на спортски и културно-забавни манифестации од регионален и државен карактер, воспоставување поблиска соработка со други општински здруженија во земјата, но и со одделни сродни асоцијации во земјите од блиската околина.

Во дискусијата, Вуксан Булатовиќ, Стоислав Горгиевски, Фаик Јашари, Душко Трпчевски, Алек-

сандар Тодоровски, Мирче Китановски, Гојко Ефтоски, Садри Бечети, Асим Јусуфи и други, побараа во сите активности да се вклучат што повеќе пензионери и ограноци.

Покрај Шурбановски, присуствуваа и претставници на општинските здруженија на пензионерите од Гостивар, Лабуништа, Сарај и Дебар.

„Ние сме социјална држава, а пензионерите имаат право на солидарен статус, особено оние кои имаат под 6.000 денари месечни пензии“ нагласи Шурбановски, а го образложи и начинот на усогласување на пензиите и одговори на некои поставени прашања, особено за учество на локалните и парламентарните избори, за склучување на меморандуми како што е оној на ЗЕЛС И СЗПМ и друго. Се заложи за реален однос кон старите и немоќни лица на секоја општина одделно, како и за воведување државна социјална пензија.

Г.Ефтоски

Еднодневна екскурзија до Берово

Во организација на Комисијата за спорт и рекреација, на 24 Октомври 2009 год. беше реализирана еднодневна екскурзија до Берово во која учествуваа околу 200 пензионери од: Неготино, Демир Капија, Долни Дисан и Тимјаник.

Врнежливото време кое ги испрати од Неготино не ги поколеба пензионерите во намерата да поминат пријатен ден. Видно расположени уживаа во есенските пејсажи. Патот минуваше преку плодното Кочанско поле каде се уште се собираше белото злато.

Првото застанување беше во Винаца и имаше кратка утринска прошетка низ ова мошне симпатично

и урбанистички уредено гратче.

Во Берово пензионерите со голем интерес ја разгледаа богатата музејска поставка на фотографии, доку-



менти, оружје и предмети од Илинденскиот период, како и етнолошкиот дел. Исто така беше посетен манастирскиот комплекс во

овој град. Посебен впечаток на екскурзијантите им остави Беровското Езеро со неговата околина во која се издигаат повеќелетни борови и буки, глетки од кои ти застанува здивот, слики за долго паметење, бои и питомина – празник за очите, полнота на душата.

На враќање поминавме преку прекрасна изградена и одлично уредената викенд населба „Суви Лаки“.

Од висините на планината Огражден се гледаше пространото Струмичко Поле во кое многуте села прават невиден мозаик. По кратката прошетка низ Струмица се упативме кон Неготино.

Иако изморени од поминатиот долг и напорен пат, пензионерите не го криеја своето задоволство од виденото и доживеаното.

П. Стефанов

Недела за грижа за старите лица

„Никој не може сам“

Грижата и помошта на старите и изнемоштени лица е дел од основните програмски задачи на организацијата на Црвениот крст на Република Македонија, што поакцентрирано се организира во текот на „Неделата на грижа за стари лица“ што се одржа од 16 до 22 ноември под мотото „Никој не може сам“. По тој повод се остварија значајни активности во соработка со здруженијата на пензионерите во повеќе градови во нашата земја, за едукација на старите лица за основни познава-



ња на првата помош, посети на осамени и изнемоштени лица во нивните домови, особено во рурални средини и слично. Беа организирани и акции за бесплатно мерење на крвниот притисок и шеќер, посети на пензионерски домови, предавања, конкурси за ликовни и литературни творби и друго.

Беа поттишани и неколку спогодби за соработка помеѓу здруженија на пензионери и Општински организации на Црвен крст, а во рамките на Меморандумот за соработка помеѓу СЗПМ и Црвениот крст на Македонија.

Љ.П.



Samsung E1120

- Македонско мени
- WAP, GPRS
- Екран во боја 65k
- Тел. именик до 200 броеви

0 ден.

Супер понуда за пензионери!

Со тарифата наменета токму за пензионерите за супер ниска претплата од само 200 денари, зборувај за 2,9 денари со сите пензионери, како и со најблиските во Мојот круг. Плус, добиј Samsung E1120 бесплатно.

Сподели доживувања

T-Mobile

Цените со ДДВ се 3,12 ден. и 236 ден., соодветно.
Цените важи во тарифа 24.

Уставниот суд на РМ

Не се поведува постапка за оцена на уставноста на Законот на ПИОМ

Уставниот суд на Република Македонија деновиве донесе решение да не се поведе постапка за оценување на уставноста на членовите 130-а, 130-б и 130-в од Законот за дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување. Иницијатива за поведување постапка за оценување на уставноста на наведените членови од Законот покренува Друштвото на пензионерите од Делчево, како и неколку пензионери од Битола и Штип.

Судот на седницата утврди дека според оспорениот член 130-а од Законот:

“на корисник на пензија, со негова согласност, му се запира дел од пензијата за обезбедување на средства потребни за исплата на посмртна помош за членовите на неговото семејство и членарина за членовите во здружение на пензионери. Средствата за солидарен фонд – посмртна помош, Фондот ги уплатува на посебна сметка со назнака, Средства за солидарен фонд – посмртна помош на корисници на пензија”.

Според спорниот член 130-б од Законот: издвојување на посмртна помош и членарината се врши од пензијата на корисникот на пензија, месечно, при исплата на пензијата, освен од семејната пензија на дете остварена по основ на школување.

Висината на задршката за посмртна помош и членарина, висината

на исплатата на посмртна помош во зависност од акумулираните средства и смртноста на корисниците на пензија, начинот на распределба на членарината, начинот и постапката за исплата на посмртна помош на корисниците на пензија од средствата на солидарниот фонд во единствен износ за сите корисници на пензија, како и начинот на располагање со слободните и неискористените средства од посмртна помош, со акт ги утврдува регистрирана организација на сојузите на здруженијата на пензионерите на Македонија..

Средствата по основ на членарина на Фондот на пензиско и инвалидско осигурување на Македонија ги дозначува на сметката што ја определува регистрираната организација составена од сојузите на здруженијата на пензионерите”.

Од образложението на предлогот на Законот за дополнување на Законот за пензиско и инвалидско осигурување се констатира дека сега спорните законски решенија се во насока на усогласување на Законот за пензиско и инвалидско осигурување со Одлуката на Уставниот суд, а во соработка со претставници на Сојузите на здруженијата на пензионери, Министерството за труд и социјална политика и Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија, со цел за непречено сервисирање на средствата по основ на посмртна помош.

Од одредбата на член 130-в од Законот произлегува дека Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија преку подрачните единици врши исплата на посмртната помош, односно се јавува само како сервис во име и за сметка на корисниците на пензија.

Тргувајќи од наведените уставни одредби, содржината на оспорените членови од Законот наспрема наводите во иницијативите, Судот оцени дека истите се неосновани.

Според Судот, а поаѓајќи од доброволниот начин на формирањето на солидарниот фонд, утврдената единствена висина на посмртна помош од страна на единствена регистрирана организација на сите сојузи; транспарентноста на работењето на оваа организација; распределбата на средства од членарината на сојузите на пензионери во зависност од нивниот број, како и улогата на Фондот во прибирањето и сервисирањето на осигурениците, односно нивните семејства, може да се констатира дека ретко каде во друга област јасно доаѓаат до израз принципите на хуманоста, социјалната сигурност, взаемноста и солидарноста, без притоа да бидат доведени во прашање слободата на здружување, правото на сопственост, начелото на владеењето на правото и други уставни одредби.

Д. Арг.

Погледи

Состојбата на корисници на инвалидска пензија во Република Македонија

Организационата поставеност на корисниците на инвалидска пензија, која брои околу 46.000 члена, члена е во четири врсти здруженија и исто толку Сојузи на ниво на Република Македонија. Постојат здруженија како што се во Гостивар, Битола, Гевгелија и Берово, каде членството членува само во по едно Здружение и само во еден Сојуз, што не е случај со скопските здруженија во Кисела Вода, Чаир и Центар, како и во Штип, Велес, Куманово и Тетово каде постојат паралелни инвалидски здруженија кои се членки на два или три сојузи.

Одреден број на здруженија на корисници на инвалидска пензија како што се во Валандово, Македонски Брод, Винаца, Делчево и други членуваат во здруженијата на старосни пензионери и не добиваат посебна членарина, додека здруженијата од Охрид, Прилеп, Кавадарци и Велес членуваат во СЗГПМ и добиваат членарина за спроведување на своите активности.

За сета оваа состојба одговорноста лежи кај раководствата на здруженијата, односно кај раководствата на Сојузите.

До 1995 година овие проблеми не постоеле, но почнувајќи од 1997 година поради лошата политика на тогашното раководство на Сојузот на трудови инвалиди, кое и сега е актуелно, доаѓа до формирање на паралелен Сојуз на инвалидски пензионери со седиште во Охрид, што подоцна се префрла во Скопје, чии членки до 2002 година не добивале членарина за спроведување на своите активности.

Сојузот на трудови инвалиди во 1998 година се пререгистрира во Сојуз на инвалиди на трудот, а прилагодување на нормативните

акти со Закон за здруженија на граѓани и фондации, направи уште еден раскол, бидејќи на изборно-конститутивната седница не ги покани делегатите на здруженијата, во кои членуваат повеќе од половина од вкупното членство на корисници на инвалидска пензија. Овие здруженија после повеќе иницијативи за нормализирање на состојбите во Сојузот на инвалиди на трудот, во март 2002 година се здружија во Сојуз на здруженија на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Република Македонија, со седиште во Општина Кисела Вода – Скопје. За одбележување е и тоа дека на Оснивачкото Собрание на СЗИТ – КИП на Р.М. – Скопје беше донесена одлука да се упати иницијатива за обединување на трите Сојузи (Сојуз на инвалиди на трудот, Сојуз на инвалидски пензионери и Сојуз на здруженија на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија) со посредство на Фондот за ПИОМ, Заедницата на инвалидски организации и Министерството за труд и социјална политика, која иницијатива и денес е актуелна.

Меѓутоа главен отпор постои во раководството на Сојузот на инвалиди на трудот кое повеќе од 16 години раководи со овој Сојуз.

Со донесување на измените и дополнувањата на Законот за ПИОМ, во делот на Солидарниот фонд и членарина, односно со решенијата во него се признаа трите Сојузи, во

кои членуваат корисници на инвалидска пензија, што придонесе и натаму да нема заинтересираност за спојување во еден Сојуз на ниво на Република и едно Здружение на ниво на Општина, како што е предвидено со Законот за инвалидски организации, односно со Национална инвалидска организација, каде е зацртано и во Општината и во Републиката, да има по една организација од одредена инвалидност, во случајов инвалидност со трајно загубена работна способност.

Според тумачењето на Законот на Фондот за ПИОМ, произлегува дека инвалид на трудот има својство на осигуреник, а тоа право се губи со добивање на инвалидска пензија со трајно загубена работна способност, а во пензионерска организација можат да членуваат само пензионери без оглед по кој основ се пензионирале.

Гидо Бојчевски - претседател
Сојуз на Здруженија на инвалиди
на трудот и корисници на
инвалидска пензија на Р. М.

Во Богомила отворен центар за дневен престој за стари лица

Во септември годинава во с. Богомила општина Чашка, во организација на Министерството за труд и социјална политика и Локалната самоуправа, беше отворен Центар за дневен престој на стари лица, што е втор од ваков вид во руралните средини. Центарот кој е опремен со потребниот инвентар и аудио-видео апарати, ќе го користат сите стари лица од с. Богомила и блиските околни села. Во Центарот корисниците ќе можат покрај другото, да читат дневен печат, да играат повеќе друштвени игри и да обавуваат други активности, како пријатно катче во кое може да се престојува.

Ваков Центар за престој на стари лица,

постои и во Чашка, кој според добиените податоци е првиот Центар од ваков вид во нашата држава изграден во рурална средина и истиот успешно функционира повеќе години, а Здружението на пензионери од Велес му подари сателитска антена, бидејќи пензионерите од општина Чашка се членови на оваа здружение и се бројни корисници на објектот.

Деновиве претседателот на СЗГПМ Душко Шурбановски, заедно со претседателот на Здружението на пензионерите од Велес, Момчило Маркоски и претставник на Центарот за социјална работа од Велес, ги посетија овие два центри, при што подетално се запознаа со начинот на

На 5. јули Регионална ревија се одржа во Крушево на која говорела Крсто Стојановски, претседател на ЗП, Василчо Дамчески, градоначалник и Душко Шурбановски, претседател на СЗГПМ, а признанијата ги врач Драги Аргировски.

Со програмски точки учествуваа ЗП Прилеп, Охрид, Кичево, Крушево, Демир Хисар, Дебар и Македонски Брод.

На 17. септември Регионална ревија на песни, музика и игри, се одржа и во Кавадарци на која пригодни обраќања имаа Илија Пемов, претседател на ИО на ЗП, Александар Панов, градоначалник и Драги Аргировски, секретар на СЗГПМ, а признанијата ги врач Душан Перески.

Во програмата учествуваа здруженијата на пензионерите Богданци, Валандово, Велес, Кавадарци – старосни, Гевгелија, Неготино, Кавадарци – инвалидски пензионери и Струмица.

Во чест на Денот на пензионерите на 20. септември, Регионална ревија се одржа во Берово на која говорела градоначалникот Драган Наџински и потпретседателот на СЗГПМ Чедо Георгиевски, а признанијата на здруженијата ги врач Драги Аргировски.

На ревијата со програми учествуваа здруженијата на пензионерите од Кочани, Винаца, Македонска Каменица, Пехчево и Берово.

За одбележување е дека на Седмата ревија на песни, музика и игри во 2009 година учествуваа вкупно 37 здруженија на пензионери, што е своевиден рекорд. Меѓутоа, за критика е неучеството на ЗП Делчево, Карпош, Ресен, Струга и некои други.

Во целина земено годинава е постигнат зголемен квантитет и квалитет на програмите. На петте регионални ревији зедоа учество околу 250 учесници, поголем број во народни носии, исполнувајќи главно изворни и староградски песни, со што дадоа свој придонес во зачувувањето на богатата фолклорна традиција. За регионалните ревији владее големо интересирање и се смета дека ги следеа над 2.500 пензионери и граѓани. Годинава забележително беше и учеството на градоначалниците и на други претставници на локалната самоуправа.

Успешните подготовки и изборот на добри програмски содржини, како и другите организациони работи, придонесоа за успешно завршување во целина на Седмата ревија на песни, музика и игри.

Душан Перески

Успешно заврши VII ревија на песни, музика и игри

Со Одлука на Извршниот одбор на СЗГПМ годинава беше организирана Седма ревија на песни, музика и игри. Беше формиран и Организационен одбор на чело со претседателот на СЗГПМ Душко Шурбановски. Организациониот одбор, заедно со Комисијата за културно-забавен живот интензивно пристапи за што подобро организирање на регионалните ревији и за успешно продолжување на традицијата.

Во соработка со претседателите на здруженијата на пензионерите



беа одредени пет центри за одржување на ревиите и тоа: Пробиштип, Тетово, Крушево, Кавадарци и Берово.

Пред одржувањето на регионалните ревији се одржаа и договорни средби со претставниците на здруженијата на пензионерите и нивните претседатели на комисиите за културно-забавниот живот со членовите на Организациониот одбор.

На овие средби беа договорени термините за одржувањето на регионалните ревији, за бројот на учесниците, времетраењето на точките, за сценариото, водителите, озвучувањата, за изработка на признанија, одредување на ресторани за заедничко дружење по завршувањето на ревиите и слично.

На 30 јуни Регионална ревија се одржа во Пробиштип, на која говорела Тодор Аксентиев, претседател на ЗП, Тони Тоневски, градоначалник и Чедо Георгиевски, потпретседател на СЗГПМ, а признанијата ги врач Душан Перески, претседател на Комисијата за културно-забавен живот. Во програмата учествуваа здруженијата од Радовиш, Штип, Пробиштип, Куманово, Свети Николе, Крива Паланка, Злетово и Кратово.

На 3. јули Регионална ревија на песни, музика и игри се одржа во Тетово на која говорела Нервет Јашари, претседател на Собранието на ЗП, Куртиш Куртиши, претставник на општината и Драги Аргировски, секретар на СЗГПМ, а признанијата ги врач Чедо Георгиевски. Со свои програми учествуваа здруженијата на пензионерите од Скопје: Гази Баба, Кисела Вода, Сарај, Центар, Чаир, Шуто Оризари, Горче Петров, Гостивар и Тетово.

организа-

ција и ра-

бота. При тоа претседателот Шурбановски водеше непосредни разговори со присутните пензионери во центрите околу низа прашања што се од интерес за пензионерите, како што се: здравственото осигурување и здравствените услуги, усогласувањето на пензиите, солидарните фондови и друго.

Отворањето на вакви центри во руралните средини е добра практика, која треба да продолжи и во иднина, бидејќи на нашите членови им овозможува заедничко дружење и други активности, што во основа го подобрува квалитетот на животот на пензионерите.

М.М.

ШТО СОДРЖИ БУЏЕТОТ НА ФОНДОТ ЗА ПЕНЗИСКО И ИНВАЛИДСКО ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА ЗА 2010 ГОДИНА

ПРИОРИТЕТ ЗА ПЕНЗИИТЕ И ПЕНЗИОНЕРИТЕ

Треба да се знае дека од Буџетот на Република Македонија за 2010 година, предвидени се средства во износ од 19.064,88 милиони денари, од кои 4.575,00 милиони денари за покривање на поповолните пензии, воените пензии, минималните земјоделски пензии, пензииите од јавната администрација, како и придонесот за пензиско и инвалидско осигурување за вработените во заштитните друштва; 11.056,51 милиони денари за покривање на дефицитот на Фондот и 3.100,00 милиони денари за покривање на транзиционите трошоци.

Буџетот како инструмент за финансирање на функциите на Фондот има силно економско и социјално значење и претставува важен елемент како дел на економската политика на државата. Оттука, буџетот на Фондот е подготвен согласно добиените насоки за подготовка на предлог буџетската пресметка за 2010 година од Министерството за финансии, во кои се содржани главните насоки за подготвување на предлог – буџетската пресметка за 2010 година, очекуваните макроекономски индикатори за развојот на Републиката, достигнатите и очекуваните нови обврски на Фондот што произлегуваат од спроведувањето на пензиското и инвалидското осигурување согласно законската регулатива, како и насоките на Управниот одбор на Фондот за приоритетните цели и задачи што треба да се остварат во работата на Фондот во 2010 година.

Пресметките за Буџетот на Фондот за 2010 година се утврдени согласно достигнатото ниво на развојот на пензиското и инвалидско осигурување во 2009 година,

очекуваните економски движења за 2010 година кои, се разбира, имаат влијание на приходите и расходите на Фондот, примената на Законот за придонеси од задолжително социјално осигурување, како и примената на концептот на пресметувањето бруто плата.

Од погорното произлегува дека приоритетни цели во работењето на Фондот во 2010 година ќе бидат:

- обезбедување средства за редовна исплата на пензииите, пред сè, преку поголема ефикасност во наплатата на придонесите и другите приходи на Фондот,
- подобрување на материјалната и социјалната сигурност на корисниците на пензија преку усогласување на пензиите, согласно законските прописи,
- редовно и навремено добивање на податоците на уплатените придонеси од УЈП, заради нивна навремена распределба помеѓу државниот и приватните пензиски фондови.

Исто така, соодветно и неопходно внимание ќе биде посветено и на наплатата на заостанатите долгови за неплатен придонес заклучно со 2008 година со превземање на повеќе мерки, како и мерка на присилна наплата, унапредување на организацијата и имплементацијата на контрола на податоците за придонеси врз основа на кои се остваруваат права од пензиското и инвалидско осигурување, но и доследна примена на прописите од пензиското и инвалидско осигурување и ефикасно и благовремено остварување на правата од пензиското и инвалидско осигурување, како и унапредувањето на оценката на работната способност, преку вработување на лекари ком-

летанти во повеќе градови, кои ќе помогнат во комплетирањето на предметите што ќе придонесе за рационализација во остварување на правата и непосредно доближување до осигурениците и друго.

Значајно е да се подвлече дека во текот на 2010 година Фондот на ПИОМ ќе ги преземе сите неопходни активности за реализација на приоритетните цели и други задачи кои произлегуваат од Законот за



пензиско и инвалидско осигурување, Статутот и други акти на Фондот, како и обврските од Законот за капитално финансирано пензиско осигурување.

И во оваа прилика треба да се истакне дека буџетот на Фондот на ПИОМ во себе ги вклучува приходите од придонесите, средствата од Буџетот на Републиката, од акцизите на нафтните деривати, Агенцијата за вработување, продажбата на акции и удели и дивиденда, како и други приходи, а во расходниот дел се вклучени расходи за пензии и надоместоци, придонес за здравствено осигурување, транзициони трошоци и трошоци за спроведување на пензиското и инвалидско осигурување.

Вкупните приходи на Фондот на

ПИОМ за 2010 година се планирани во износ од 44.144,00 милиони денари, во кој износ доминантно учество имаат изворните приходи кои се застапени со 53,8% и средствата од Буџетот на Републиката со учество од 43,2%.

Но, треба да се истакне дека поради намалување на стапката на придонесот од 21,2% во 2008 на 16,5% во 2010 година, намалено е учеството на изворните приходи во вкупните приходи на Фондот од 68% во 2008 година на 53,8% во 2010 година.

Што се однесува, пак, до вкупните обврски на Фондот на ПИОМ за 2010 година, се планираат сретства во износ од 44.144,00 милиони денари. Со овие средства ќе се врши редовната исплата на:

- пензиите на сите корисници на пензија, како и за новите корисници кои правото ќе го остварат во текот на 2010 година;
- придонесот за здравствено осигурување на корисниците на пензија;
- надоместоците од инвалидското осигурување;
- трошоците за спроведување на пензиското и инвалидско осигурување, вклучувајќи го и надоместокот на Стручната служба на Фондот за вршење на работите од пензиското и инвалидско осигурување, капиталните расходи и плаќањата по основ на пренесување на придонесите на индивидуални сметки на членовите на приватните пензиски фондови.

И во 2010 година се планира за исплата на пензиите да се потрошат средства во износ од 35.702,11 милиони денари или 80,8% од вкупните расходи. Овие расходи се однесуваат за сите видови пензии,

и тоа: за исплата на редовните пензии, минималните земјоделски пензии, за воените пензии, како и за исплата на пензиите од јавната администрација од 2000 и 2004 година, исплата на пензиите кои ќе се пензионираат во 2010 година согласно Законот за внатрешни работи, исплата на пензии во странство и за исплата на пензиите за новите корисници на пензија кои правото на пензија ќе го остварат во 2010 година.

Расходите за исплата на редовните пензии во 2010 година се предвидуваат во износ од 34.827,11 милиони денари и тоа: за постојниот број на корисници на пензија и за новиот број кои право ќе се остварат во 2010 година.

Во 2010 година расходите за пензии се планираат да се зголемат: по основ на усогласувањето на пензиите за 1,09% од 1 јануари и 0,82% од 1 јули 2010 година и прилив на нови корисници од 2,5%.

Бројот на корисниците на пензија во Република Македонија до крајот на 2010 година се предвидува да изнесува 280.650 корисници, што е повеќе за 6.850 корисници, или во проценти, за 2,5%. Од овој број се планира 4.850 корисници да остварат право на старосна пензија, 500 корисници на инвалидска пензија и 1.500 корисници на семејна пензија.

На крајот да го додадеме уште и ова: зголемувањето на бројот на старосни пензионери се предвидува поради очекуваниот прилив на нови корисници на пензија, бидејќи во 2009 година за околу 8.000 осигуреници од 4 друштва е платен придонесот согласно Законот за претварање на побарувањата на Република Македонија по основ на јавни давачки во траен влог, а се очекува дел од овие работници да исполнат услови за остварување на старосна пензија, како и прилив на околу илјада нови корисници на пензија согласно Законот за внатрешни работи.

М-р. Снежана Кутузовска

Бенефициран стаж за тешки работни задачи

Весникот „Пензионер плус“ е весник за сегашните и идни пензионери. Написов е наменет за читателите идни пензионери и содржи совети и поуки кои треба да ги знаат осигурениците пред да станат пензионери.

На осигурениците кои работат на особено тешки и по здравјето штетни работни места, како и на осигуреници кои работат на работни места на кои по пополнување на определени години на живот не можат со успех да ја вршат својата професионална дејност стажот на осигурување им се смета со зголемено траење. По својата концепција стажот на осигурување треба да биде крајна мерка на заштита која ќе се применува откако ќе бидат применети сите заштитни мерки, но и покрај тоа постојат тешки и по здравјето штетни услови за работа кои објективно му оневозможуваат на работникот да наврши полн пензиски стаж.

За идните пензионери овој вид на заштита се појавува како един-

ствен вид на заштита, а на работникот кој работи на тешки и по здравјето штетни работи (не сметајќи ги мерките за заштита при работа), му дава можност користејќи ја оваа компензација, порано да замине во пензија.

Според членот 125 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, зголемувањето на стажот може да се врши по две основи:

Прво: работите што ги работи осигуреникот се особено тешки и по здравјето штетни. Ова значи дека стажот на осигурување со зголемено траење треба да се смета само во оправдани случаи, како што се: работи на рудар во јама, работник кој работи непосредно покрај големи извори на топлина, пилоти и други.

Второ: ако осигуреникот по пополнување на определените години на живот не може со успех да ја врши својата професионална дејност, односно својата работа (балетски играч, оперски пејач,

играч на народни игри и друго.) терминот професионална дејност се употребува заради определување на одредени професии кои бараат посебно знаење, вештина и природна способност, а на кои тие лица трајно се посветуваат и ги вршат додека се во работен однос како свое трајно занимање. Меѓутоа, векот на вршење на оваа професионална дејност е ограничен со навршување на определени години возраст и затоа можат да се утврдат работни места во оние занимања со кои поради природата и тежината на работата, физиолошките функции на организмот опаѓаат во толкава мера што на работникот му го оневозможуваат натамошното успешно вршење на истата професионална дејност. Во практиката, работните места на кои стажот се смета со зголемено траење, степенот на зголемувањето на стажот на осигурување на тие работни места ги утврдува Фондот со свој акт.

Покрај изложеното, за категори-

јата на осигурениците идни пензионери, од големо значење е и членот 128 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување. Со овој член е утврдено дека стажот на осигурување со зголемено траење им се смета и на осигуреници што во работен однос, односно работа врз основа на која биле задолжително осигурани, поминале работејќи со полно работно време, како што се: осигуреници со телесно оштетување од најмалку 70%, воени инвалиди од I-VI група, цивилни инвалиди од војната од I-VI група, слепи лица, лица заболени од дистрофија и сродни мускулни невромускулни заболувања, како и од парализа, церебрална и детска парализа и од мултиплекс склероза. На овие осигуреници секои 12 месеци ефективно поминати на работа се сметаат како 15.

Она што сакам да го потенцирам во овој текст, а согледано во практиката, е дека оваа категорија на осигуреници овој бенефициран стаж го бараат кога ќе

поднесат барање за пензија или откако ќе остварат пензија.

Правата информација за нив е ова право да го побараат со самото стапување во работен однос и во континуитет во матичната евиденција на Фондот да им се утврдува овој стаж. Доколку, тоа право не се оствари благовремено, може да се соочат со проблем да не постои веќе работодавецот и работната организација каде што работеле и т.н.

Затоа, почитувани идни пензионери, доколку ги исполнувате условите од член 128 и работите со зголемен напор, поднесете барање во Филијалата на Стручната служба на Фондот и побарајте да Ви се донесе решение и признае стаж со зголемено траење, за кој работодавецот е должен да го плати основниот и додатниот придонес. По уплатениот придонес за пензиско и инвалидско осигурување стажот со зголемено траење ќе Ви биде утврдено во матичната евиденција на Фондот и поместен во Вашата датотека на податоци.

Станка Трајкова

ПЕНЗИОНЕР *plus*

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година II – број 16 – ноември 2009 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

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

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 3213 227
E-mail: prm@szpm.org.mk

Компјутерска обработка: ПРМ

Печати: Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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



МЕДИКА ПЛУС

ПОЛИКЛИНИЧКИ ЦЕНТАР ЗА
МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ И СООБРАЌАЈНА МЕДИЦИНА

**НАЈПОВОЛНО И БРЗО ВО МЕДИКА ПЛУС ДОБИВАТЕ
ЛЕКАРСКИ УВЕРЕНИЈА ЗА:**

- * полагање на сите возачки категории (А, Б, Ц, Д, Е) * инструктори и такси - возачи
- * продолжување на дозвола (пензионери) * управување со чамец * вработување * деловна способност
- * државјанство * вонредно студирање * посвојување на дете * виза, работа, студии и друг престој во странство
- * работа на брод * поседување, носење оружје * суд и други казни

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

СÈ НА ЕДНО МЕСТО!!!



МЕДИКА ПЛУС СЕ НАОЃА КАЈ
НОВА ЖЕЛЕЗНИЧКА СТАНИЦА
ДО ЗГРАДАТА НА КОСМОФОН
- НЕОКОМ (БУЛ. "К.Ј.ПИТУ")

**ДОБИВАТЕ ОБУКА И ПОТВРДА
за оспособеност за давање
ПРВА ПОМОШ за:**

1. ВОЗАЧКИ ИСПИТ
2. УПРАВУВАЧ СО ЧАМЕЦ
3. НА РАБОТНО МЕСТО

тел: 02/ 2 466 420
моб: 070 246 542

medika_plus@t-home.mk
www.medikaplus.com.mk



Валандово

„Пензионерите пеат” во Валандово

Во присуство на претседателот и потпретседателот на СЗПМ Душко Шурбановски и Чедо Георгиевски во Валандово се одржа традиционалната манифестација „Пензионерите пеат” на која зедоа учество пензионерските ансамбли од југозападниот регион од Прилеп, Битола, Кавадарци, Неготино, Гевгелија, Богданци и градот домаќин, како и пејачката група од Штип, како гости.

Главна се претставија пејачки групи со староградски и изворни песни кои најдоа на убав прием кај многубројната публика.



ПОЕТСКО КАТЧЕ

Прва награда на поетската средба во Куманово

Градот мој лулка на моето постоење

Градот мој, навистина наликува на лулка како една мајска расцутена булка. Средиште личен Вардар, а од двете страни на височинките како китки накитени една врз друга која стара, која нова кука во низа наредени како на гергеф навезени.

Во мојот град од лулка чекорам гордо, со мисли кои ја исполнуваат душата. Тука се спомените на велешките великани, визионери, велешките социјалисти, револуционери, идеалисти, писатели, мислителите, градители, надолнувајќи се еден со друг, создавајќи град за почит и достоинствен живот.

Почнувајќи од Илинден, од Гемциите, се додека навистина се иск’ти нокта црна и силно светна ден на нашиот голем Рацин.

Градот го красат стари споменици, цркви, манастири се до монументални споменици од поново време оти секое време има свое време, што зборува за нескротливиот дух и непресушен извор на инспиративни творци.

Чест е да се споменат само некои од великаните како Рацин, Жинзифов, Дамјанов, Главинов, Миле Поп Јорданов и нашиот ненадминат Мандана, чичко Петре Прличко како што милуваше да го ословуваме.

Тоа се наши македонски легенди, митови. Граѓаните, со почит ги слават борците од НОВ во чија чест е и спомен Костурницата, која вечно ќе сведочи за нашиот непокор и непробол.

Чекорејќи преку мостот на гемциите, тешка грутка ме стегна Не е нова, со години тежи, длабоко во душа лежи. Проронувам солза, жешка, ко камен тешка. Ој, Вардаре, реко мила, пренеси ја оваа солза да патува чувај ми ја. Нека го прегрне синиот Егеј, нека го гушне силно ко што мајка чедо гушка, оти срцето мое оттаму откорнато ми е, ама корените не, нема заборава.

А во мојот убав град, кај што жуборат фонтани како бистри планински извори, си свивме топло гнездо и никаде поубаво не е.

Јованка Маркоска, пензионерка од Велес



Пензионерска сага

Ах, колку ми е драга помислата на една радост. Спомените на мојата младост изминати—одамна а денот осамна... Тоа што боли—боли, Бог за здравје се моли и ден повеќе. Да се радувам на моето цвеќе поубаво и од ирис, кое со својот волшебен мирис, и онаа природна нишка ми изнудува воздишка. Со топлината на невини очи и зреењето на вино што се точи, и силниот опус од напнато пеење со природно зреење. И како во играта „фота” се симнувам и качувам по секоја нота, на нишка нанижана од Невиден запишана. И на тоа природно скалило било што било. Не ја знам нотата идна знам само тоа што бидна, она што го пеев и кога плачев и кога се смеев. И сега пеам на испаното се смејам, и се радувам на секој нотен знак кога отворам очи пак, пред непознати ноти, чувство што телово ми го поти и со ништо не се мери, опусот на сите пензионери, судбината што не ми е драга но посакувана — пензионерска сага.

Сава Таховска ЗП, „Центар” - Скопје



Охрид

Промовирана „Опсесии” на Вера Маркулева

Вера Маркулева – Поповска од Охрид, неодамна ја промовира својата најнова четврта по ред, стихозбирка „Опсесии”.

„Опсесии”. „Не пишувам само поезија, пишувам и проза. Мојата проза опфаќа интересни теми, поврзани со животот на младите, за секојдневните обврски, додека пак мојата поезија е исклучиво посветена на љубовната тематика. Во стихозбирката има доста фантазија и возвишени чувства.”

Во стихозбирката „Опсесии”, авторката Поповска ја доближува љубовта до читателите преку три тематски делови. Додека првиот дел е посветен на љубовта кон имагинарниот партнер кој недостасува, во вториот дел е истражана љубовта кон родниот град, а третата е онаа и најсилна љубов кон семејството и внуците. Вера Маркулева – Поповска досега повеќе пати била наградувана како поетеса. Членка е на Здружението на пензионери на Општините Охрид и Дебрца, а по нејзина иницијатива е формирана и пејачка група, која настапува на бројни настани.



„Во својата нова книга, авторката Вера инспирирана од љубовта кон Охрид, татковината и семејството, навлегува подлабоко во силната на зборот, а нејзините стихови стануваат построги”, – истакна проторот Милчо Јовановски. Две години по издавањето на последната збирка песни на авторката Вера Маркулева – Поповска, љубителите на пишаниот збор имаат можност да се запознаат со нејзиниот нов поетски порив и посоефициран стил на пишување застапен во новата стихозбирка

К. Спасески

Краток расказ

РАЗГОВОР

Полека се спушташе мракот и ги обвиткуваше шетачите на кејот. Седеа на една од клупите, се одмараа од шетањето и си разговараа. Се секаваа на дните од својата младост, и за студентските денови, и за изминатите години. Нивниот разговор почна спонтано, но од весел стана тажен, кога ја почнаа неизбежната тема во секој разговорот: децата. Едната раскажуваше за синовите, за внуцињата, другата пак за керките и нејзините внучиња.

– Блазе си ти, ти имаш керки, среќна си, керките се многу поповрзани кон своите родители. Иде старост, тешко за тие што немаат женско чедо. Кинезите велат: „Тој што има керка во староста седи на столче, а тој што има син се потпира само на сид!” Се разбира дека секое правило има исклучок! Наеднаш лицето на едната се обвитка со тага, очите до тогаш весели станаа тажни, погледот како да и се изгуби во мислите, во далечината... Замолча, а потоа си ја отвори душата:

– Убаво е да имаш керки, но и со нив има проблеми. Ете едната од керките ми е многу лута, не доаѓа кај мене. Во душата имам празнина, огромен камен што ме притиска и не ми дава мир овие мои пензионерски денови. А толку многу би сакала да ги гледам своите деца како се сакаат, како живеат како вистински сестри, како се посетуваат, одат на заеднички излети и одмори. Понекогаш и самата се прашувам каде згрешив и како живеам со таква и толкава болка? Знај дека таков е животот, дека треба да му се прилагодиме и чекориме по патот што судбината ни го трасира, но... Другата ја гледа и не знае што да и каже, како да ја утеша.

– Така е со децата. Колку носат радост, толку носат грижи и разочарувања. Нека се само живи и здрави. Еден ден многу работи ќе им се разјаснат и тогаш ќе им биде жал за болката што им ја нанеле на своите родители, но најчесто тоа се случува тогаш кога нив веќе ги нема и ништо не може да се стори, исправи или надокнади.

Вукица Петрушева

Промоција на книгата „Бојата на душата”

Во Центарот за култура во Куманово на 11 ноември се

писателот Бранко Цветковски, а поезија читаа артистката Кети



Дончевска - Илиќ и литературниот творец Драган Илиевски.

Свеченоста ја збогати и настапот на познатата оперска певица Милка Ефтимова во придружба на пијано Јасмина Чакар.

Од „Бојата на душата”

одржа промоција на најновата трета по ред збирка на поезија „Бојата на душата” на Божана П. Трајковска, претседателка на Активот на жени-пензионери при кумановското Здружението на пензионери.

Во присуство на повеќе пензионери од градот и гости за ова најново поетско дело во изданието на „Макавеј” зборувааше

Ја збогати бојата на душата со добра мисла, убав збор вселенска миловзвучна мелодија и дарува светлина во очите радосници нурнати во исконската радост на живењето кои се во самиот живот.

А.Д.

Искуства со пензиските фондови

Во Македонија, во нашето опкружување, но и во светот настанаа реформи и промени во начинот на обезбедување средства за пензии. Но, речиси секаде пензиските системи се потпираат на три пензиски столба:

Првиот столб се нарекува државниот фонд за пензиско и инвалидско осигурување, кој е задолжителен и од кој се обезбедуваат средства за пензионерите, главно што ги уплаќаат вработените. Овој фонд е дел од социјалното осигурување и со текот на времето е сè посиромашен заради невработеност, а и заради демографските промени, односно заради сè поголемиот број на стари луѓе насекаде во светот. Овој факт резултира со сè полош стандард на старите луѓе, и со сè поголем товар на буџетите на државите, а поготово тоа е така во земјите во транзиција.

Вториот столб кој постои речиси секаде, се финансира со дел од задолжителното пензиско осигурување кое се насочува во приватен пензиски фонд. Висината на дополнителната пензија зависи од уплатените средства, зголемени со профитот кој го остварува компанијата која со нив управува. Според стручњациите овој фонд ќе обезбедува сигурни средства за безбедна старост.

Третиот столб го карактеризира доброволен договорен однос меѓу поединецот и некој приватен пензиски фонд и овој однос е најфлексибилен. Ова е доброволно приватно пензиско осигурување кое им дава можност на сите, и на вработени и на невработени, да плаќаат онолку

средства колку се во можност, но постои минимален лимит. Овој фонд е за побогатите!

Постојат земји каде што го има само првиот, првиот и третиот или вториот и третиот. Сите три ги има во следните европски земји во транзиција: Полска, Унгарија, Бугарија, Хрватска, Естонија, Литванија и кај нас во Македонија.

Интереси се искуствата и случувањата од приватните пензиски фондови во другите земји.

Србија

До 2006 година во Србија постоел само првиот столб, односно уплатување на средства во државниот фонд за пензиско и инвалидско осигурување, кое го карактеризира неволниот однос на бројот на вработените и бројот на пензионерите. Како последица на тоа 40% во фондот подмирува државата. Високата просечна старост на населението од 40,3 години и нискиот наталитет дополнително негативно влијаат. Сегашната просечна пензија изнесува 58% од просечната плата или околу 240 евра. Од овие причини населението, односно работодавачите и вработените се насочуваат кон приватните фондови во вториот и третиот столб. Светската банка им советува замрзнување на пензиите, а потоа пораст само за процентот на инфлацијата. Се очекува да опаѓа процентот на пензиите во однос на просечната плата, но не смее да падне под 40%, процент кој го има во многу земји во Европа и светот, според стандардите на Меѓународната организација за труд!

Хрватска

На крајот на 2006 година бројот на корисници на пензија изнесувал 1,32 милиони, што е приближно исто со бројот на вработените кој изнесува 1,4 милиони. Во 2002 г. воведен е вториот пензиски столб. Во вториот столб се издвојуваат 7,78% од задолжителните средства за пензиско и инвалидско осигурување во државниот фонд, односно во првиот столб. Со задолжителниот столб управуваат четири компании, формирани главно од банки.

Унгарија

Во Унгарија постојат 18 задолжителни пензиски фондови, а тростолбниот пензиски систем воведен е во 1998 година. Во нив членуваат 2,5 милиони вработени или 63% од вкупно работноспособното население. Во 70 доброволни пак пензиски фондови "штедат" за пензија 33% од вработените, но 25% не плаќаат редовно! Сепак се смета дека пензискиот систем е успешен.

Велика Британија

Во оваа земја Владата ги стимулира работниците целосно или делумно да го уплаќаат пензиското осигурување во приватните пензиски фондови. Од ова позитивно е тоа што Владата успеала да ја одржи потрошувачката за пензии на 5% од бруто-домашниот производ. Негативно е тоа што пензионерите немаат којзнае каква добивка. Разочарувањето кај поединци е зголемено бидејќи приватните пензиски фондови давале ветувања и прогнози за голема добивка. Заради револтот кој настанал, фондовите биле принуде-

ни да платат отштета во износ од повеќе милијарди долари. Исто така, заради малата доверба во системот, стапката на уплата во приватните столбови релативно се намалила. Експертите се плашат дека можеби ќе се случи голем број пензионери да ја дочекаат третата доба како сиромашни, со многу низок стандард.

Шведска

Пензиското осигурување од 18,5% во Шведска, заеднички го покриваат работодавачите и вработените. Од овие средства 2,5% се насочуваат кон приватните фондови. Вработените имаат избор од дури 633 фондови, вклучувајќи го и почетниот, државниот пензиски фонд. Повлекувањето на средствата од приватните фондови може да почне на возраст од 61 година. Добро и позитивно е пак тоа што работниците имаат речиси целосна контрола над нивните сметки во приватните фондови, а во исто време и понатаму се под заштита на државниот систем, кој сè уште обезбедува најголем дел од приходот на пензионерите. Негативно е пак тоа што пензионерите се на мака кој фонд да го изберат бидејќи ги има многу. По првичниот ентузијазам при изборот на фонд, најголем дел од Шведите сега се определуваат за стартниот фонд кој бележи добивка над просечната, а во исто време има и помали манипулативни трошоци. Но, дури и Шведска, која има релативно стабилен систем, размислува за промени и реформи, се со цел да поттикне поактивно учество на вработените во приватните пензиски фондови.

Чешка

Во Република Чешка од приватните доброволни пензиски фондови

постои само третиот столб, кој е воведен во 1995 година, но неговиот дизајн не се покажал како добар, бидејќи членовите можат лесно да си ги земат парите со значителни даночни олеснувања, па повеќе личел на фонд за среднорочно штедење. Во доброволните фондови членуваат нешто повеќе од 60% од вработените. Профитот во овие фондови едвај ја покрива стапката на инфлација во одредени периоди, па се сметаат за немногу успешни.

Сингапур

Системот во Сингапур функционира слично како и секоја друга задолжителна програма за штедење средства. Уплатата е релативно висока и изнесува 33%, а со неа се опфатени средства за пензиското и здравственото осигурување, за образование и домување. Работниците може да ги повлечат средствата на 55 години, но само ако дотогаш уплатиле однапред утврдена според пропорциите сума. Ако партиципентот изјави желба, постои можност средствата да бидат префрлени и во други фондови по личен избор. Поради можноста доста рано да може да се повлечат уплатените средства, на некои Сингапурци им остануваат релативно малку пари за пензии кога ќе се пензионираат.

Генерално, овие искуства може да послужат како лекција дека никој не го направил "она вистинското" уште во првиот обид. Ако ги погледнеме земјите што имаат повеќе столбови на пензискиот систем, ќе видиме дека ветувањата се убави, но и रिциците се еднакво големи!

подготвила:
К. С. Андонова

Пензионерите најдобро живеат во Австрија

Животот на пензионерите и старите луѓе се разликува од земја до земја. Некаде тие живеат во убави услови, имаат добар стандард. Некаде тоа воопшто не е така. Според истражувањата на американскиот магазин "Форбс" пензионерите и старите луѓе најдобро е да ја дочекаат староста во Австрија. Други земји во светот каде убаво живеат припадниците на третото доба, покрај Австрија која е на прво место се: Тајланд, Италија, Панама, Република Ирск, Австралија, Франција, Малезија, Шпанија и Канада.

Во подготовката на ранг листата истражувачите земале во предвид неколку критериуми: трошоци на живот, безбедност, медицинска заштита и друго. Според експертите ниту во една држава не е се идеално. Некои држави се високо оценети по еден критериум, а во друга област пак не. Овој факт кажува дека не постои никаде „рај на земјата“.

Според истражувањата на „Форбс“, Виена има највисок индекс на квалитетот на живот во светот, со многу добро организиран и дизајниран медицински систем и заштита и болници од светски ранг. Во 1989 година, Виена се вклучува во мрежата „Здрави градови“ на Светската здравствена организација во која членуваат повеќе од 80 градови, а заради грижата за здравјето на повозрасните граѓани и во подмрежата „Здраво стареење“ чија главна замисла е позитивна и динамична слика за стареењето и одржување на здравјето и во поодминати години.

Што се однесува до здравјето, се разбира помладите-стари се поздрави, но интересен е податокот кај популацијата постара од 75 години каде со своето здравје се задоволни 51,9% од мажите и 43,9% жени, иако со староста нормално расте бројот на посети кај лекар. Интересно е, и тоа што во болни-

ците престојуваат повеќе од жените на возраст над 75 години, а мжите преферираат да болуваат дома. Во Виена на старите луѓе им се на располагање 6 300 негователи и негователки, меѓу кои има дипломирани негователи и негователки, посебно обучени геронтолошки помошнички и помошници и геронтолози. И другите податоци поврзани со популацијата која ја сочинуваат пензионери и стари луѓе во Виена се исто така интересни. Еве на пример за пушењето.



По 60-тата пушат 20%, а по 75-тата година само 10%. Со алкохолот состојбата е полоша. Мажите "водат" во сите возрасти, но највеќе се пие пиво, потоа вино, а само 5-6% жестоки пијалоци.

Сите знаат дека рекреацијата е добра за здравјето, но ретко се рекреираат. Никогаш или речиси никогаш не рекреираат 35% возрасни мажи и 43,8% жени на возраст над 60 години. Процентот се зголемува со годините.

Поздраво се хранат постарите жени и тоа до 75 години, а потоа не водат посебна грижа за здрава исхрана!

Што се однесува до повредите, старите луѓе во Виена најчесто се повредуваат дома или кога шетаат и спортуваат. Повеќе страдаат постарите жени, а помалку возрас-

ните мажи!

Во Виена односот меѓу работоспособните и оние кои се постари од 65 години е 1:4,5, или 22%. Учеството на жени меѓу сениорите се зголемува со порастот на годините (така е и во многу други земји, жените живеат подолго) и тој процент е 52,8% во старосната група меѓу 55 и 64 години и 76,6% над 85 години. Интересно е и тоа дека дури 20,3% од старите луѓе не се родени во Виена!

Според податоците на „Статистик Аустрија“ 44,1% од мажите и 38,5% жени живеат во брак. Оваа рамнотежа е пореметена кај постарата популација. Кај популацијата меѓу 50 и 54 години, 60,2% жени се во брак и 71,9% мажи. Кај жените меѓу 65 и 75 години 45,5% се во брак, а мажите на истите години дури 77%. Во старосната група над 85 години, во брак се 50,9% мажи и само 7,1% жени. Овие податоци покажуваат дека жените се посposобни за самостоен живот и во поодминати години!

Сопствена кола имаат 40% луѓето постари од 70 години, но старите жени повеќе користат градски превоз, но така е и кај помладите.

Процентот на вработени меѓу 60 и 65 години е многу мал околу 5-6%.

Мажите пензионери во Виена земаат поголеми пензии. Просекот за мажи е 1 367 евра месечно, а на жените пензионери 978 евра. И едните и другите добиваат 14 пензии годишно!

Возрасните учествуваат и во Собранието на Виена. На 100 пратеници 10 се постари од 60 години, што значи оваа популација во Виена, односно во Австрија не е на маргините на општеството и активно учествува во одлучувањето и во општествениот живот, што е реткост во светот.

К.С.А

Гевгелија

Пензионерска средба за празникот

По повод 65 годишнината од ослободувањето на Гевгелија на 7 ноември се одржа пензионерска средба на која при-

празникот, за соработката со локалната самоуправа и за некои активности зборуваше Драгиша Јовановиќ, претседател на Здруже-



суствуваше градоначалникот Иван Франгов, претседателот и потпретседателот на СЗПМ Душко Шурбановски и Чедо Георгиевски и гости од здруженијата на пензионери од Струмица, Радовиш, Горче Петров и Охрид.

На средбата за значењето на

нието на пензионерите на Гевгелија.

Во пригодната програма беа исполнети револуционерни творби, рецитации и изворни македонски песни.

Т. Кусеников

IN MEMOARIAM

Беше и остана човек за почит



На 7-ми ноември 2009 год. по кратко боледување почина претседателката на Здружението на пензионерите од Злетово, Данка Јосифова.

Врвиците на животот ја водеа од Извор, Босилеградско во Штип и Злетово.

Нејзиниот животен пат претставуваше борба за совладување на сите потешкотии што ги носеше времето. Просветен работник по вокација. Данка-наставничката, така ќе остане во сеќавањата на генерациите ученици кои ги воспитуваше. Колегите, просветни работници, ќе ја паметат не само по трудољубивоста во работата, туку и по взаемната почит, добрите совети и човечност. Повеќе години беше претседателка на Активот на жените во Злетово. Неуморно работеше откако застана на чело на Здружението на пензионерите во Злетово. Здружението активно учествуваше на сите регионални и републички манифестации по разни поводи. Неостварена желба ѝ остана доизградбата на пензионерскиот клуб за кој посебно се ангажираше. Ќе ја паметиме по нејзините добри дела зошто беше и остана човек за почит. И благодариме.

Последна почит од Здружението на пензионерите Злетово

А. Алексовска

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



SAVA TABAK
Акционерско друштво за осигурување



Оценка на 14 Републички пензионерски спортски натпревари

Игрите беа успешни, во убава натпреварувачка атмосфера

Годинашните Републички пензионерски спортски натпревари, четринаесетти по ред, се одржаа на 26 септември 2009 год, во и околу „Еуротел“ во Струга. Со нив се заокружи циклусот на спортски активности кои започнаа во здруженијата на пензионерите во првите пролетни денови, а завршуваат, во првите есенски денови, но во некои здруженија и подоцна.

Првите организирани настани и оваа година, започнаа во граноците на здруженијата од каде што се добија поединци и екипи за Регионалните натпревари, осум во Републиката. Таму пак, на Регионалните, се добија најдобрите поединци и екипи кои настапија на 14 Републички пензионерски спортски натпревари. На овој начин се добија 376 директни учесници – натпреварувачи со елиминација од неколку илјади пензионери,

и пријатна забава, со желба за повторна средба во 2010 год.

„Спортистите“ од Куманово се севкупни победници на игрите и тие го освоија предниот пехар, втори беа „спортистите“ од Тетово, а трети „спортистите“ од Прилеп. На Кумановците им се додели и мал пехар во трајна сопственост. На победниците во сите дисциплини, за прво место им беа доделени златни медали, сребрени за второ и бронзени за трето. На победниците во екипните спортови им беа доделени пехари.

Пријатно беше да се биде во средината меѓу натпреварувачите–пензионери. Владееше спонтаност и убава другарска атмосфера. На лицата на учесниците, а посебно на победниците, сјаеше задоволство и радост. Слично расположение владееше и кај навивачите, односно гледачите. Но, имаше и нерасположение кај оние што не беа



победници, но тоа не повлияа негативно на вкупната атмосфера. Уште еднаш се покажа дека подобри резултати и пласмани се остваруваат во здруженија во кои повеќе се работи и има повеќе разбирање за вакви активности.

За натпреварите и за сите случувања околу нив, а посебно за победниците и резултатите со текст и фотографии беше одбележано и во нашиот весник „Пензионер плус“, како и во специјалниот Билтен посветен на игрите,

од кои 198 мажи и 172 жени, во единаесет натпреварувачки дисциплини, додека пак на натпреварите имаше навивачи и набљудувачи неколку пати повеќе, околу 850! Овие податоци говорат дека желбата на пензионерите, независно од возраста, да се искажат како „спортисти“, и да задоволат некои свои мечти од младоста, да покажат дека се уште можат да потрчаат, скокнат, фрлат гуле, повлечат јаже (ова го викаме физички дел) или да покажат дека уште добро ги служи околото па да остварат добар резултат во стрелање со воздушна пушка, да играат шах, табла, домино или да се натпреваруваат во пикадо (овие ги викаме салонски и интелектуални ангажирања). Така се потврдува тезата дека и во време на напредната возраст има место, простор и потреба од внесување нови содржини во секојдневниот живот, со што тој станува поразновиден, посестран, посодржаен, поподнослив, но и поубав.

14 Републички пензионерски спортски натпревари во Струга ги отвори претседателот на Собранието на СЗГМ Душко Шурбановски. На учесниците во натпреварите им посака успешен настап, а на сите присутни на игрите добар помин

те, со цел со сето ова да се запознаат и оние кои не беа присутни во Струга. Билтенот ќе биде поделен на секој учесник – натпреварувач, со што ќе им се овозможи да го имаат како лична документација, како показ и доказ за учество во игрите и постигнатиот успех, како мотив и поттик за наредните периоди за себе и за другите.

За одбележување е и дека веднаш по завршувањето на игрите започнаа договарања и планирања за наредната година, „закани“ за подобар успех и ветувања дека ќе се надмине годинашното остварување и сл. Убава беше да се види заедничката радост и задоволство на сите присутни!

На игрите имаше и средби на стари пријатели, а на разговорите и прашањата им немаше крај... Сето ова даваше придонес игрите да се доживеат како нешто што радува, што е добро да се практикува и што треба да продолжи и во наредните години. Во таква атмосфера се закажуваа нови средби и желби за почести вакви дружења на спортските терени и надвор од нив. Во добро здравје и добро расположение и вака успешни да ги има уште многу години!

Чедо Георгиевски

Писмо до редакцијата

Од посетата на Фестивалот трето доба во Словенија 2009

Врз основа на одобрен Грундвиг–Проект, според Програмата за доживотно учење на Националната агенција за европски образовни програми и мобилност на Република Македонија, имав можност, од 30 септември до 3 октомври 2009 година, да го посетам Фестивалот на трето доба во Словенија, којшто традиционално се одржува секоја година, по повод Светскиот ден на старите лица, 1–ви Октомври.

Организатор на Фестивалот е Сојузот на пензионерите на Словенија со голема поддршка на Владата, сите Министерства, граѓанските организации и сите стопански фирми, кои произведуваат или даваат услуги на лицата од трето доба.

Домаќини беа, претседателот на Универзитетот трето доба во Љубљана, проф. д-р Ана Крањц и извршниот директор, г-ѓа Алијана Шантеј.

Оваа МанIFESTација, по својата сеопфатност, масовност и активно учество на сите државни органи и јавни институции, невладините организации и приватниот сектор, јасно го докажува односот на сите субјекти кон лицата од трето доба, степенот на нивната самоорганизираност и воспоставената меѓусебна соработка, па затоа главномото на Фестивалот е меѓугенерациска соработка!

Покрај званичните разговори со моите домаќини, со кои договоривме постојана соработка и заедничко учество во проекти од „Грундвиг програмата за доживотно учење“, како и заедничко учество на Фестивалот трето доба во Словенија следната година со група од Универзитетот трето доба–Скопје, имав средби и со д-р Матеја Кожух – Новак и други членови на Организациониот одбор, како и со претседателот на Словенска Филантропија, граѓанска организација која најмногу придонесува за развојот на волонтерството во Словенија.

Фестивалот трето доба се одржува во Цанкарјевиот дом, во кој има огромен простор за саемско претставување на сите учесници, како и голем број саали за тематските расправи, конференции, трибини, работилници, промоции и приказ на културно–уметнички активности.

На свеченото отворање, покрај богатата културно уметничка програма, говореа Градоначалникот на Љубљана, Премиерот на Владата, кој е и почесен покровител на Фестивалот, како

и претседателот на Сојузот на пензионерите на Словенија, д-р Матеја Кожух – Новак, која е и претседател на Организациониот одбор на Фестивалот.

Илјадници луѓе од сите возрасти сите три дена постојано влегуваа во Цанкарјевиот дом и со интерес ги разгледуваа изложените експонати на штандовите, а во салите, според порано објавен дециден распоред се одржуваа тематските конференции, трибини, промоции и културно–уметнички програми на деца од градинки, ученици од основните и средните училишта, други културно–уметнички друштва од сите возрасти, како и хорони и фолклорни друштва на здруженијата на пензионерите.

На првиот кат беа поставени одделни штандови на невладините организации: Сојузот на пензионерите на Словенија, сите општински здруженија, Универзитетот трето доба, Словенска филантропија, Партијата на пензионерите, како и други граѓански организации кои соработуваат со трето доба.

Во вториот кат беа поставени големи штандови на државните органи и јавни институции кои имаат надлежности и дејности за лицата од трето доба. Тука особен впечаток ми оставија штандовите на Армијата, Полицијата, Цивилната заштита, Здравството и Министерството за труд и социјална политика со одделен приказ на условите за престој во домовите за стари лица, во кои има услови и за дневен престој, геријатриските центри и други установи за стари лица.

На третиот кат беа поставени комерцијални штандови на производни и услужни фирми кои произведуваат најразлични препарати, средства и помагала или даваат услуги на старите лица, како и приказ на сите бањи и лечилишта за лица од трето доба.

Моето одушевување и силни впечатоци од односот на државата кон лицата од трето доба во Словенија, силно нагласената и вистински реализирана меѓугенерациска соработка, како и масовното волонтерство на лицата од трето доба, ме мотивираат да упатам предлог до Сојузот на пензионерите на Македонија, да биде основан Иницијативен одбор за организирање Фестивал на трето доба и во Македонија.

М-р Томислав Димишковски
Претседател на Универзитетот трето доба - Скопје

Уште една успешна акција на пошумување

Во организација на Граѓанската организација „Ден на дрвото – засади ја својата иднина“ на 13 ноември 2009 година се реализираше четвртата акција за пошумување.

Поучени од претходните две акции, кога времето не беше погодено за подолг престој на отворено, во консултација со хидрометеоролозите, за оваа акција времето беше избрано да биде сончево. Тоа придонесе граѓаните масовно да излезат на пошумување.

Многу граѓани со право се интересираа за резултатите од претходните пошумувања. Во Акцијата се засадија над 7 милиони садници. Со тоа, во последните две години во Република Македонија се засадија околу 20 милиони садници или по 10 на секој граѓанин. Здружението „Ден на дрвото“, од надлежните доби официјални податоци. Според нив од засадените садници во 2008 година критични-

от период од една година, го преживеале 57,7%. Заради поволините климатски услови во летото што измина, се очекува процентот на зафатеност на дрвцата засаде-



ни во 2009 година, да биде значајно поголем. Според утврдените стандарди процентот над 50% за-

фатеност, се смета за успешно пошумување. За волја на вистината, има локации каде зафатеноста е незадоволителна, но и локации каде зафатеноста е одлична со над 90% зафатеност.

Во Извршниот одбор се направени пресметки, кои ќе бидат бенефитите на човекот од дрвца засадени во 2008 и 2009 година. По 30 години кога дрвцата ќе бидат „возрасни“, тие годишно ќе апсорбираат околу 1 500 000 тони CO2, ќе ослободуваат 1 000 000 тони кислород, (доволен да егзистираат

околу 500 000 граѓани), ќе апсорбираат околу 500 000 тони прашина,... Околу шумите температурата ќе биде пониска за 5–8 степени целзиусови, влагата во шумите ќе биде за 15 – 30 % поголема, ќе се намат штетите од порите, изворите ќе бидат попостојани, а квалитетот на водата подобар,

Во оваа прилика нема да ги наведеме искажаните признанија од странски дипломати, уметници и познати светски информативни агенции. Само ќе потсетиме дека сите беа позитивни. Македонските акции за пошумување се посочуваат како единствен пример во светот.

Токму заради пофалбите на светските водечки агенции во 2008 година, г-н Борис Трајанов доби награда од меѓународната организација The Supreme Master Ching Hai International Association, која донирала и значајни финансиски средства, без барање за формални процедури, аплицирање, убедува-

ња и слично.

Пред два месеци на Маестро Трајанов, од ООН му беше доделено признание „Прв амбасадор на зелената планета“.

Во оваа прилика треба да се истакне дека успехот ќе изостанеше, доколку Владата на Република Македонија, локалната самоупра-



ва, стручните и образовни институции и други, не ја поддржаа акцијата.

Во оваа успешна акција свој придонес дадоа и пензионерите од повеќе градови на нашата земја.

Јован Мазгански

Интервју со Борис Шуминоски

Прибежиште во духовноста

Меѓу пензионерите од ЗП Кисела Вода, вие сте особено познат по својата активност во Клубот на љубителите на книгата. Но, како ќе и се претставите на пошироката јавност? Кој е Борис Шуминоски?

Прашањето се чини едноставно, се разбира, доколку одговорот што се очекува е наведено на личните податоци. Но јас го разбираам поинтимно! Одговорен човек често се преиспитува: строго, без самосожалување и барање оправдување за своите промашувања, без суета и горделивост. Во таа смисла, бидејќи, како што е одамна познато, до себе најтешко се доаѓа, искрено речено, се уште имам дилеми како да одговорам.

Но, ако е неопходно да се задоволи основното љубопитство, еве: Беше сум ти се родил во еден типичен, врел, августовски ден, само два дена пред Богородица. Дедо ми, радосен со првата рожба на негова единствена ќерка, отрчал кај матичарот да ме заведе во книгите. "Денот (празникот), рекол му го донесе името, ќе си го викаме Борис." – Какво е тоа име, бугарско, се спротивставил матичарот (србоман) ќе си му дадеме наше и, без да чека согласност, ме завел како Боровоје?!!! Македонска трагедија! Кога ми беше побаран првиот извод за добивање на дипломата за средно училиште си го научив името кое потоа си најде место во сите документи за наобразба, работа и идентификација, иако лично никогаш не го прифатив.

Спомнавете дека и тогаш сте пишувале. Дали повеќе шанси гледавте во Скопје?

Не само тоа. Селото се разболе од миграцијата, брзо старееше и веќе немаше со кого да ги споделуваш своите соништа, изборот беше мал: или да се глумари во кафеаната кај Максима или да се стане пијаница. Не, благодарам! Моите планови немаа никакви шанси. Затоа го зедов само најосновното (неколку чисти кошу-

ли, и документите за идентитетот и образованието) и дојдов во Метрополата, која тогаш заради последиците од неодамнешната трагедија изгледаше тажно. Како да не беше тоа градот што го знаев предтоа.

Скопје не беше гостољубиво кон дојденците кои сакаа да останат и се бранеше. За да најдеш работа беше потребно да имаш регулирано жителство, а за да станеш жител требаше да си вработен. Маѓепсан круг! Тоа промени многу нешта: сонував еден сон, а влегов во друг филм. Луѓето од МНТ се снајдоа во тој лавиринт и оттогаш Театарот стана мој нов живот и нова љубов. Ме освои веднаш и без остаток. Му враќа со предана работа и самодоизградување. Иако од мене тоа никој не го бараше, ги исчитав и проанализирав непроценливите искуства на големите Станиславски, Меерхолд, Брехт, Гротовски, Ефрос... Освен тоа имав ретка среќа да соработувам со различни сензибилитети и естетики: од Ставрев до Унковски, од Милчин до Георгиевски, од Костаров до Османли, и драгите гости: Маџели, Стриниско, Дунаев, Портнов, Савин... А кој да ги доброи, а да не згреши, сите актери со раскошен талант? Тоа му се фаќа како да си завршил една многу респектабилна Театарска академија, зар не? И многу читав, чесен збор! Речиси сите релевантни домашни и странски автори на убавиот збор.

Пензионирањето е голема пресвртница во животот и на многумина им создава проблеми во функционирањето. Какво е Вашето искуство?

Сите информации биле добиени од прва рака во периодот март-октомври 1944 "во селото Бапчор на планината Вичо, во близината на Дробиште на западниот брег на езерото Мала Преспа, во Турје и на крајот во Лерин." Описите, опсервациите што тој ги презентира се негови и тие се добиени и зацртани од него, без контрола на официјалните грчки власти. Неговите опсервации се непроценлив извор за опстојувањето на Македонците во Грција. Тој отфрла многу од старите митови за Македонците кои биле фабрикувани во Бугарија, Грција и Србија, а кои без коментар биле примени на запад. Извештајот не останал не забележан од официјалните лица на Forin Ofis кои, традиционално гркофили (сега од Светата Алијанса на 18 IX 1833 година во Минихово Грдишче кога Британија ја прифатила хегемонијата над Грција и си обезбедила да биде протектор на Турција, моја забелешка) се идентификувале со Грците и ги бранеле интересите на грчката држава дефинирани од режимите во Атина... Тој констатирал дека Македонците останале Македонци и македонскиот јазик останал "домашен јазик на полето, на селските улици и на пазарот", а грчкиот јазик "се смета скоро за странски јазик, на Грците не им се верува ништо, се сметаат во целосна смисла на зборот како странци.... регионот е природно словен-

ски, а не грчки." Исто така тој потенцирал дека "жителите не се ниту Грци, не се ниту Бугари или Срби или Хрвати. Тие се Македонци", и дека нивниот македонизам, не е вештачки: "тоа е природно, спонтано и длабоко всадено чувство кое почнува уште во детството, како и сите други патриотизми." Тој ја забележал македонската освестеност "која оди подалеку од локалниот патриотизам" и нивните тежнења "насочени кон слободна и обединета Македонија", а границите ги сметал за узурпирани. Фактот за непостоењето на "една независна македонска држава", според Еванс, не било резултат на отсуството на македонскиот патриотизам, туку тој тоа го смета за "една од грешките или лапсусите на историјата. Одржувањето на еден слободен и фер плебисцит, според него, би резултирал со формирање на "слободна Македонија" со што би се анулирале "грешките или лапсусите на историјата."

Како потекна идејата, како се развиваше иницијативата за формирање „Клуб на љубители на книгата“ и какви придобивки очекувавте?

Потенцијално сите идеи се кај човекот и само демнат момент кога некој импулс ќе ги извади од некое делче во потсвеста. Со моите пријатели кога се шетаваме покрај Вардар разговаравме за книги, анализиравме, споревме, ама мирно толерантно и со почит кон различното мислење и вкус. Се чувствувавме лошо кога ќе чуевме бучни и остраствени расправи, во кои отсуствуваа трпеливост и аргументи, туку надвикување!

Еден убав ден некој праша: како би било да формираме некое друштво, клуб, што ли? – да се собираме макар по еднаш месечно и да разговараме за книгите, поезијата. Да им дадеме шанса на луѓето да дебатираат на теми за нешто убаво. Скепсита кај сите нас, не беше мала – тешко е да поверувааш дека можеш некој во поодминати години да го заинтересираш за книга, ако на време не стекнал таков навик. Тогаш нашиот напор би бил копање дупка во вода! Сепак решивме да ризикуваме.

И успеавте! Како?

Па, моравме прво да направиме добар избор на автори кои тематски би биле блиски до она што може да заинтересира еден ваков аудиум. Второ, да се размисли кој автор од кој би можел најпопуларно да биде претставен за да го придобие интересот на посетителите да почнат да размислуваат дека им нудиме нешто убаво ем за корисно исполнување на слободното време, ем за опуштање.

...Ми се чини дека на првата средба дојдоа луѓето да видат што чудо ќе е тоа. Првиот презентер, Васил Тоциноски, беше со внима-

ние ислушан, потоа следеа мошне интересни прашања во врска со темата. Ние бевме пресреќни, ликувавме во себе. Нема дупка во вода, си реков, лековит бунар ќе излезе! И би така. Ги канам сомничавите да не посетат и ќе видат како се топи мразот во пристарите очи и како светнуваат со некој непознат сјај!

А како ја доживуваат поезијата која вие ја интерпретирате? Чинго, на пример.

Поезија рецитирам во некои значајни денови од нашата историја. Таа е емоционално-патриотска, но не пропагандистичка. Не знам колку успешно, но нивниот восхит ги надмина нашите очекувања.

Што мислите, со што уште би требало да се бават нашите пензионери за поздравно, поинтересно и посреќно да ги минуваат пензионерските денови?

Некој игра шах, некој се метка во градина-та, ако ја има, поткаструва, чисти, окопува, друг се бави со внучите, трет пазари секојдневно оти така се доживува покорисен, некој пак, одгледува пчели... Сето тоа е и добро и здраво. Важно е да не се ленствува и да се одбегнуваат стресни ситуации. Свесно и методично, ако сакаме уште малку (ако е подолго, дотолку подобро!) да му се порадуваме на изгрејсонцето.

Пензионерите се категорија граѓани со многу ниски лични примања. Што можат да сторат за да си ја подобрат состојбата?

Прашањето е реторичко. Пензионерскиот стандард е толку низок што луѓето се принудени на математички акробации: префлање од шупливо во празно за да го истераат некако месецот до крај со сите комунални давачки, лекови, помош на своите невработени деца итн. А има и такви случаи кога некои пензионери, од разни причини, се принудени своите последни денови да ги поминат во Дом за стари, а, од друга страна, да не можат да си го платат надоместокот. Не гледам, во време на ваква светска рецесија и стопанство кое одвај живурка, дека нешто може значително да се подобри. Па сепак, најизбраните луѓе од Здружението на пензионерите перманентно треба да следат секаква можност да припомогнат во соработка со соодветните институции.

Мендо Димовски

Фелтон од книгата Македонија: корени и аргументи., од Ј.Јорданов (2)

Во фокусот - историските факти

Извештај за македонското ослободително движење во областа Флорина 1944-та

Извештајот бил создаден и составен од неговите оперативци во околината на Лерин во периодот од март до октомври 1944 година. Конечната верзија на извештајот била испратена од страна на амбасадата на Велика Британија во Атина на 12 декември 1944-та, односно откако капетанот Еванс го напуштил делот на Македонија под Грција, а во Министерството за надворешни работи на Велика Британија пристигнало на 30 декември 1944 (FO 3711/43 649). Во Амбасадата, по извршената анализа, и самите не малку изненадени од содржината на извештајот, можеле да констатираат дека за нив претставувало не мало изненадување што "прашањето на Западна Македонија испѓа дека има поинаков карактер од овој што овде (во Грција м.з.) се претставува".

Прво, западно-македонското словенско население е претставено како многу похомогено, испреплетено со бегалци или со други Грци и од тоа произлегува дека е значително поголемо од она што беше претставено во грчките официјални податоци.

Второ, "политичкото движење на локалните Словени, такво какво што е, претставува движење кое не е во корист на Бугарија, туку за една независна Македонија; неговата надворешна поддршка доаѓа од југословенска Македонија, а не од Бугарија. Следува дека односното население не е отсечено од неговите "браќа" надвор од значителното грчко население во источна Македонија, туку обединето со него по природен пат низ битолскиот теснец и отсечено само со државната граница. Поради тоа трансферот на македонските Слове-

ни би претставувал еден мошне тежок проблем, отколку што се верува-ше." Таков трансфер, иселување на 120.000 словенски Македонци северно од грчката граница од 1941-ва му предлагал тогашниот амбасадор на Велика Британија Р. А. Липер на менистерот за надворешни работи на Велика Британија, **Антони Идн**, во писмото од 24 ноември 1944-та, а со цел "Грција да нема било какво **славјанско малцинство и заради тоа што ампутирањето на славјанската територија кон западна Македонија и нејзино анектирање во славјанска федерација е практично невозможно и би било истовремено економска катастрофа за Грција**". (Forin Ofis 371/43649 HP 00201 R 20431/1009/67).

Вознемирување предизвикала кај нив констатацијата на Еванс дека "еден слободен и фер плебисцит би бил според сите верувања на штета на Грција". Како и сите странци кои ја прифатиле официјалната грчка пропаганда, и тој се надевал дека ќе најде само Грци во Грција. Тој дошол во непосреден контакт со светот на Македонците без претходни знаења и сознанија за нив..... Капетанот Еванс бил спуштен во западна Македонија во средиштето на воените акции кои се воделе на оваа територија. За време на својот престој во овој дел на Македонија тој живеел и се движел слободно "меѓу Македонците кои го примиле и му верувале." Во коментарот на овој извештај, направен од страна на Forin Ofis, се истакнува дека македонските Словени "би мо-

желе да останат во Грција како едно релативно задоволно малцинство. Но, тоа ќе ја наметне потребата за менување на политиката од страна на Грција. Нејзината влада ќе мора да го признае ова население како малцинство со извесни права т.е. јазикот, наместо да ги смета за неписмена маса".

Сите информации биле добиени од прва рака во периодот март-октомври 1944 "во селото Бапчор на планината Вичо, во близината на Дробиште на западниот брег на езерото Мала Преспа, во Турје и на крајот во Лерин." Описите, опсервациите што тој ги презентира се негови и тие се добиени и зацртани од него, без контрола на официјалните грчки власти. Неговите опсервации се непроценлив извор за опстојувањето на Македонците во Грција. Тој отфрла многу од старите митови за Македонците кои биле фабрикувани во Бугарија, Грција и Србија, а кои без коментар биле примени на запад. Извештајот не останал не забележан од официјалните лица на Forin Ofis кои, традиционално гркофили (сега од Светата Алијанса на 18 IX 1833 година во Минихово Грдишче кога Британија ја прифатила хегемонијата над Грција и си обезбедила да биде протектор на Турција, моја забелешка) се идентификувале со Грците и ги бранеле интересите на грчката држава дефинирани од режимите во Атина... Тој констатирал дека Македонците останале Македонци и македонскиот јазик останал "домашен јазик на полето, на селските улици и на пазарот", а грчкиот јазик "се смета скоро за странски јазик, на Грците не им се верува ништо, се сметаат во целосна смисла на зборот како странци.... регионот е природно словен-

ски, а не грчки." Исто така тој потенцирал дека "жителите не се ниту Грци, не се ниту Бугари или Срби или Хрвати. Тие се Македонци", и дека нивниот македонизам, не е вештачки: "тоа е природно, спонтано и длабоко всадено чувство кое почнува уште во детството, како и сите други патриотизми." Тој ја забележал македонската освестеност "која оди подалеку од локалниот патриотизам" и нивните тежнења "насочени кон слободна и обединета Македонија", а границите ги сметал за узурпирани. Фактот за непостоењето на "една независна македонска држава", според Еванс, не било резултат на отсуството на македонскиот патриотизам, туку тој тоа го смета за "една од грешките или лапсусите на историјата. Одржувањето на еден слободен и фер плебисцит, според него, би резултирал со формирање на "слободна Македонија" со што би се анулирале "грешките или лапсусите на историјата."

Во последниот дел од неговиот извештај под наслов "Иднина", Еванс се осврнал на перспективите за обединувањето на Македонија. Приоѓајќи реално кон прашањето на Македонците во делот под Грција и желбата за обединување, според неговите процени, "не може да егзистира независна Македонија. Дури и ако некој го посакува тоа, како што го посакувам јас како нивно право, секој мора да признае дека во практиката тоа е не-пожелно." Оваа своја констатација Еванс ја засновувал пред сè од непознавањето на грчките становишта кон Македонците во Грција. Тој бил свесен дека барањата за независна Македонија, "би биле загушени со сила од Грците, кои сигурно би се дигнале од цела Грција за да ги загушат" бидејќи Грција била "доволно сиромашна... за да и се земе една од нејзините најпродуктивни територии" што би ја направило уште посиромашна. Барањето на Солун "би предизвикало кај Грците бес", што би резултирал во жестока крвава војна од која не би

произлегло ништо добро". Осврнувајќи се на границите, се залагал границите кон Преспа и Кајмакчалан да останат непроменети. Во извештајот Еванс не ја исклучил и можноста Македонците да добијат "автономија или независност" и со примена на вооружена сила. Оваа своја констатација Еванс ја градел врз база на говорот на Светозар Вукмановиќ – Темпо во Битола по ослободувањето во кој тој го споменал и формирањето на слободна и независна Македонија која би ги вклучила Лерин и Солун. Присуството на членовите на британската и американската воена мисија на тој собир кај присутното население, во голем број и од делот на Македонија под Грција, го отворило прашањето "дали тоа значи дека Британија и Америка ги одобруваат македонските барања". (Forin Ofis 3371/43649 R.22039/ 1009/67). Преземањето на тој чекор, сметал тој, би било последното средство кое би се применило, доколку биде одбиено барањето за плебисцит на Македонците во делот на Македонија под Грција. Во однос на резултатот од плебисцитот, тој бил сосема сигурен за крајниот исход, прогласување на "слободна Македонија, од што се плашеле и Грците и гркофилски расположените експерти на Forin Ofis." Причините за слободно манифестирање на македонските национални чувства во реонот на Лерин, Еванс ги гледал во слабоста на грчката влада и нејзината бавност во воспоставувањето на авторитетот на државните органи во областа Лерин.....

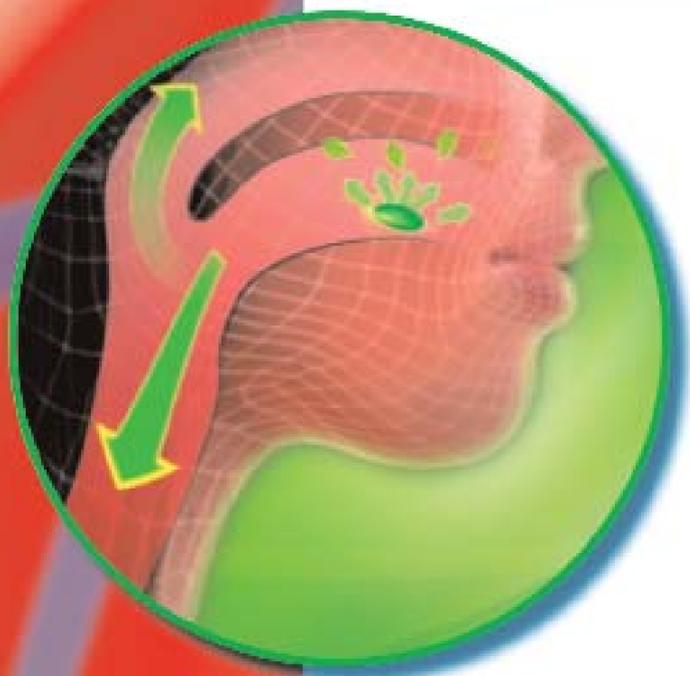
Резултатите од анализата на содржината на извештајот на Еванс го ставиле во мобилна состојба Министерството за надворешни работи на Велика Британија. Не постоело никакво сомневање за активирањето на "македонскиот синдром" кој претставувал објективна опасност за британските интереси на Балканот и во регионот на југоисточна Европа доколку се отргне од контрола.



Јордан Јорданов

Септолете®

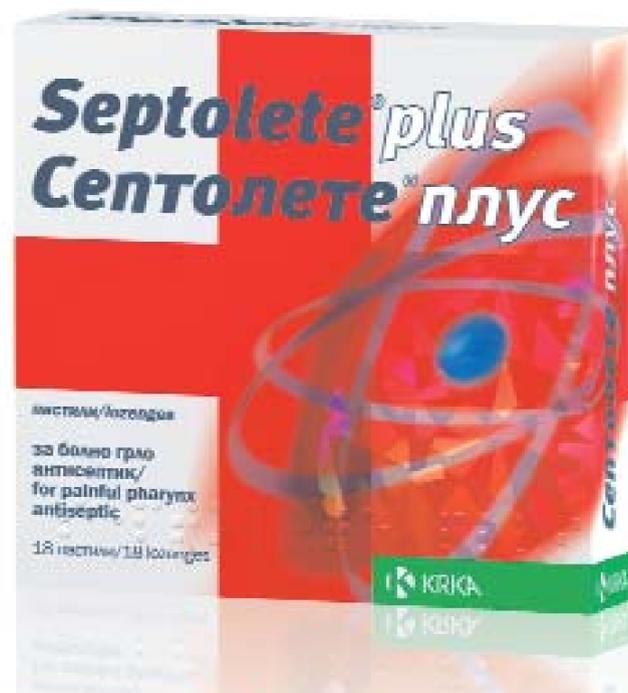
И вашето грло е повторно активно.



Септолете® плус.

Кога болката во грлото ќе стане појака.

- Дејството започнува **веднаш**.
- Делуваат **до 3 часа**.



Септолете земете веднаш,
штом ќе се појават првите симптоми во грлото.

www.krka.si

KRKA

Секогаш внимателно прочитајте го упатството.
За дополнителни информации обратете се кај Вашиот доктор или фармацевт.

Физички вежби во домашни услови

Физичките вежби го подобруваат здравјето и го успоруваат стареењето. Постојат повеќе типови на физички вежби со различна намена. Овој текст ќе ги третира вежбите кои се наменети за снага на мускулите, кои се многу битни да се применуваат особено во третото доба од животот. Со вежбите за снага на мускулите можете да ги активирате сите поголеми мускулни групи, како што се мускулите на **нозете, грбот, градите, стомакот, рамениот појас и рацете**. Постојат вежби за снага на мускулите кои може да ги изведуваат и старите лица со крехко здравје и најстарите. Наједноставно е да почнете со едноставни вежби дома, во домашни услови, но со придружување кон следните препораки:

- Прегледајте се пред да почнете со вежбање за проценка на вашите способности;
- Никогаш не вежбајте после јадење (пауза најмалку 2 саати);
- Постепено започнете со вежбањето, додека дојдете до фазата секоја вежба да ја правите 8 до 15 пати, два пати дневно;
- Сите движења правете ги според препораката, бавно и контролирано;
- Не го задржувајте дишењето; дишете според препораката;
- Ако вежбате со лесни тегови, одберете ја соодветната тежина за вас;
- Загревајте се пред (бавно одење и истегнување 5 минути) и истегнете го секој мускул после вежбањето;
- Бидете упорни во вежбањето; постојано потсетувајте се на придобивките од истото;
- Вежбањето е добро за вас само ако се чувствувате добро; ако се чувствувате лошо, ако имате грип или настинка или друго заболување, одложете го вежбањето;
- После секој подолг прекин во вежбањето, почнете повторно полека;

Ако ве болат мускулите или зглобовите ден по вежбањето, вежбајте со намален интензитет или јаветете се на лекар ако болката постои и понатаму или имате некој од следните симптоми додека вежбате: градна болка или притисок, проблеми со дишењето, главоболка или вртоглавица, тешкотии со рамнотежата, гадење или друг невообичаен симптом.



ВЕЖБА 1 – Зајакнување на мускулите на нозете и грбот: Клекнувањата се најдобар избор за зајакнување на мускулите на нозете и грбот. Ако не сте доволно стабилни, земете столица и седнете. Станете полека од столицата без да се навалувате на страна,

ниту да ги користите рацете за помош. При спуштањето, не седнувајте сосема. Подигнете се пред да ја допрете столицата. Издишувајте го воздухот при спуштањето, вдишувајте при подигањето.

ВЕЖБА 2 (Варијанта на ВЕЖБА 1) - Застанете со растојание на нозете колку ширината на рамениците. Држејќи го грбот рамно и рацете испружени надолу од страна, свиткајте ги нозете додека врвовите од прстите го допрат подот. Станете назад во првобитната положба. Како варијанта можете да држите тегови за време на клекнувањата. Издишувајте воздух кога клекнувате и вдишувајте додека станувате. Правете 20 клекнувања за 1 минута или почнете према можностите со постепено зголемување.



ВЕЖБА 3 – Зајакнување на мускулите на надлактица (трицепс), грб и стомак: Застанете со лицето кон зид и наслонете ги дланките на зидот нешто пораширени, како за правење склекови на под, но ќе ги правите во исправена положба. Полека навалувајте го телото кон зидот. Оттурнете го телото од зидот, за да се вратите во почетната позиција. Издишувајте при навалувањето, вдишувајте при исправањето.

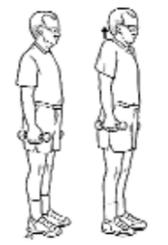
ВЕЖБА 4 (Варијанта на ВЕЖБА 3) - Легнете со лицето надолу, со градите на простирката, шаките со теговите на растојание во ширина на рамената. Подигнете го телото со туркање само на рацете, додека останатиот дел од телото го одржувате неподвижен (испружен), а ги свиткувате ножните прсти. Вратете се во првобитната положба, допирајќи ја простирката со градите за време на секое повторување. Земете воздух додека се кревате, испуштете го воздухот кога се спуштате. Повторете ја вежбата 20 пати за 2 минути или онолку пати колку што можете, со постепено зголемување до постигнување на целта без да се оптоварувате.

ВЕЖБА 5 - Зајакнување на мускули на надлактица (бицепс): Застанете со право спуштени



раце, држејќи ги теговите покрај телото дланките свртени напред. Свиткувајќи ги лактите, подигајте ги рацете додека теговите дојдат во висина на рамениците. Полека спуштете ги во првобитната положба. Вдишувајте кога ги кревате рацете, издишувајте додека ги спуштате.

ВЕЖБА 6 (Варијанта на ВЕЖБА 5)– Седнете на столица со грбот исправен на нејзиниот наслон, со стопалата испружени на подот во линија на рамењата. Рацете испружете ги странично долу со дланките со тегови завртени кон колковите. Со свиткување на лактот, кренете ја левата рака, за 3 секунди, така што дланката да дојде во висина и завртена кон рамото. Задржете ја една секунда во таа положба и за 3 секунди вратете ја во првобитната положба. Направете го истото со десната рака и повторете ја вежбата наизменично со двете раце од 8 до 15 пати. После пауза, повторете ја серијата уште еднаш.



ВЕЖБА 7: Зајакнување на мускулите на рамениот појас: Држете го теретот во секоја шака, со рацете спуштени и дланките свртени кон колковите. Подигнете ги рамениците према ушите и потоа спуштете ги во првобитната положба.

ВЕЖБА 8 (Варијанта на ВЕЖБА 7) – Седнете во столица со исправен грб, со стапала рамни на подот во линија на рамењата. Рацете со теговите испружете ги долу на страна, со дланките свртени навнатре. Полека, за 3 секунди, подигнете ги рацете во висина на рамењата (паралелно со подот), задржете ги една секунда и за 3 секунди спуштете ги во почетната положба. Повторете ја вежбата 8 до 15 пати. Одморете. Повторете ја истата серија уште еднаш.

ВЕЖБА 9 - Зајакнување на мускулите на стомакот и бутите: Ставете перница/и на наслонот на столицата (да го држи исправен долниот дел од грбот) и седнете на средината или на предниот дел на столицата, со исправен грб и рамења, со свиткани колена и стопала испружени на подот. Допрете го грбот на перницата/ите во полунаведната позиција, со исправен грб и рамења. Не останувајте долго во таа положба. Подигнете го телото до седечка исправена положба. Полека станете, за најмалку 3 секунди. Полека, за најмалку 3 секунди седнете назад и потоа вратете се во првобитната положба. За цело време држете ги исправени грбот и рамењата и што е можно помалку употребувајте ги рацете (колку посилен ќе станувате, толку помалку ќе ги користите рацете). Повторете ја вежбата 8 до 15 пати и после одмор направете уште една серија.

ВЕЖБА 10 - Зајакнување на стомачните мускули: Легнете на грб со свиткани колена и стопала испружени на подот. Ставете ги рацете вкрстени на градите или на тилот. Свиткајте го горниот дел од телото напред, стегајќи ги стомачните мускули. Подигнете ги рамениците од подот и задржете ја таа положба 1 секунда. Издишете кога ќе го стегнете стомакот и вдишете кога ќе легнете назад. Треба да направите 40 вежби за 3 минути или да почнете према можностите, со постепено зголемување.

Варијанта: Постои варијанта со иста почетна положба, но наместо да се подига телото, се подигаат нозете така што колелата се приближуваат до градите.

ВЕЖБА 11 - Зајакнување на мускулите на нозете и стомакот: Легнете на грб. Свиткувајќи ги колелата наизменично, движете ги нозете како да возите велосипед. Внимавајте да не го допирате подот со стопалата кога ги исправате нозете. Броите само кога ја свиткувате десната нога. Вдишувајте воздух на две свиткувања, издишувајте на две свиткувања. Правете 100 свиткувања за 3 минути или, според можностите, почнете со помалку и постепено зголемувајте до саканата цел.

ВЕЖБА 12– Зајакнување на мускулите на грбот: Легнете на стомак. Рацете испружете ги крај телото. Рамно подигнете ја едната нога на десетина сантиметри висина. Спуштете ја. Повторете го тоа и со другата нога. Направете ја вежбата 8 до 15 пати.

Пожелно е вежбите за снага на мускулите да ги правите секој ден, со наизменично менување на вежбите за различни мускулни групи, или најмалку 3 пати неделно по можност два пати дневно. Во крајна линија вежбајте кога можете и колку можете, но вежбајте. **И воопшто не е важно колку години имате.**

Примариус д-р Руменка Калакциска-Крпач
Специјалист по спортска медицина

Матични клетки и нивна примена

Матични клетки беа меѓу најбитните пронајдоци во 2007 година. Се верува дека матичните клетки ќе отворат нова страница во начинот на лекување во 21-от век.

Што се тоа матични клетки? Матичните или стем клетки, се клетки кои под одредени услови можат да се развиваат во различни видови на специјални клетки, содржани во разни човечки органи. На оваа нивна особина се базира лекувањето на многу болести. Значи тие можат да се развијат во клетки на кожа, коскена срж, срцев мускул, еритроцити, леукоцити и др. и да го активираат дури и имунолошкиот систем. Денес матичните клетки се користат во лечење на многу сериозни болести, вклучувајќи ги, карциномот, аутоимуните болести, дијабетисот, наследните болести, Паркинсоновата и Алцхајмеровата болест, а се смета дека многу брзо ќе бидат применети и во многу други заболувања. Во тек се истражувањата во зацелување на оштетени нервни клетки, како и на оштетувања на мозокот и регенерација на срцевиот мускул по претрпен инфаркт. Во светот се третираат веќе повеќе од 80 болести, а од 2000-та година наваму направени се повеќе од 2 500 трансплантации. Бразилските и Американските научници откриле дека болните од дијабетис, после третирење со матични клетки, повеќе не биле зависни од инсулинска терапија.

Видови на матични клетки:

Масни клетки – клетки кои го создаваат масното ткиво и имаат способност да го регенерираат срцевото ткиво после инфаркт

Хондробласти – клетки кои ја создаваат 'рскавицата и се користат за лекување на артритис и заболувања на зглобовите, скреници, остеоартритис идр

Месенхимни клетки – клетки кои можат да се вградат во скоро секој орган или ткиво со цел да му ја зајакнат одбрамбената способност

Дентивни клетки – клетки кои се користат во лечење на периодонтит, всадување на нови заби, кариес, во максилнофацијална хирургија како коскена трансплантација др. Погодни се и за реконструкција на нервите.

Извори на матични клетки

- Матични клетки од коскена срж
- Матични клетки од периферна крв
- Матични клетки од папочна врвца
- Матични клетки од млечни заби и умниците

Процедурата на вадење клетки од првите два извори е болна и долготрајна.

Матичните клетки од третиот извор е едноставна метода, но треба да се соберат веднаш по раѓањето. Досега папчените врвци се користеја за козметика и ја немаа оваа намена. Четвртиот извор дава матични клетки исто така со безболна метода. Клетките се добиваат од пулпата на млечни заби од деца на возраст од 6 до 13 години, при нивното природно паѓање и можат да се чуваат дури 12 заби, а во последно време и од умниците на возрасни луѓе.

Кој може да биде донатор? До сега Матичните клетки се аутологни трансплантати. Тоа значи дека ако се земаат од папчната врвца, детето донатор е во исто време и примач. Си ги користи тоа за себе при евентуални здравствени проблеми. Но се смета дека во многу блиска иднина ќе можат овие клетки, да ги користат и членовите од неговото блиско семејство.

Како и во сите други трансплантации успехот зависи од повеќе фактори:

- состојба на болниот
- видот на болеста
- компатибилноста на ткивото
- други фактори

Чување на матичните клетки: Матријалот се зема во посебен cool transport container. Се чуваат 20 години, а тоа чини од 1250 до 1750 евра за чување клеточниот клеток од заб и папочна врвца. Лечењето на акутен миокард чини од 70,000 до 100,000 евра и сеуште е во фаза на истражување

И на крајот за да не се секираат постарите генерации: Јапонските научници развиле метода за производство на матични клетки од кожата на дланката на раката. Земените возрасни клетки со специјална хемиска обработка се враќаат до ниво кога се млади и можат да се усмерат во оној тип кој е потребен за одредена болест. Се разбира ова е сеуште многу далеку, но ќе биде еден ден веројатно и кај нас применливо. **К.С.А.**

Како да се доживее стотата?

Ова прашање неодамна им било поставено на група медицински стручњаци. Тие врз основа на своето искуство и знаења ги дале следните совети за кои сметаат дека се најбитни за постигнување на здрав и долг живот:

~ Работете го тоа што ве прави среќни. Експертите по ментална медицина, психијатарите и психолозите тврдат дека среќните луѓе се многу поотпорни на болести. Нивното здравје е втемелено врз силното внатрешно задоволство и способноста да се извлечат најдобро од непријатните околности.

~ Смејте се често и смејте се на глас. Вистинската насмевка е еден од најдобрите лекови против тешкотите. Смеењето претставува индикатор за состојбата на здравјето, како и на крвниот притисок, брзината на пулсот и слично.

~ Преземете одговорност за својот став кон болеста. Специјалистот педијатар Метјуз вели дека болеста не смее да биде патерица врз која некоја личност постојано ќе се потпира. Ако детето оцени дека болеста му овозможува манипулација и контрола, ќе продолжи да ја користи како оружје и кога ќе порасне и кога ќе е возрасен човек.

~ Спијте, тоа е најдобриот начин да се постигне одмор и освежување кое му е неопходно на централниот нервен систем за да може беспрекорно да функционира. И не само тоа, туку и неколку минути одмор во текот на денот е корисно за организмот. Доктор Гнап, стручњак за несоница, вели дека човекот мора неколку пати дневно да ги остави редовните активности на неколку минути, да се опушти и да се обиде да замисли пријатни нешта. На тој начин го репрограмираат мозокот.

~ Преземете нешто во врска со стресот. Психосоматските болести се предизвикани и се хранат од стресот и емоционалната напнатост. Психолозите тврдат дека рачиси сите болестите во позадина имаат психичка природа, исто колку и физичка. Главоболките, настинките, болките во грбот и слично, сигнализираат дека нешто не е во ред во ва-

шиот живот.

~ Уживајте во возбудањето што го предизвикува позитивен стрес. Професорот Селје вели дека постои конфузија во врска со тоа што претставува стресот и како да се постапува со него. Стресот е телесен неспецифичен одговор на какво било барање на кое е изложен организмот, без разлика дали тоа барање е пријатно или не е. Да се седи на заболкарски стол е стресна ситуација, но стресна ситуација создаваат и моменти на голема радост. И во двата случаи, вашиот пулс забрзува, забрзано ви е дишењето, но и срцето силно бие.

~ Негувајте ја љубопитноста која сте ја имале уште како дете. Луѓето поседуваат силна генетска предиспозиција да бидат љубопитни, сакаат да истражуваат и во поодминати години. Не дозволувајте тоа да исчезне, бидејќи неговото отсуство неповолно се одразува на општата состојба на организмот.

~ Внимавајте што јадете! Во основата на секоја храна лежат одредени хемиски споеви, па затоа е неопходно да се конзумира избалансирана и разновидна храна без штетни и канцерогени додатоци.

~ Барем понекогаш побарајте го внатрешниот мир и тишина, бидејќи тие имаат важна улога посебно во текот на оздравувањето. Многу луѓе практикуваат различни техники на медитација и релаксација, на пример со шетање во природа, јога, риболов, лежење на плажа или цигирање.

~ Бидете внимателни со луѓето кои ги саќате. Површниот допир не може да ја замени топлината прегратка. Ниту ракувањето може да ја замени раката која нежно допира и милува, тврди антропологот Монтга во својата книга "Допирање". Тој објаснува: – Врз развојот на многу болести, во голема мера влијае и квалитетот на поддршката со помош на допир.

Можеби ако ги следите овие совети нема да ја доживеете баш стотата, но сигурно ќе си го продолжите животот, а притоа ќе имате и подобра општа здравствена состојба!

К. С. Андонова

Малку труд, голема заштеда

Уредите во нашите пензионерски домови се главно стари и претставуваат големи потрошувачи на електрична струја, но и ако сакате и сте во можност да ги замените треба да водите сметка за налепниците за енергетска ефикасност, бидејќи колку струја ќе троши електричниот уред зависи од техничките карактеристики и од начинот како се користи. Уредите на кои е означено дека не трошат многу енергија, по правило не се поскапи од другите, но внимавајте и купувајте ги најекономичните! На пример фрижидерот кој ќе го набавите нека биде од А или од А++ класа. Таквите нови фрижидери трошат колку една сијалица од 100 W. Просечниот век на фрижидерот е околу 10 години, а на годишно ниво еден такъв уред ќе уштеди околу 400 KW. На годишно ниво тоа е околу 140 евра, или половина од цената на фрижидерот. Во цената на уредот е вклучен и дизајнот, моделот, брендот и сл., што се небитни работи. Битна е

потрошувачката.

Промената на однесувањето во користење на уредите не чини пари и бара мал напор, а може да донесе заштеда од 20% на електрична енергија, што мора да се признае не е малку.

Еве неколку совети како да се однесувате за да ја намалите потрошувачката, а тоа е добро за вашиот семеен буџет, за државата и за целата планета!

ГРЕЕЊЕ

– намалете ја температурата на термостатот ако излегувате, а се греее со термо печка или имате калориметар на парното греење;

– проверете ја изолацијата на прозорите (ако купувате нови нека бидат со двојно стакло);

– проверете дали добро се затвораат вратите и прозорците;

– сидовите и подовите добро изолирајте ги (изолацијата со стиропор и други слични материјали носи 30% заштеда);

– ноќе спуштете ги ролетните;

– греејте ги само просториите во

кои престојувате;

– посадете дрвца околу куќата, за да се заштитите од ветар;

ОСВЕТЛУВАЊЕ

– гасете го светлото во просториите во кои не престојувате;

– користете појаки сијалици само таму каде што е неопходно;

– место неколку помали користете една појака, потрошувачката може да се намали за 50 %;

– мини-флуоресцентните, електроролуминисцентните и слични сијалици трошат и до четири пати помалку, а траат до 15 пати подолго;

– за надворешно осветлување користете фотокелии кои се палат само кога некој ќе се појави;

– во дворовите користете сончеви светилки, кои дење се полнат од сонцето, а ноќе светат;

– користете соларни колектори за греење и за други потреби;

БОЈЛЕР (голем)

– пред се подесете го на 60 степени, за да се собира помалку каменец на грејачот

– чистете го каменот на година до година и пол;

– туширајте се, не ја полните кадата;

– проточниот бојлер троши пове-

ќе струја;

– користете соларни колектори за затоплување на водата;

ПЕГЛА

– пред да почнете да пеглате сортирајте ги алиштата;

– премногу влажни или премногу суви алишта го забавуваат пеглањето и се троши повеќе енергија;

– пеглајте ги најпрво алиштата што бараат најниска температура;

– алиштата кои лесно се пеглаат пеглајте ги на крај и со исклучена пегла;

МАШИНА ЗА ПЕРЕЊЕ АЛИШТА

– користете ја кога има доволно алишта;

– користете кратки програми за перење;

– машината најповеќе троши кога пере бели алишта на 90 степени;

– не ставајте премногу прашок, бидејќи го продолжуваат плавењето и перењето, а трошите повеќе и струја и вода;

ЕЛЕКТРИЧЕН ШПОРЕТ

– користете експрес лонец или друг вид садови, центер или слични (скапи се но се исплатливи), заштедата е и до 10 пати;

– ставајте капак на тенџерето;

– обемот на ринглата (плотната)

треба да е иста со дното на тенџерето;

– котистете решетки кога користите рерна, за да можете да испечете повеќе јадења одеднаш и што помалку отворајте ја рерната;

ФРИЖИДЕР

– не ставајте топли јадења во фрижидерот;

– размислете што ви треба пред да го отворите фрижидерот и не го држете долго отворен;

– садовите со јадење држете ги затворени да не се создава мраз од испарувањата;

– водете сметка за гумите на вратата и заменете ги на време;

– чистете го мразот редовно и правилно, а ако набавувате нов нека биде од оние кои не фаќаат лед.

Секако постојат уште многу начини, кои се надевам веќе и сте ги откриле со годините. Можеби на некои од вас овие совете ви се познати и ги практикувате. Можеби некои од вас ги подзаборавиле па ќе се потсетат, а верувам дека има и такви кои со задоволство ќе ги научат и ќе ги практикуваат.

Подготвил: Миле Серафимовски

Бела чума ја пустоши Русија

Демографските проблеми, а особено стареењето на населението, сериозно влијаат на економијата, социјалната сфера и на безбедноста во Русија, се вели во извештајот на Обединетите нации под наслов "Русија пред демографски предизвик".

Во извештајот се предвидува дека во периодот од 2008 до 2025 година бројот на работоспособните лица во Русија ќе се намали за 14 милиони. Рускиот економски весник „РБК Дејли“ прецизира дека до 2025 Русија на секои илјада вработени ќе има 800 работнонеспособни граѓани.

– Демографската ситуација во Русија се влошува од почетокот на векот. Од 1964 година бројот на новородени повеќе не обезбедува репродукција на населението, а од 1992 година бројот на руските жители е во постојано опаѓање, што неминовно ќе доведе до стареење на руската нација – изјави за "РБК Дејли" Антониј Вишњевски, еден од авторите на извештајот на ОН и директор на Институтот за демографија на московскиот Државен универзитет.

Руските власти се свесни за сериозноста на ситуацијата и преземаат неопходни чекори за решавање на демографските проблеми, но експертите сметаат дека такви мерки не се доволни. Според нив, на Русија и е неопходна долгорочна стратегија со која ќе се предвидат мерки за заздравување на населението, методи за намалување на смртноста, зголемување на ната-

литетот и шеми за адаптација на општеството во кое нацијата брзо старее. Без такви мерки излез од проблемот е невозможен. Дури и во случај на зголемување на natalitetот, децата нема навреме да станат работоспособни за да го спречат појавувањето на проблемот со стареење на населението.

Во периодот од 1991 до 2007 година руското население по природен пат се намалило за 12,3 милиони лица, додека во истиот период во земјата пристигнале 5,7 милиони имигранти. Според проценките на ОН, до 2050 година популацијата во Русија ќе се намали за 26 милиони.

Имиграцијата досега и помагаше на Русија полесно да се справи со сложената демографска ситуација, но заради светската финансиска криза бројот на имигранти во Руската Федерација е во опаѓање.

Авторите на извештајот укажуваат дека имиграцијата е единствениот лек за Русија против изумирањето.

– Долгорочните интереси на Русија директно се поврзани со имигрантите од земјите на Заедницата на Независни Држави – вели Директорот на Центарот за миграциски истражувања, Елена Тјурјуканова.

Имигрантите опфаќаат три отсто од вкупниот број вработени во Русија, а на московските градилишта секој пети работник е странец.

Според официјални податоци, во Русија работа шест до седум милиони имигранти, но се претпоставува дека таа бројка е два до три пати поголема.

Што ќе се случи ако ги снеса пчелите

Многумина постари луѓе, но и помлади, одгледуваат пчели. Некои од хоби, некои заради своето здравје, а некои пак за да си го зголемат семејниот буџет. И на овие и на оние кои не одгледуваат пчели, познато им е дека пчелините производи се и здрава храна и добар лек. За медот, поленот, млечот – храната на кралевите и астронаутите, има многу написи и книги. Пчелините производи се даваат на бебиња, ученици, спортисти и стари луѓе.

Еве една лоша вест во враќа со пчелите: постои реална опасност пчелите да исчезнат како вид. Од 2006 година дури 70 % од оваа популација угинала како последица на ККД-вирусот што е еквивалент по ефектите на оној што го напаѓа човековиот имунитет, односно, ХИВ-вирусот што предизвикува СИДА.

Пчелите се инсекти што се вбројуваат во седумте живи светски чуда според својата чудесна и уникатна структура, како и начинот на организација на живот и нивните комуникациски способности. Окото на пчелата содржи 6.900 леќи и спаѓа во еден од најсложните органи за вид. Има три очи кои и служат за ориентација во летнењето. Со своите крила изведува 230 движења во секунда. Задните нозе, прекриени со илјадници влакненца, и служат како кошнички за собирање полен. Пчелите воспоставиле неверојатно пријателски и функционален однос помеѓу растенијата и инсектите, но тоа дружење заради надворешни фактори, а по милиони години еволуција, сега е нарушено. Тие имаат развиено и софистициран комуникациски јазик. Меѓусебно се информираат за богатите пасишта, така што низ танц си ги соопштуваат координатите на локациите каде има храна. Една колонија на пчели, или едно пчелско семејство (кошница) се состои од матица, од стотина машини пчели – трутови, и околу 30.000 пчели-работнички. Матицата раѓа 2.500 ларви дневно, што на годишно ниво достигнува бројка

од два милиони нови пчели – работнички работат посветено и исклучително напорно, особено во летните месеци. Вредно работат дури и пчелите веќе заразени со патогениот вирус на стрес ККД Животниот век на овие чудесни суштества е само еден месец!

Пчелите што заболуваат од овој вирус, слично како и човекот од ХИВ, губат имунитет и способност за ориентација, па, во одредена фаза од болеста, стануваат истоштени и слаби до таа мера што не можат ни да го најдат својот пат до својата кошница. Научниците ги истражуваат причинителите на болеста за да може да пронајдат со-



одветен лек. Досегашните истражувања упатуваат на веќе стандардната констатација дека начинот на живот на човекот, неговите цивилизациски навики и неговата склоност да изигрува господар и креатор на се, се во основата на поморот на пчелите. Меѓудругото, утврдено е дека вирусот го предизвикува лошата исхрана на пчелите-работнички, потоа пестицидите и генетскиот инженеринг кај растенијата, како и телекомуникациските мрежи. Научниците забележале дека пчелите кои се заразиле со ККД вирусот уште во раната фаза, организирано и координирано преку уникатниот систем за меѓусебна комуникација, ги напуштаат своите матични колонии со цел да го заштитат останатиот дел од ројот од угуинување. И чудно и многу интересно!

Оваа фасцинантно однесување на пчелите со социјалната димензија на нивната општествена орга-

низација е недостижен идеал на сите човекови општества. Грижата за опстанок на пчелиното семејство и одржување на родот дури и по цена на лична жртва, кај човекот се манифестира само кај поединци и тоа многу ретко.

Но, да се вратиме на последиците од болеста која ги напаѓа овие мали за почит суштества. Што ќе се случи ако оваа болест сосема ги истреби како вид пчелите? Како прво и основно, со изумирање на пчелите, ќе почнат да изумираат и оние врсти на растенија на кои репродукцијата им зависи од нив. Со исчезнување на тие растенија, ќе исчезнат и животните кои се хранат со нив и ќе се искинат одредени биолошки синџири. Такво глобално нарушување би било со големи размери, пострашни од климатските промени, стотици пати пока-тастрофално за перспективите на животот на Планетава. Затоа мора под итно да се организира сериозна кампања која би го направила човештвото свесно за она што му претстои, ако продолжи трендот на ширење на "сида" кај пчелите.

Имено, само во САД минатата година како последица на оваа болест, биле уништени 800.000 кошници, односно 36 милиони пчели. Како последица на овој факт, во однос на човекот, тоа значи дека ефектот од сидата кај пчелите е 1/3 помалку произведена храна или 15 милијарди долари директна штета само на американската економија.

За жал, ККД-вирусот се шири и побрзо од оние вируси-мутанти што го напаѓаат човековиот имунитет. Оваа болест кај пчелите, односно, масовното изумирање на пчелските семејства засега е забележано во Европа, Австралија и САД. На Балканот таа е регистрирана и во Хрватска, а за Македонија нема официјални податоци.

Да се надеваме дека човештвото ќе се свести и нема да дозволи да ги снеса овие "умни" и многу корисни инсекти.

К.С.А

Грижа за пензионерите со нарушено здравје

Здружението на пензионерите од Пробиштип и покрај минималните средства со кои располага, не ја изоставува грижата за своите членови со нарушено здравје, за оние на кои им е неопходно бањско или климатско лекување.

Заради ограничените средства, беше одлучено пензионерите да се испраќаат во бањите кои се најприфатливи за можностите на здружението, а тоа се "Кежовица" од Штип и "Спиро Заков" Бањско – Струмица. По разгледувања на сите барања и според критериумите кои беа предтоа донесени, на 30 пензионери им беа задоволени барањата.

За оние кои се определија за "Кежовица", Здружението им обезбеди секојдневен превоз, а за Бањско им се признаваа патните билети. Во трошоците на третманот ЗП учествуваше од 10% до 30%, во зависност од висината на пензијата на пензионерот.

Грижата за закрепнување на здравјето на пензионерите ќе продолжи и наредната година.

М.З.

ДЕНЕС МИСЛИТЕ ЗА УТРЕ! ...И СЕКОЈ ДЕН Е СИГУРЕН!

Домаќинско осигурување на имотот на пензионери

1. Со домаќинското осигурување се осигурени станбени објекти кои служат како живеалиште,

од основните ризици:

- пожар;
- удар на гром;
- експлозија, освен нуклеарна експлозија и радиоактивна контаминација
- луња;
- град;
- манифестација и демонстрација;
- паѓање на воздушни летала;
- излевање на вода од водоводни и канализациони инсталации
- и уреди и цевки за топловодни инсталации;
- провална кражба и разбојништво,

2. Со домаќинското осигурување се осигуруваат **Стварите на домаќинството**

3. Со домаќинското осигурување се **надоместуваат и штетите причинети на трети лица за кои е одговорен осигуреникот**

4. Со домаќинското осигурување се **надоместуваат трошоците за нужно сместување на осигуреникот и членовите на неговото семејство.**

За само 30 денари во просек за квадрат, плаќање на 12 месечни рати.

Ексклузивен осигурителен пакет за годините кои носат искуство!

Една полиса за **ДОМАЌИНСТВОТО**
за **СИТЕ ОПАСНОСТИ ШТО ДЕМНАТ!**

Кроација осигурување АД

Друштво за неживотно осигурување
Ул. Мито Хаџивасилев Јасмин 20/2 кат, 1000 Скопје
Тел.: 02 / 32 51 107
contact@crosig.mk | www.crosig.mk



CROATIA OSIGURANJE

осигурено 1884.

КРОАЦИЈА ОСИГУРУВАЊЕ



АФОРИЗМИ

Денес среќниот брак го сочинуваат: мажот, жената и два телевизора.
 Совет за сопругите: никогаш не треба да се застане меѓу мажот и неговиот сон.
 Највеќе се сака прво дете и втора жена.
 Таткото на децата им дава потпора, а мајката сигурност.
 Тајна за долг брак: не признавај никогаш ништо.
 Ништо не ја убива романтиката, како долг брак.
 Ако земеш убава жена ќе си среќен, ако земеш лоша ќе станеш филозоф.
 Постојат два дела во бракот: првиот дел е во младоста кога се дели среќата и палавоста и вториот дел во староста кога се дели здодевноста и болеста.
 Бракот е како печурка: дали е отровна или не, се дознава кога веќе е доцна
 Подобро е да живееш најбедно со неког, отколку во изобилство сам.
 Секој кога се жени треба да си ги отвори очите, а потоа најдобро е да ги затвори.
 Среќниот брак во младоста го прават-сетилата, во зрели години-навиките, во староста-потребите.
 Да се ожениш значи своите права да ги преполовиш, а должностите да ги удвоиш.
 Општеството го создало бракот, а природата неверството.
 Бракот е ретка историска појава при која освојувачот му се потчинува на победениот.
 Во љубовниот триаголник, сопругот е тап агол.
 Да било добро да си женет и господ ќе бил.
 Бракот не е само страст и романтика, бракот е другарство и пријателство и одбрана од самотија.
 Што подолг брак, тоа покуси реченици. **К.С.А**

КРСТОЗБОР

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|
| СКАНДИ | НАШ АКТЕР НА ФОТОБОТ | ГРАД ВО ИРАН | ПЛАНИНА ВО МАКЕДОНИЈА | ЈОД | СКАНДИ | ДЛБОЧИНА | АНИ ЖИРАРДО | БОР | МЕСТО ВО РОМАНИЈА | ЕДЕН ХОРОСКОПСКИ ЗНАК | | | | |
| СОПРУЗИ | | | | | ВИД ГЛОДАЧ | | | | | | | | | |
| ГЕРМ. ПИСАТЕЛ ГУСТАВ | | | | НЕОФ. КРАТ. ЗА АЛЖИР | | | | АФИРМАЦИЈА | | | | | | |
| БОКСЕРОТ КАЧАР | | | | ИНИЦ. НА АРТИСКАТА КОЛЕСАР | | | | АТИНСКИ СПОРТСКИ КЛУБ | | | | | | |
| ОДГЛАС, ЕХО | | | | | ПАТКА (РАЗГ.) | УПРАВНИК НА ВИЛАЕТ | | | | СТРАНСКО МАШКО ИМЕ | | | | |
| ИМЕТО НА ШАХИСТОТ ТИМАН | | | | НОРВЕШКИ ШАХИСТ | ТЕРЈЕ | ДЕЛ ОД ЕТАПА | | | РАДИУС | ТРЕМ (АРХ.) | | | | |
| СКАНДИ | БОРИС БЕКЕР | НЕОПОХОДЕН ПРЕХРАМ-БЕН ПРОДУКТ | ПОКАЗНА ЗАМЕНКА | ВОДОРОД | БУКВА ОД ГЛАГОЛИЦАТА | | Ж. ИМЕ | АМАДЕО | АМАДЕО | СМЕЕЊЕ | | | | |
| ГЕРМ. ФИЛОЗОФ ЕРНСТ | | | | | ВОЛТ | ЖЕНСКО ИМЕ | | СВЕЧЕНА САЛА | | Ж. ИМЕ | | | | |
| ИМЕТО НА АТЛЕТИЧАРОТ ЦОНСОН | | | | ОРТОМАРИ | МРЕЖА | (ГЕРМ.) | | | АРТИСКАТА ЛАЈОН | ИМЕТО НА ФИЗИЧАРОТ АЈНШТАЈН | | | | |
| ВИД ЈУЖНО ОВОШЈЕ | | | | | | | | НОСАЧ | ГРАД ВО САУДИСКА АРАБИЈА | | | | | |
| СТУДЕНТ ВО ПРВА ГОДИНА | | | | | ОБЛАСТ (ТУР.) | ГОДИНА (ЛАТ.) | | | | ВИД ГЕОМЕТРИСКО ТЕЛО | | | | |
| БОР | | ЛИК ДО ГРЧ. МИТОЛО. НА ДРУГО МЕСТО | | | | | ШВЕДСКА ПОП ГРУПА | ГОСПОДАР (ГРЧ.) | | КЕЛВИН | ДРЖАВА НА БЛИСКИОТ ИСТОК | | | |
| ЕГИПЕТСКИ БОГ | | | АЛОВА | РЕКА ВО ГЕРМАНИЈА | | | ХЕЛИУМ | ТЕМНИНА | | Л.О. | ОЗНАКА А МАШИНА ЗА ПИШУВАЊЕ | | | |
| ИМЕТО НА АРТИСКАТА ЈАКОБСОН | | | | | МАРКА АНГ. АВТОМОБИЛИ | ГЕРМ. Ж. ИМЕ | | | | | | | | |
| ВИД СУШЕНА РИБА | | | | | | | АНРИ РАБО | ЕЛЕНА | ОБРАСЦОВА | | ЗАБРАНА | АВТОЗНАК ЗА РУМА | | |
| НАКИТ ЗА УШИ | | | | | | | ФРЛЕНИ | КАРТИ ВО ИГРА | ПАСКАЛ | | | МАШКИ | ГЛАС | ФОСФОР |
| ИТАЛ. ФУДБАЛЕР | ГАЕТАНО | | | | МИТО | | | | | | | | НИКЕЛ | |

Хумор

Трајче го викнал Трпе да го повози со хеликоптер. Летаат, така летаат... и по некое време Трпе му вели на Трајче:
 - Нели ти студи Трајче?
 - Ми студи!
 - Па исклучи го тоа вентилаторот. ***
 По улица оди жена, а по неа во чекор ја прати непознат маж. Жената се свртува и му вели:
 - Зошто ме пратиш?
 - Па, сега откога се заврте и јас се чудам зошто?! ***
 Учителката прашува:
 - Кое време е: купувам, купуваш. купува, купуваме купувате.....
 - Време на распродажба!
 - Не, не е! Друг?
 - Минато време, учителке! ***
 Рибар се доближува до друг рибар и го прашува:
 - Што истураш во водата?
 - Витамини за апетит. Денес рибиве нешто нејќат да јадат... ***
 - Мили секогаш стравувам кога одиш на работа. Многу работиш.
 - Но, мила мораш да признаеш дека понекогаш и порано доаѓам.
 - Ама јас баш од тоа се плашам! ***
 Се сретнале двајца пензионери:
 - Каде бре Трпе, да не одиш на свадба?
 - Не.
 - Да не одиш на погреб?
 - Не, а зошто?
 - Па, гледам си се дотерал во одело!
 - А, тоа. Го луфтирам од молци! ***
 - Кога утрово си дојдов дома, жена ми ми кажа дека ноќеска дома кај нас двлегол крадец.
 - И што се случило, го фатиле ли? Дошла ли полиција?
 - Не, немало потреба. Жена ми мислела дека сум јас, па ене лежи во болница со скршена глава!

Наравоучение

Некој човек бил стар ама и богат. Имал обичај секој ден да вади златниците од чекмеџето и да си ги брои. Човекот имал три сина и три снаи. Снаите секој ден му вареле кафе, му правеле ручек, го нуделе се и сешто. И синовите голема чест му правеле. Еден ден дошле кај него и му рекле:
 - Татко ти веќе си стар дај подели ни ги златниците за да не се караме откога ќе умреш.- Таткото така направил. Арно ама од другиот ден, ни кафе, ни ручек. Ни муабет, никој немало да го види. Старецот му ја кажал маката на еден соселанец.
 - Ке ти дадам јас на заем десет златници и пак почни да броиш. Ке

видат твоите и пак ќе дојдат. Пред да умреш да ми ги вратиш.



М.Т.

Утредента старецот направил како што му рекол пријателот. Кога еве ти ги снаите со кафе, синовите со ракија:
 -Како си татко, што правиш татко, што сакаш ручек?
 Минувале години убави, поубави! Кога виделе дека на стариот му се ближи крајот го прашале каде се парите.
 - Под крушата се закопани во дворот - рекол дедото и си починал.
 Утредента синовите зеле да копает, да ги бараат парите. Копале, копале го откопале чекмеџето. Кога го отвориле во него нашле книжуле на кое пишувало:
 - Додека е жив човек треба да чува нешто, заради кое некој ќе дојде да го види и чест ќе му прави!

Кочанските пензионери во простории од 21. век

Реновираната зграда на противпожарниот дом во Кочани лоцирана во строгиот центар на градот, веќе и официјално е седиште на Здружението на пензионери од Кочани. На 20-ти ноември, во присуство на високи претставници од СЗПМ меѓу кои и претсе-

калната самоуправа и ЗП Кочани, со која општината доби нови простории за успешно спроведување на едношалтерскиот систем, а пензионерите нов пензионерски клуб, како и две нови сали за културно-уметнички подготовки и состаноци, и неколку модерни канцеларии. Но, соработката не застанува овде, – изјави градоначалникот Димитровски.

– Во најскоро време ќе се реализира и проектот за

и дека само со заеднички акции и соработка може да се подобри квалитетот на животот на пензионерите.

– Донесовме одлука дека имаме сили и можности да го подобриме секојдневието на секој наш член, рече претседателот на ЗП Кочани **Горги Серафимов**. – Изминативе два-три месеци се зафативме со реализација на еден навидум едноставен, но во суштина мошне макотрпен проект. Ангажиравме проектантска куќа што го изготви стручниот план за работа, и успеавме да го спроведеме во еднаред зацртаниот рок. Впрочем нашето здружение како едно од најактивните во земјата, со над 6000

членови пензионери, конечно и заслужуваме да работи и функционира во подобри и посовремени просторни услови. Соработката со локалната самоуправа Кочани ќе ја продолжиме и понатаму со нови проекти и инвестиции, со единствена цел: подобрување на условите за живот на сите граѓани, а посебно на пензионерите кои сиот свој живот го имаат посветено на развој и благосостојбата во вкупното живеење.

На свеченоста по повод пуштањето во употреба на новите простории на ЗП Кочани присутните пензионери, не го криеја задоволството од успешно реализираниот проект.

Илчо Лазаровски



дателот Душко Шурбановски, свечено беа пуштени во употреба новите простории, адаптирани според најсовремените стандарди и норми. На свеченоста организирана по тој повод, лентата ја пресече градоначалникот на општина Кочани **Ратко Димитровски**, кој пред присутните граѓани, гости и пензионери од околните општини меѓу другото истакна:

– Овој свечен чин по повод пуштањето во употреба на новите простории на ЗП од Кочани е уште една потврда повеќе за нашата плодна соработка, која од ден на ден се повеќе ја продлабочуваме. На овој позитивен чекор не само за пензионерите, туку и за сите граѓани на општина Кочани, му претходеше потпишување спогодба за размена на простории помеѓу ло-



изградба на нов пензионерски дом на локацијата на поранешната касарна во Кочани, за што веќе течат подготовките за просторно уредување и урбанизација.

Поздравувајќи ја оваа успешна соработка претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски** истакна, дека ова треба да биде пример и на сите локални самоуправи за имплементација на потпишаниот Меморандумот за соработка со ЗЕЛС

ЉУБИНКО РИСТОВСКИ – КРВОДАРИТЕЛ,

Дарувал крв 106 пати!

Малкумина можат да се пофалат со тоа дека речиси сиот свој живот несебично дарувајќи ја течноста што значи живот, дале свој придонес во спасувањето на многу човечки животи. И, несомнено, да се поттикне и да се негува таквото чувство е повеќе од хумано, величествено и заслужува искрено воспитување. На тие малкумина им припаѓа Љубинко Ристовски, кој својот работен век го поминал во МВР „Горче Петров“, а од 2001 година е во пензија. Тој денес е активен член на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите „Горче Петров“.

Неодминлив е впечатокот дека за соговорник – пензионер, кој иако ја живее својата шеста деценија, изгледа многу витално и младолико. Секако, за тоа придонесуваат и неговите гени, но и уредниот здрав живот, исполнет со многу активности и рекреација, кој може да послужи како пример на многу млади пензионери. За тоа како ги исполнува своите пензионерски денови, иако скромно по својата природа, тој може многу да раскажува.

– Како член на Клубот на пензионерите во урбаната заедница „Даме Груев“, со останатите четириесетина пензионери, се сретнуваме три пати во неделата. Го прелистуваме и следиме дневниот печат, играме шах, домино. Еден ден во неделата ни се придружуваат и колешките пензионери.

Како продолжение на неговото ак-

тивно членување во Црвениот крст на Република Македонија, тој поттикнува и е организатор на повеќе активности во своето здружение, како член на Комисијата за здравство и социјала, за што тој вели:

– Многу често во соработка со Црвениот крст организираме разни предавања за пензионерите од областа на здравствената и социјалната област, првенствено за кардиоваскуларните заболувања, дијабетисот, астматичните заболувања, мериме крвен притисок, шеќер и холестерол во крвта. Правиме посети на стари изнемоштени лица. Соработуваме со младинци кои редовно контактираат и им помагаат на осамениите стари лица. А во иднина нашите активности ќе бидат насочени кон обезбедување социјална помош на лица со ниски приманања.

Љубинко е активен крводарител од 1967 година како младинец и досега има дарувано крв 106 пати. Основач е на Друштвото на Црвениот крст во СВР Скопје во „Горче Петров“, каде што дарувањето крв, а денес прерасна во традиција која трае. Исто така тој е претседател и на Комисијата за крводарување и член на Извршниот одбор на Црвениот крст „Карпош“. За своето несебично ангажирање како и за крводарувањето, добитник е на голем број



плакети, признанија и награди на кои ни самиот не им го знае бројот. Од нив особено му е драг медалот по повод крводарувањето по 100-ти пат, како и Орденот на трудот, добиен за целокупното досегашно ангажирање на полето на крводарувањето.

Во семејството на Љубинко, крводарувањето станало навика и традиција. Сите негови членови, како од потесниот семеен круг, така и од поширокото семејство, тоа се 35 членови, даруваат, почнувајќи од сопругата до децата, снаата, братот, сестрите, зетовците...

Сопругата Лепа има 14 дарувања, снаата Биљана 9 дарувања, синот Марјан бил дарител 19 пати, ќерката Сузана има 6 дарувања. Навистина, несекојдневно, несебично семејство, коешто побудува восхит при самата помисла дека нивната крв спасила многу човечки животи!

На прашањето што беше пресудно, што го поттикнало него и неговото семејство да се определат за оваа многу благородна работа, Љубинко вели:

– Едноставно, самата помисла дека на овој начин им помагаме на луѓето кога се болни или им се случила некоја несреќа, нашата крв да им се најде кога им е најпотребна, тоа е што не поттикнува и понатаму да продолжиме со оваа хумана активност. И сè додека можам, јас нема да престанам да ја дарувам мојата крв, течноста што значи живот!

М. Паунова

Екскурзија на пензионерите во Албанија

Во организација на Здружението на пензионерите од Дебар се реализира успешна дводневна екскурзија во Република Албанија, каде беа посетени неколку историски места во Драч, Калето во Круја, Елбасан, Тирана и други. Околу 50 дебарски пензионери изразија големо задоволство од она што го посетија, бидејќи досега немале можност да претстојуваат во овие градови, а при тоа добро се дружеле и се релаксирале.

В.С.



Нова иницијатива на пензионерите од Пехчево

Домот - на трајно користење

Пензионерите од Здружението на пензионерите од општина Пехчево денот покренаа нова иницијатива со која ќе треба да се подигне квалитетот на општественото живеење на највозрасната група на граѓани од најисточниот дел на Македонија. Станува збор за активности со кои се прават напори за добивање на објектот на сегашниот Дом на пензионерите на трајно користење. За таа намена во тек се контакти со локалната самоуправа во Пехчево со што би се реализирала иницијативата.

Целта, пак, на пензионерите, е дека со добивањето на правото на трајно користење на пензионерскиот дом ќе се стекнат можности за инвестирање во реконструкција на зградата. На тој начин пензионерите од Пехчево ќе добијат посовремени услови за спроведување на своите активности.

– Со добивањето на правото за трајно користење, Здружението ќе може да аплицира за добивање на финансиски средства со кои би се реализирала оваа замисла – вели претседателот на ЗП, **Димитар Лазаровски**. Домот има површина од околу 100 метри квадратни. Во објектот работи пензионерски клуб, постои



Домот на пензионерите во Пехчево

сала за состаноци, канцеларија, како и помошни простории.

Инаку, во општината Пехчево се регистрирани околу 1000 пензионери. **текст фото: Драги Ролевски**

Традиционален шаховски турнир во Скопје Победници екипите на ЗП „Кисела Вода“

Во организација на Градскиот сојуз на здруженијата на пензионерите на Скопје, на 13 ноември на Денот на ослободувањето на главниот град на Македонија, се одржа седми по ред традиционален шаховски турнир на

и на традицијата на шаховското одмерување на силите помеѓу пензионерите.

Во женска конкуренција победи екипата на Кисела Вода со освоени 3,5 поени, пред Гази Баба со 1,5 и Центар со 1 поен. Пехарите им ги врачат Павле Спасев, претседател на ЗП Центар.



кој во машка конкуренција се натпреваруваа екипите на здруженијата на пензионерите на Центар, Гази Баба, Кисела Вода, Карпош, Горче Петров, Чаир, ОВР, Тафталици и Сарај, а во женска на Кисела Вода, Центар и Гази Баба. Турнирот беше организиран во ресторанот „Национал“, а домаќин беше Здружението на пензионерите на општина Центар.

Во присуство на претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски турнирот го отвори д-р Крсто Ангеловски, претседател на ГС на ЗП на Скопје, потенцирајќи го значењето на праз-

честиташе и пехарите им ги врачат Драги Аргировски, секретар на СЗПМ. Турнирот го судеше ФИДЕ судијата Слободан Михајловски, пензионер од Скопје.

А.Д.

ФОТО ВЕСТ Нов клуб во Карпош

По повод 33-тиот роденден на скопската општина Карпош градоначалникот Стевчо Јакимовски свечено го отвори новиот клуб на пензионери во објектот на гимназијата Никола Карев. Клубот ќе биде отворен секој работен ден и во него пензионерите ќе можат секојдневно да се дружат. Од Општината најавија дека наскоро ќе отворат уште два клуба наменети за постарите жители во Влае и Злокукани. Со тоа повозрасните жители од овие на-



селби ќе ги добијат сите услови за уживање во нивните старечки денови.