

Седма седница на Собранието на СЗПМ

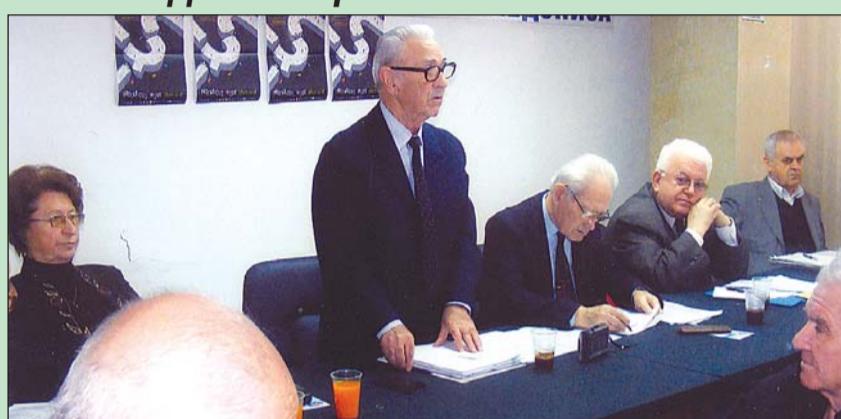
## Остварувањата како поттик за нови пензионерски активности

**Усвоен Извештајот за работата на СЗПМ во 2009 и Програмата за 2010 година**

**Завршната сметка за 2009 година со позитивно салдо**

**Финансискиот план за 2010 година во рамките на можностите**

На самиот почеток на месец март се одржа седмата седница на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на која централна тема беше разгледувањето и усвојувањето на Извештајот за работата на СЗПМ и на неговите органи, Собранието, Извршниот одбор, и на неговите тела за 2009 година. Исто така беше усвоена и Програмата за работа во 2010 година. Уводно излагање за овие два значајни документи поднесе Чедо Георгиевски, потпретседател на ИО на СЗПМ, при што истакна дека во минатата година, гледано во целина, се остварени забележителни резултати. Преку разгледување на повеќе извештаи, анализи,



интензивирана и соработката со локалната самоуправа, како и со општинските организации на Црвениот крст. Забележителни резултати се постигнати и на летото на информирањето, со ре-

Казимовски, Данче Даскаловска, Tome Mazzaloski, Lazar Atanasov, Jane Tashkovski, Aleksandar Kostov, Metodija Toshevski и Dushko Shurbanovski, претседател на Собранието на

2010 година. Најпрвин Трајче Стојанов, претседател на Надзорниот одбор на Собранието на СЗПМ, даде образложение за Извештајот за Одборот, при што истакна дека средствата се трошени наменски и домаќински и дека со завршната сметка е остварено позитивно салдо. Милорад Ристовски, Димитар Стојковски, Рамиз Казимовски, Tome Mazzaloski, Страхија Мијалчевски, Здравко Петковски, Данче Даскаловска, Илија Трајанов и Драги Аргировски, укажаа на нови можности за штедење, но и дека новиот финансиски план е реален со оглед на зголемени активности кои се планираат во 2010 год.

На седницата Собранието на



Фото: Tome Mazzaloski



програми, информации, иницијативи и меморандуми усвоени се многубројни ставови и заклучоци за прашања од стандардот и правата на пензионерите, за подобрувањето на здравствената заштита и снабденоност со лекови, за нови форми во квалитетот на живеењето, за спортско-рекреативните активности, за културно-забавните манифестиации и друго. Преземени се иницијативи пред Собранието и Владата на РМ за дополнување на член 246 од Законот за работни односи за учество на СЗПМ во трипартичниот орган на Социјално-економскиот совет, потоа за воведување социјална државна пензија, а е подготвена и Спогодба за соработка со Фондот на ПИОМ. 2009 година мина и во знакот на потпишување на спогодби помеѓу здруженијата на пензионерите и градоначалниците, со што е

довно излегување на месечниот весник "Пензионер плус", со веб-страницата на СЗПМ, а е зголемено и учеството на пензионерски теми во емисите на МТВ, Скај нет, Алфа, Сител, како и во дневните весници.

Во дискусијата по Извештајот и Програмата учествуваа Рамиз

СЗПМ, при што покрај оцените дека тие се содржани и актуелни, беа изнесени и предлози за дополнување на двата документа. Потоа, Извештајот и Програма беа едногласно усвоени.

Опстојна дискусија се водеше и за завршната сметка за 2009 година и за Финансискиот план за



СЗПМ едногласно ја усвои Одлука за завршната сметка за 2009 година, како и Финансискиот план за 2010 година.

На седницата беше применето за член на СЗПМ новоформираното Здружение на пензионери од Демир Капија, а беа верифицирани мандатите на Методија Тосhevски, Димитрија Димовски, Данче Даскаловска, Ариф Бекир и Лазар Ангелов.

Пред одржувањето на седмата седница на Собранието, претходно се одржа седница на Извршниот одбор на СЗПМ, на која беа разгледани и усвоени како предлози до Собранието: Извештајот за работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, завршната сметка за 2009 година и Програмата за работа со финансискиот план за 2010 година.

Д. Арг.

NLB Tutunsk banka

СЗПМ

ПЕНЗИОНЕРСКА КАРТИЧКА

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

Maestro

Билобил.

И ниедна мисла нема да ви побегне.

утро на  
стоматолог  
Да ја  
нахранам  
мачката!

Облекат  
на хемиско!

Подарок  
за Ана!

Состанок  
во 16:00

Да ја имам  
водоин. талап  
ром!

www.krka.si

KRKA

За подобро помнење и поголема моќ на концентрација.

МЕДИКА ПЛУС

СЕ НА ЕДНО МЕСТО!!!

### ВО ОВОЈ БРОЈ...

#### ОТЧЕТИ

стр. 2 ►

#### ИЗВЕШТАЈ ЗА РАБОТАТА НА СЗПМ И НЕГОВИТЕ ОРГАНИ ЗА 2009 ГОДИНА

стр. 4 ►

#### ПРОГРАМА НА СЗПМ ЗА 2010 ГОДИНА

стр. 5 ►

#### СВЕТЛИНА ДА НИ Е ДЕНОТ

стр. 6 ►

#### ПРАШАЊА И ОДГОВОРИ

стр. 7 ►

#### ИЗБОР

стр. 9 ►

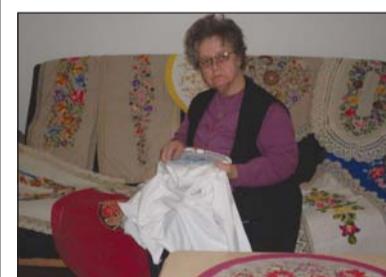
#### НАСТАНИ

стр. 10 ►

#### ГРИЖА ЗА ЗДРАВЈЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

стр. 12 ►

#### ТРЕТО ДОБА УКРАСЕНО СО ВЕЗ И ТАНТЕЛА



стр. 13 ►

#### ЗАБАВА

стр. 15 ►

#### ВО ФОКУСОТ - НАЦИОНАЛНАТА СТРАТЕГИЈА ЗА СТАРИ ЛИЦА

стр. 16 ►



Седница на Собранието на ЗП „Кисела Вода“ – Скопје

## Активности од заеднички интерес

**В**о најбройното здружение на пензионери во нашата земја „Кисела Вода“ во Скопје на 12-тата седница на Собранието, беа разгледани и едногласно усвоени Извештајот за работата на органите и телата и завршната сметка за приходи и расходи во 2009 година, како и Програмата за работа за 2010 година. Во двете уводни излагања на **Димитрија Богогински и Милорад Ристовски**,



претседател и секретар на Извршиот одбор, како и во богатата дискусија беа констатирани повеќе поизитивни резултати во работата, отворање на неколку нови клубови за пензионери со сопствени средства, економското и домаќинското работење, напредок во информирањето на членството и слично. Меѓутоа, беа истакнато дека се чувствува потреба од подобра соработка со локалните самоуправи на петте општини во кои живеат членовите на оваа здружение. Подобрување на истата ќе придонесе за остварување на поголема грижа за пензионерите и старите лица, повеќе да се користи нивното искуство и мудрост

во комисиите на локалната самоуправа, да се изготви социјална карта, да се организираат заеднички хуманитарни и други акции.

Во дискусијата се нагласи и потребата Здружението на пензионерите „Кисела Вода“ да вложи поголеми напори во организирање на спортски активности на пензионерите со цел да се создадат подобри екипи за претстојните јубилејни 15-ти по ред Републички пензионерски

зголемување на активностите во областа на културно-забавниот живот, одморот, рекреацијата и спорту, унапредување на соработката со здруженијата на пензионери од Републиката, постигнување на позитивни финансиски резултати коишто доведоа до натамошно зголемување на финансиската моќ на Здружението.

Претседателот **Душко Шурбановски** во своето обраќање истакна дека Здружението на пензионери од Прилеп е едно од најуспешните организации во Републиката и дека во него функционираат во пракса одредбите на Меморандумот за соработка склучен помеѓу ЗЕЛС и СЗПМ. Градоначалникот на Прилеп **Марјан Ристески** во своето обраќање ја истакна досегашната успешна соработка со Здружението и ги нагласи планирите активности на Локалната самоуправа што се во интерес на пензионерите и градот. На градоначалникот му беа поставени многу прашања на кои тој даде исцрпни одговори.

Во воведното излагање претседателот на Прилепското здружение **Кире Ѓорѓиески** го истакна успешното информирање на членството,

Во Здружение на пензионери – Прилеп

## Правилна финансиска политика



Собранието на Здружението на пензионери од Прилеп на 25 февруари одржа седница на која беше разгледана Информацијата за активностите и постигнатите резултати на здружението во 2009 година. На седницата присуствуваа и претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски**, градоначалникот на Општина Прилеп, **Марјан Ристески** и претседателите на здруженијата на пензионери од Крушево, Охрид и Кичево.

Претседателот **Душко Шурбановски** во своето обраќање истакна дека Здружението на пензионери од Прилеп е едно од најуспешните организации во Републиката и дека во него функционираат во пракса одредбите на Меморандумот за соработка склучен помеѓу ЗЕЛС и СЗПМ. Градоначалникот на Прилеп **Марјан Ристески** во своето обраќање ја истакна досегашната успешна соработка со Здружението и ги нагласи планирите активности на Локалната самоуправа што се во интерес на пензионерите и градот. На градоначалникот му беа поставени многу прашања на кои тој даде исцрпни одговори.

Годишната завршна сметка на Здружението на пензионери од Прилеп покажа дека во 2009 година оствареното вкупен приход е зголемен за 51 индексни поени, вкупните расходи зголемени само за 2 поени, финансискиот резултат зголемен за повеќе пати во споредба со предходната 2008 година и слично.

Овие економски индикатори покажуваат дека Здружението на пензионери од Прилеп има постигнато

одлични финансиски резултати, кои се најголеми во својата досегашна историја.

Во 2009 година издвоени се финансиски средства за хуманитарни цели: за неповратна парична помош на физички лица-пензионери кои страдаат од тешки болести 450.000 денари, за партципација во трошоците за бачко лекување 300.000 денари и за донацији 100.000 денари.

Како резултат на правилната финансиска политика во 2009 година, како и предходните повеќе години, доведе до тоа на 31.12.2009 година Здружението да има акумулиран финансиски капитал во вкупен износ од 19.740.444 денари, што претставува основа за зголемени активности на здружението во идниот временски период.

**М-р Д. Стојковски**

Собрание на ЗП во Гостивар

## Позитивни резултати во повеќе дејности

**В**о Домот на пензионерите „Цврт“ во Гостивар, се одржа проширена седница на Собранието на Здружението на пензионерите со разгледување и усвојување на традиционално отчетните материјали како што се Извештајот на органите и телата и завршната сметка на приходи и расходи за 2009 година, како и Програмата за работа и финансискиот план за 2010 година.



Во пригодното воведно излагање претседателот на здружението **Нијази Челили** како актуелни прашања на активноста ја истакна здравствената заштита на пензионерите, културно-забавниот живот, одморот, спорту и рекреацијата и друго. Беше потенцирано дека Здружението оствари забележителни резултати на Регионалната ревија на песни, музика и игри што се одржа во Тетово, каде околу 600 пензионери учествувале на неколку екскурзии, а се одржани и другарски средби на кои е збогатена соработката со здружението од нашата земја и надвор од неа.

Д.А.

## Собрание на ЗП на Охрид и Дебрца

## Домаќинско работење

**З**аклучок на Собранието е дека минатата година е позитивна во сите свери на работење. Богата и разновидна активност имале Собранието, Извршиот одбор, Одборите и Комисиите. Успешно била реализирана и дала позитивни ефекти и Програмата за штедење. Ваква беше оценката изнесена на седницата на Собранието на ЗП на општините Охрид и Дебрца, одржана кон крајот на февруари, на која едногласно беа прифатени сите Извештаи за економско-материјалното работење на ЗП во 2009 година, а за кои реферираше претседателот на Извршиот одбор **Горѓи Трчески**.

Во обемната дискусија **Маринела Јовановиќ**, **Зоре Мицкоски**, **Живко Наумоски**, **Зарко Спасески**, **Наум Пуфоски**, **Михајло Наумоски**, **Ружа Балеска**, **Анастас Иваноски**, **Васко Калески** и **Наум Неданоски**, изнесоа позитивни оценки за работата и дадоа предлози за натамошна успешна работа. Претседателот на Советот на општината Охрид **Душко Јаковчески** и секретарот на Собра-

нието **Димитар Вревезоски**, истака, го поздравија успехот во работењето на здружението.

Претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски**, во својата описирна и конструктивна дискусија, истакна дека и овој пат се потврди позитивното и домаќинско работење на здружението, а се задржа на сервисирањето на средствата од Солидарниот фонд, на измените на Законот за здруженија на граѓани кој е во фаза на донесување, за соработката на ЗП со локалната самоуправа и потпишувањето на Слогодбите за соработка и со Црвениот крст, за барањето за усогласување на пензите со порастот на животните трошоци, за донесување на Закон за државна социјална пензија, за изградба на Домови за дневен престој на пензионери, за потрошувачки кредити на пензионерите, како и за потребата од организирање на трибини со разни содржини.

**К.Спасески**

Седница на Собранието на ЗП „Гази Баба“ – Скопје

## Подобри облици на дејствување

**В**о присуство на потпретседателот и секретарот на СЗПМ **Чедо Георгиески** и **Драги Аргировски**, на градоначалниците на општините „Гази Баба“, Петровец и Арачиново, Тони Трајковски, Борче Митевски и Басри Бајрами и други гости, во Скопје се одржа проширена седница на Собранието на Здружението на пензионерите на „Гази Баба“, со која раководеше претседателот Вукашин Спасески. При тоа беа разгледани Извештаите за работата и активноста на органите, телата и облициите на организирање и завршната сметка за 2009 година, како и Програмата за работата и финансискиот план за 2010 година.

Од обемот на содржината на поднесените материјали, аргументите и другите податоци, може да се констатира дека ова здружение и во минатата година имало богата и

разновидна активност. Здружението, во кое членуваат 11.250 старосни и семејни пензионери и 450 нивни сопружници, има развиени облици на работа, преку кои се реализираат програмите задачи, а во рамките на планираните финансиски средства.

Посебна нагласка беше дадена на работата на Извршиот одбор, како и на комисиите и органите, клубовите, за културно-забавен живот, за спортски натпревари и екскурзии, за здравствена заштита и хуманитарна помош, за информирање и друго.

Беше истакната и потребата од подобрување на животниот стандард на пензионерите, како и подобрување на соработката со локалните самоуправи, отворање нови клубови и други активности.

**М.Д.**

Собрание на ЗП на „Центар“ Скопје

## Транспарентност во повеќе остварувања

Собранието на Здружението на пензионерите во скопската општина „Центар“ на својата 13-та седница го разгледа и усвои Извештајот за работата и завршната сметка за 2009 година, како и Програмата за работа со финансиски план за 2010 година. Уводно излагање поднесе **Павле Спасески**, претседател на Извршиот одбор, истакнувајќи ги резултатите на активностите на органите и телата на здружението во остварувања на програмските задачи и потреби. Ова здружение има 12.650 членови, од кои 9.210 старосни пензионери и 3.440 семејни. Карактеристично е дека во минатата година здружението беше успешен домаќин на регионалните и Републичките пензионерски спортски натпревари, како и на традиционалниот шаховски турнир во Скопје. Тој ја нагласи и добрата соработка со локалната самоуправа и очекувањата од изградбата на Дом за пензионерите од Општина Центар и дека се меѓу ретките здруженија со значајно позитивно салдо, што е резултат на економско и домаќинско работење. Истото го потврди и **Елена Мојсова** во објазнението на Извештајот на Надзорниот одбор, како и учесниците во дискусијата **Царева Трпеноска**, **Ацо Алексов**, **Ристо Пановски**, **Горѓи Чурлинов**, **Киро Томовски**, **Спире Николовски** и претседателот на Собранието **д-р Крсте Ангеловски**. Поздравувајќи ги во името на СЗПМ секретарот **Драги Аргировски** посебно ја истакна потребата од поголема грижа за стари и изненадени лица, отворање на нови клубови во соработка со локалната самоуправа, збогатување на културно-забавниот живот на пензионерите и друго.

**М.Д.**

Брзо и  
долготрајно  
ја отстранува  
болката.



[www.krka.si](http://www.krka.si)



Нашата иновативност и знаење  
создаваат ефикасни и сигурни  
производи со највисок квалитет.

## АКЦЕНТИ ОД ИЗВЕШТАЈОТ

### За работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и неговите органи - Собранието, Извршниот одбор и неговите тела во 2009 год.

**С**ветската економска криза не ја одмина ни нашата земја. Се одрази негативно во сите области на животот, а тоа од своја страна ја зафати и одбележа и сферата на животот на пензионерите. Економските подобрувања, односно остварувања на многу планови и предвидувања не се реализираа со очекувани ефекти. Политичките цели поврзани пред сè со Европската унија и НАТО постојано предизвикуваат нервози и нерасположение кај луѓето, додека смалувањето на можностите за продуктивни вработувања и затворање на многубројните стопански објекти, отежнато остварување на планираните напредоци во развојните планови и стратегии на државните органи, институции и други субјекти, негативно се одразува на општата атмосфера, а со тоа и на животот на пензионерите.

1. И во 2009 година, како и порано, работата на органите и телата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија главно се засноваше на трајните определби и содржини од животот на пензионерите и поблиските, конкретните потреби наметнати од секојдневјето, набележани и усвоени како програми или нивно дополнување.

Собранието својата 5-та седница ја одржа на 16 март 2009 год. Расправаше за Извештајот, за својата работа и за работата на Извршниот одбор и неговите тела. Притоа констатираше дека се реализирани програмските задачи усвоени на 15.12.2008 год. барем во делот што зависи од нас и дека се вложени максимални напори да се реализираат и определбите содржани во програмите на Владата и на одделни министерства што се однесуваат до пензионерите или имаат врз нивната општа состојба – Министерството за здравство, за труд и социјала, за финансии, потоа ФПИОМ и други органи и институции.

Пред да почне со работа по дневниот ред Собранието беше известено дека на седницата на Извршниот одбор одржана на 12.3.2009 год. по оставка на Андон Марковски на потпретседателската функцијата на ИО, за нов потпретседател е избран Чедо Георгиевски дотогашен секретар на Извршниот одбор.

Беше разгледана и усвоена Програма за работата за 2009 година со оценка дека е соодветна на нашите потреби, актуелна и стимулативна.

Исто така беа разгледани и усвоени Годишниот финансиски план за 2009 година и Одлуката за усвојување на Извештајот на Надзорниот одбор во врска со Одлуката за усвојување на завршната сметка за 2008 год.

Предмет на разгледување беа Правилникот за работа на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и Слогодбата за соработка со ФПИОМ за начинот и постапката за вршење задршка при исплатата на пензии за Солидарниот фонд – посмртна помош и членарина и исплатата на посмртна помош на семејството на почнат пензионер.

Беше верифициран мандатот на Гафур Салиу од Гостивар кој, заедно со Драги Аргировски, беа избрани за членови на Извршниот одбор, а Одборот за нов секретар го избра Аргировски.

Се извршила измена на Одлуката за условите и постапката за прием во членството на СЗПМ, за паралелно здружение ако има најмалку 3.000 членови со пристапници. За нови членови на СЗПМ беа применети новооснованите здруженија на пензионери од Општина Шуто Оризари и од Тафтичице ДДД – Карпош, Скопје.

Собранието донесе Одлука за одвојување од членарината на секој член во износ од 0,10 ден. за финансирање на весникот „Пензионер плус“.

Шестата седница на Собранието

се одржа на 17.12.2009 год. на која се измени член 3 од Одлуката за прием на нов член на СЗПМ според која во СЗПМ може да се прими здружение основано на подрачје на општина на која дотогаш немало такво здружение ако бројот на членовите изнесува најмалку 1/3 од вкупниот број на пензионери во општината. Собранието донесе Одлука за времено финансирање на СЗПМ за период јануари-март 2010 година.

2. Извршниот одбор во 2009 година одржа седум седници. На нив беа поставени 37 точки како посебни и седум како општи. Беа разгледани повеќе извештаи, планови, програми, информации, иницијативи, меморандуми. Донесени беа повеќе одлуки за различни прашања, усвоени многубројни ставови и заклучоци, разгледани извештаи и други материјали на комисиите за здравство, спортски и рекреативни активности, културно-забавни манифестиации, прашања од областа на информирањето, активностите на Правно-економскиот совет, програми и материјали на организациони одбори по определени задачи. Формирани беа различни работни тела со конкретно определени работи, обраќања и барања по одделни прашања од некои државни органи и други субјекти итн. значи еден спектар од прашања за кои имало потреба и интерес за расправа.

Извршниот одбор во текот на 2009 година организираше пет регионални состаноци со потесните раководства на здруженијата во Прилеп, Тетово, Пробиштип, Пехчево и Неготино и една средба со претседателите на Собранието или извршните одбори на здруженијата во Скопје. На сите овие средби дојде до израз потребата и барањата на ваков начин да се остави подобра меѓусебна соработка; заеднички да се расправа за активности и проблеми од секојдневјето; да се разменат информации и искуства, да се продлабочи соработката на ниво на здруженијата итн. Оценките на сите овие средби беа дека скрекавањата треба да се почети со слични теми или ново наметнати од практиката и актуелната состојба; дека непосредните контакти значат нов придонес на соработката, меѓусебната близокост, информираност, заедништво и на тоа слично. На средбите на кои учествуваат околу 180 учесници, беа подржани и одделни иницијативи и активности на Извршниот одбор и на неговиот Правно-економски совет, како на пример Иницијативата за донесување Закон за организација за пензионерите или посебна глава во постојниот Закон за здруженијата, Закон за социјална пензија за лица постари од 65 години; измени во Законот за трипартитен договор заради овозможување учество во работата на Економско-социјалниот совет на претставници на пензионерите кога на дневен ред се прашања од интерес за пензионерите, обезбедување на можноста за избор на наши претставници во Управниот одбор на ФПИОМ; Иницијативи за средби со претставници на Собранието, пратеничките групи, Владата, ресорните министри или претставници од министерствата за здравство, труд и социјална политика, финансии, директор на ФПИОМ и на Фондот за здравство и др., со цел подобрување на општи и конкретни состојби по прашања од интерес за пензионерите итн. Не беше запоставена ни проблематиката во врска со понатамошно потпишување на спогодби по меморандуми со ЗЕЛС и Црвените крст. Позитивни беа оценките за досега потпишаните спогодби бидејќи сите склучени досега донеле конкретни ефекти какви што се на пример простор за клубови на пензионери, обезбедување материјална помош, добивање инвентар, ТВ и радиоприемници, претплата на весни-

ци, помош на стари и изнемоштени лица, почетна посета на болни, на изнемоштени и осамени стари лица, организирање средби со едукативни содржини и на тоа слично. На сите средби беше нагласена поддршката на „Пензионер плус“ како наш информатор, барање да има повеќе написи за сите здруженија и забиднувања кај нив и изнаоѓање сигури на средства за почит.

3. Едно од најактуелните прашања во сите услови и во секое време – пензиите и нивното зголемување по разни основи, можност за исплатата и време на исплатата, можностата стагнација или дури и намалување (како што се случи кај некои соседни земји) беше во фокусот на вниманието и во 2009 година. Имаше повеќе дилеми и вознемирувачки елементи. Во годината се измени начинот на пресметување на просечната плата па врз основа на тоа дојде и до пореметување на соодносот просечна плата – просечна пензија. Така во четвртогодишната Програма на Владата за 2009 и 2010 година се предвидуваше пораст на пензиите од околу 30% за најмалите и околу 20% за највисоките, а тоа не се реализираше така што во 2009 година имавме пораст од 3,5% на 1.1.2009 год. и 2,02% од 1.7.2009 год. или вкупно 5,52% за цела 2009 година. Вкупната просечна пензија во 2009 година изнесува 10,067 денари и со мали поместувања (варирања) на вкупната просечна плата за 2009 година – 20.044 ден. изнесува 50,2%. Во 2009 година кога е збор за усогласување на пензиите според формулата 50:50 според порастот на платите и порастот на животните трошоци дојде до отстапување од минус 30% од порастот на платите поради порано спомнатото формирање на просечната плата во која сега се вклучуваат просечните месечни примања плус трошоците за исхрана и превоз. Тоа доведе до извесни забуни, но бидејќи се знае дека оваа Законска уредба важеше само за едно полуодредие на 2009 год. тензиите и дилемите по оваа основа опаднаа. Инаку, во ноември 2009 год. просечните пензији по категории изгледаа вака: старосни 11.349 ден. (инаку број на старосни пензионери е 149.990 или 54,8% од вкупниот број), инвалидски 9.074 денари (48.020 или 17,6% и семејни 8.130 денари (75.607 или 27,6%). Средства за исплатата се обезбедуваат од придонесите собрани преку ФПИОМ од околу 68–70% и остатокот (30–32%) од Буџетот.

4. И годинава во областа на здравството и здравственото осигурување се одвиваат процеси кои се однесуваат на одредени структурни и организацијско-концепциски уредувања на целата област. Снабденоста со лекарства од позитивната листа беше (и веројатно ќе е и во иднина) едно од најчесто коментираните прашања. Рефункцијата и во оваа година беше проблем, а исплатата беше нередовна и долго траеше. Партиципацијата сè уште останува неразрешено прашање. Здравствената заштита и снабденост со лекарства во туристичките места за временски престој сè уште не е доволно успешно решена. Дел од амбуланти и аптеки во руралните подрачја (Тетово, Гостивар, Куманово, Дебар и др.) делумно се обновени и работат нормално, а таму и снабдена е лековите е подобрена, како и здравствената едукација.

Бањската рекреација и лекување и во 2009 година одеше преку користење на бањите во Катланово, Банско и Претор, а некои здруженија помогаат при користење и на други бањи (Негорци, Дебарски, Кежовица). Користењето било помасовно ако првите три бањи се реновират и добијат поголема и поквалитетна опрема – инвентар, градежен дел, подобра исхрана и слично.

5. Спортско-рекреативните активности во 2009 год. се одвиваат плански и организирани на сите нивоа. Здруженијата во текот на целата година изведуваат одделни поединечни и групни активности – натпревари на ниво на огранци и здруженија, меѓусебни средби и главно, подготвки за учество во активностите поврзани со традиционалните Републички спортски натпревари. Извршниот одбор на седницата одржана на 11.5.2009 година избира Организационен одбор и го задолжи заедно со Комисијата за спорт и рекреација да ги изведе сите активности. Домаќини на регионалните натпревари беа Центар, Ѓорче Петров, Крушево, Охрид, Кавадарци, Злетово, Ново Село и Виница. Сумирено, на осумте регионални натпревари учествуваат 45 здруженија со 1307 натпреварувачи од кои 813 во машка и 494 во женска конкуренција.

14-ти Републички пензионерски натпревари се одржале кај во хотелот „Еуротел“ на Охридското Езеро на 26 септември на кој присуствуваат 858 пензионери, од кои 376 натпреварувачи и тоа 198 во машка и 172 во женска конкуренција. Секупни победници на игрите станаа спортистите на Здружението на пензионерите од Куманово, втори беа од ЗП Тетово, а трети од ЗП Прилеп.

За овие активности изготвен е посебен информативен Билтен во кој со текст и слика се дадени приказите. Билтенот е поделен на секој учесник и на секое здружение за лична и колективна документација.

Во одделни здруженија се практикуваат и одржаваат и други спортски активности. Имаше организирани групни возења на велосипеди до излетничко место (Радовиш); кросови и планински походи (Куманово), шаховски турнири Скопје и стрелачки, табла и пикадо турнири (Куманово) и други видови спортување и рекреација. Добро е тоа што се зглемуваат и облиците на ангажирањата и бројот на учесниците во нив.

6. И во оваа година се продолжи со богата културно-забавна активност. Извршниот одбор оцени дека на ниво на Републиката е добро да се продолжи со ревиските настапи на пензионерите посветени на песна, музика и игра. За таа цел формираше свој Организационен одбор.

– На 30 јуни се одржа Регионална ревија во Домот на културата во Пробиштип. Учествуваат здруженијата од Злетово, Кратово, Крива Паланка, Куманово, Радовиш, Св. Николе, Штип и домаќинот Пробиштип.

– На 3 јули се одржа Ревија во Тетово во Домот на културата со учество на изведувачи од ЗП Гази Баба, Гостивар, Г. Петров, Кисела Вода, Сарај, Центар, Шуто Оризари и домаќинот Тетово.

– На 5 јули во Крушево во хотел „Монтана“ се одржа Ревија во која учество зедоа изведувачи од ЗП Дебар, Демир Хисар, Македонски Брод, Кичево, Охрид, Прилеп и домаќинот Крушево.

– На 17 септември се одржа Ревија на песни, музика и игра во Кавадарци со учество на пензионери од Богданци, Валандово, Велес, Гевгелија, Неготино, Струмица и домаќинот Кавадарци – старосни и Кавадарци – инвалидски пензионери.

– На 20 септември, Денот на пензионерите се одржа Ревија во Берово со учество на пензионери од Виница, Кочани, Македонска Каменица, Пехчево, и домаќинот Берово.

Годинава учество во ревијалните настапи со поединци, дуети, групи и др. во пеенje, свирење и игри зедоа 39 здруженија на пензионери. За жал од нам непознати причини, не настапија ЗП Делчево, Ново Село, Лабуништа, Лозово, Ресен, Струга и иавладиски здруженија од Велес, Охрид и Прилеп.

Програмата и во оваа година донесе нови изворни и староградски песни, музика и заборавени или обновени игри на народни теми, имаше нови изведувачи, повеќе народни инструменти и нови досега невидени народни носии. Се пееше на македонски, албански, влашки, српски и турски јазик. Се настапуваше со жар, видлив мерак и желба за наметнување на гледачите кои ги наполнуваа сите сали во кои се настапуваше, а ги имаше над 2500. Во просек на секој настап имаше од 70 до 120 изведувачи или вкупно над 500 што е бројот на посетите на некои здруженија.

Активностите на некои здруженија се високо вреднувани на некои фестивали што се одржуваат во и надвор од земјата. Така на фестивалите во Долнени, Битола и Свети Николе пензионерските друштва од Куманово, Пробиштип, Штип и други добија посебни признанија (фестивалите се од отворен карактер, а не пензионерски, па признанијата имаат посебна тежина и вредност).

Кумановското здружение преку своето културно-уметничко друштво „Гоко Симоновски“ имаше околу 40 јавни настапи со свои посебни секции. Доби Ноемвриска награда на Општина Куманово, признанија од Сојузот на борците на Македонија и други. Драмската секција даде десетина награди на театарите „Ленче Кумановче“ од Васил Ильоски од кои четири во Куманово, по една во

членство, членарина, исплата на посмртнина и враќање на задржани средства од солидарните фондови како и за конечна изработка на потребни спогодби и правилници која траеше предолго и сè уште е незавршена, односно не се ставени на расправа пред ФПИОМ. Сепак годинава помалку проблеми имаше со исплата на членарината и посмртнината.

Годинава не се остварија очекуваните резултати од меѓународна соработка, ниту на ниво на здруженија ниту на ниво на Сојузот. Некои здруженија ги одржуваат врските (Охрид со Стара Загора од Бугарија и Поградец од Албанија; Куманово и Крива Паланка со Врање, Јабука, Качарево од Србија и Софија – Бугарија; Дебар, Тетово, Гостивар и Сарај на ниво на повремени контакти со Албанија и Приштина итн.) што е малку и недоволно.

Во 2009 година побогати сме, како споменавме порано, со потесна соработка на здруженијата со градочачниците и органите на локалната самоуправа и со општинските организации на Црвениот крст. Меѓусебните спогодби за соработка гиблија двете соработнички страни, ги з bogatiјa со навремени, поточни и пошироки информации за состојбите и можностите и сл. Таква соработка на пример овозможи Кочанското здружение да добие многу подобри просторни услови за работа, во Општина Карпош се добија неколку клубски простории и опрема, Гази Баба реши некои барања за потребен простор на органацији, а Кисела Вода и со сопствени средства купи простор за такви потреби итн. Со некои Општински одбори на Црвениот крст заеднички се организираа едукативни и хуманитарни активнос-

ти и се создадоа претпоставки за идна заедничка работа.

**9. Во областа на информирањето** годинава се стандардизира издавањето на нашиот весник „Пензионер плус“. Тој стана главно средство за широко информирање на пензионерите за збиднувања на републичко ниво, а посебно за активностите во здруженијата. Се прошири и зајакна дописничката мрежа, се прави и подобар избор на теми од животот во ограноците, во културно-уметничките друштва, соработка на теренот, збиднувања од секојдневјето итн. Користењето на весникот станува поорганизирано. Весникот се дели и на институции со кои соработуваме на сите нивоа, на сите пратеници, на Владата, на Зедин и други, а тоа придонесува за подобра меѓусебна информираност и соработка. Успешно се подготвува и нашата веб-стра-

ница, на која е поместен весникот „Пензионер плус“ во електронска форма, како и сите поважни информации и документи на СЗПМ и здруженијата. Интересни содржини имаше и емисијата „Трето доба“ на МТВ, за што уредничката Цветанка Илиева не жали труд и максимално се залага емисијата да биде подобра. Според наша оценка слабост е што времето на репризирање на емисијата е непогодно и засега с уште не успеваме да го надминеме овој проблем. Образложение на МТВ е да можат емисијата да ја видат и пензионерите и во другите временски зони, што е исто така добро.

Годинава имаше и настапи на други ТВ-куки: А1, Скај нет, Сител. Овој факт придонесува проширување на можностите за уште подобро информирање и пласирање сознанија, идеи и иницијативи и подобрување на

пензионерскиот живот.

Голем придонес во областа на информирањето имаат и информаторите на здруженијата: Кисела Вода, Гази Баба, Куманово, Охрид, Кочани и други. Куманово својот информативен Билтен го печати и на албански јазик.

Во многубројни ЗП се користеа и други облици на информирање: усни, преку огласни табли, преку месни пишани и електронски медиуми и сл. што исто така придонесува за подобра информираност на членството.

**10. Здруженијата и годинава ги одбележаа деновите кои ги сметаат за значајни денови на формирање на здруженијата, празници на општините и градовите, значајни дати од нашата историја и други. По тие поводи се организираа приредби, концерти, средби, натпревари, предавања и сл.**

**СЗПМ**

## ПРОГРАМА

### За работа на Извршниот одбор на Собранието на СЗПМ за 2010 година

Последната година од четворогодишниот мандат на Извршниот одбор (2007–2010 год.) по се изгледа дека ќе протече во кризни услови, а тоа само по себе значи дека место за некој посебен оптимизам нема. Не се очекува некој сериозен чекор напред кога е збор за општиот стандард, а особено кога е збор за пензионерскиот, но тоа не значи дека и во такви услови нашата организација ќе свитка глава и мирно ќе чека состојбата сама по себе да се менува. Напротив, и годинава ќе се насочиме и во отежнати услови, онолку колку зависи од нас, да се ангажираме со програмски насочени определби да влијаеме на побрзо видоизменување на состојбата кон подобра. По прашања за кои сме оставени сами на себе, позитивните резултати ќе зависат од нашите кадровски, организациони, материјално-финансиски и други можности. Ќе се трудиме максимално, на задоволство на членството, во реализација на поставените задачи во областите во кои не зависиме од добрата волја на државата и од нејзините сегменти, од нивната материјално-финансиска поддршка или од соработката со неа.

**1. Ќе се следи, проучува и разгледува во континуитет, како и досега, остварувањето на уставните и законските права на пензионерите, а особено на:**

• определбите на државата за создавање на подобра социјална состојба во која ќе расте нивото на материјалната, па и на другата основа на животот на пензионерите, пред се преку зголемување на пензите по две основи и тоа преку: формулата 50:50 (усогласување на порастот на пензите по основа на зголемување на платите и зголемување на трошоците на животот) и зголемување од буџетот според ветувањето и програмата на Владата. Секогаш кога ќе оцениме дека има место за укажување, залагање па и интервенција ќе го кажеме нашиот став, ќе ги изложиме нашите видувања и аргументи и сл.;

• во рамките на овие мерки ќе се настојува и да се подобри односот на просечните пензии спрема просечните плати;

• максимална редовност при исплата на пензите;

• реализирање на проекциите и на финансиските планови и програми на ФПИОМ врз основа на придонесите на пензиско-инвалидското осигуру-

вање, односно придонесите за пензија;

• реализирање на законските одредби во врска со функционирањето на Фондот за солидарност и членарината (одредување на висината на издвојување за тие цели, висина на исплата, навременост и соодветност на претходно утврдени правила и критериум и сл.).

2. Продолжуваат со напорите за подобрување на состојбата во здравството и здравственото осигурување и во услови на переметување на целиот систем со измените што се случија и што се случуваат во оваа област:

• зголемување на позитивната листа со лекови, можно намалување на цената на лекарствата, снабдевноста со нив, покриеност на државата како територија;

• подобрување на здравствената заштита во руралните средини со организирање нови амбуланти, аптеки и посебно со медицински кадри и аптекари;

• рефундацијата за платени лекарства да биде побрза односно да не доци;

• ќе се продолжи со напори за укинување на партиципацијата или нејзино сведување на што помала мера;

• да се овозможи препишување на лекарства од специјалисти;

• да се продолжи со следење на патологијата на ниво на Републиката и во здруженијата по примерот на Прилеп, Куманово и други здруженија;

• да се продолжи со т.н. систематски прегледи и здравствена едукација секаде каде што е можно;

• подобрување на бањската рекреација и бањско лекување.

3. Ќе се продолжи со унапредување со институционалниот, организациониот и содржински поприфатлив живот на нашата организација:

• статутарно унапредување на животот на СЗПМ и ЗП;

• иницирање активности што ќе значат нов квалитет на животот на сите нивоа почнувајќи од активите, клубовите, секциите, ограноците, од најмалите до најголемите здруженија;

• привлекување на нови кадри подготвени на напори и обврски мотивирани пред се од желбата да придонесат за доброто на сите а не од сечични аспекти;

• изнаоѓање можности за подобрување на материјално-финансиската состојба на сите нивоа (од ограноците, здруженијата па до СЗПМ) со посебно планирање, изнаоѓање на донацији, спонзори, легати и други видови помош и придонеси и сл.

4. Учество во сите можни напори во државната политика при преземање чекори за унапредување на животот на пензионерите, носење закони по разни прашања значајни за нас, учество во работата на разни државни органи и институции (управни одбори на државни органи, совети и комисии од ниво на општини, па до Владата и Собранието на Републиката и др.), низ:

• иницирање на носење Закон за организирање на пензионерите или барем дополнување на постојниот Закон за здруженија и фондации со посебна глава за пензионерите;

• иницирање расправа и носење Закон за социјална државна пензија за лица постари од 65 години, кои не се пензионери а се без средства за живот;

• давање сугестији, предлози и сл. во расправи со невладини организации и други облици на организирање и на работи вон државните структури;

5. И оваа година ќе се продолжи со организирање на спортско-рекреативните активности од ниво на активи и здруженија до ниво на Републиката, завршувајќи со 15-тите Републички спортски игри, па заради тоа:

• штом ќе дозволат временските услови ќе се отпочне со избор на ниво на активи и ограноци на поединци и екипи на здруженијата, одржување на регионални (осум на број) натпревари за избор на учесници на Републичките натпревари и на крајот, одржување на 15-тите Републички игри;

• преземање на нужни организациони, материјално-финансиски, кадровски и други мерки за организирање и изведување на Игрите (одредување на места и датум на регионалните натпревари и на Републичките игри, Организационен одбор за Игрите, одредување домаќини и покровители и т.н.);

• за Игрите ќе се издаде посебен Билтен;

• ќе се поттикнува организирање на турнири (во шах, табла, стрелачење, пикадо и др), атлетски кросеви, плавнинарски походи, маршеви, возење

и се создадоа претпоставки за идна заедничка работа.

9. Во областа на информирањето годинава се стандардизира издавањето на нашиот весник „Пензионер плус“. Тој стана главно средство за широко информирање на пензионерите за збиднувања на републичко ниво, а посебно за активностите во здруженијата. Се прошири и зајакна дописничката мрежа, се прави и подобар избор на теми од животот во ограноците, во културно-уметничките друштва, соработка на теренот, збиднувања од секојдневјето итн. Користењето на весникот станува поорганизирано. Весникот се дели и на институции со кои соработуваме на сите нивоа, на сите пратеници, на Владата, на Зедин и други, а тоа придонесува за подобра меѓусебна информираност и соработка. Успешно се подготвува и нашата веб-стра-

со велосипед, натпревари и среди меѓу здруженијата итн.

6.

Многу бараните ревиски настапи на песна, музика и игра како сериозен придонес во збогатувањето на пензиското живот со ведри содржини со кои се разбива и надваддува сивилото на животот во поодминатите години и оваа година ќе се организираат на ниво на неколку региони. Се очекува зголемено учество на здруженија, на поединци, групи, хорови, оркестри, игрорни групи. Исто така се очекува збогатување со нови пејачки, игрорни и музички нумери, нови изворни песни, свирки и игри, забавени носии и употреба на јазици на сите народи и народности, а за таа цел:

7.

Соработката и оваа година ќе се продолжи со организирање на спортско-рекреативните активности од ниво на активи и здруженија до ниво на Републиката, завршувајќи со 15-тите Републички спортски игри, па заради тоа:

8.

Соработката и оваа година ќе е една од значајните содржини, бидејќи таа во современиот живот е неодминлива потреба. Ќе ја развијаме и практикуваме на различни нивоа, по различни прашања и со различни субјекти и тоа:

9.

Соработката и оваа година ќе е една од значајните содржини, бидејќи таа во современиот живот е неодминлива потреба. Ќе ја развијаме и практикуваме на различни нивоа, по различни прашања и со различни субјекти и тоа:

10.

Соработката и оваа година ќе е една од значајните содржини, бидејќи таа во современиот живот е неодминлива потреба. Ќе ја развијаме и практикуваме на различни нивоа, по различни прашања и со различни субјекти и тоа:

11.

Соработката и оваа година ќе е една од значајните содржини, бидејќи таа во современиот живот е неодминлива потреба. Ќе ја развијаме и практикуваме на различни нивоа, по различни прашања и со различни субјекти и тоа:

12.

Соработката и оваа година ќе е една од значајните содржини, бидејќи таа во современиот живот е неодминлива потреба. Ќе ја развијаме и практикуваме на различни нивоа, по различни прашања и со различни субјекти и тоа:

13.

Соработката и оваа година ќе е една од значајните содржини, бидејќи таа во современиот живот е неодминлива потреба. Ќе ја развијаме и практикуваме на различни нивоа, по различни прашања и со различни с

## Промоција на книга во Скопје

Во организација на Здружението на пензионерите на општина „Центар“ во Скопје се одржа промоција на книгата „Физичари од А до Ш“ од истакнатиот просветен рабо-



тник, пензионерката Елена Ангелоска. Таа користејќи го долгогодишното истражување и проучување на оваа проблематика, создаде обемна студија од 420 страници во која се застапени 630 физичари од светот со значајни откритија.

За значењето на оваа прво вакво дело на македонски јазик зборуваа рецензентите, како и самата автор-

ка, која посебно се заблагодари на Здружението на пензионерите, за помешта во издавањето на книгата.

– Запознавањето со делата на големите луѓе ја облагородува човековата душа, истакна Павле Спасев, претседател на ЗП „Центар“, додека претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски нагласи дека темата на книгата е интересна и на авторката за вложениот труд и честиташе, како и на Здружението за



стимулирање на творештвото на пензионерите.

М.Д.

## Промоција во Виница

Во присуство на голем број роднини, пријатели и љубители на пишаниот збор, во Виница, постхумно беше промовирана книгата „Гребнатинки од животот“ од Ристика Христова, како продолжение на нејзината прва стихозбирка, во која овој пат, покрај поезија се поместени и повеќе раскази.

– Ристика беше жена-пензионерка што успеваше да се спротивстави на сите предизвици. Со својата ведрина и дух, успеваше да ги насмее и најтажните – рече меѓу другото нејзината пријателка и колешка, Станка Благоева, наставник во пензија.

За нејзиното најново издание зборуваше и професорот по македонски јазик, Орце Павлов, кој истакна дека Ристика беше истакнат наставник, активист и основач на женското здружение во Виница „Златна доба“ преку кое реализираше беззорје активности и хуманитарни акции, а во 2001 година беше избрана и за највеќешта жена во градот.

С. Арсов

Поетска средба – Куманово

## Нови поетски доживувања

Десет пензионерки-поетеси и тројца пензионери-поети ја одбележаа годишната Поетско-музичка вечер, посветена на Осмомартовското славје на Денот на жената.

Оваа традиционална манифестија, одржана на 3 април во Центарот за култура, ја организира Комисијата за културно-уметнички са-модености и Активот на жени-пензионерки на Кумановското здружение, беше и останува инспирација за поетите да ги искажат своите чувства кон понежниот пол.

Годинава на наградниот конкурс на тема „Во името на љубовта“, учествуваа 13 автори. Жириот комисија за најуспешна ја прогласи творбата на Милица Петрушевска. Две втори награди се доделени на Станка Јордановик и Јагода Томовска.

Оваа пријатна Поетско-музичка вечер беше з bogатena со пригодна културно-уметничка програма од КУД „Ѓоко Симоновски“, која беше срдечно поздравена од присутните глечачи.

С.Н.



## Светлина да ни е денот

Во име на љубовта нашите претци го посеја семето на човештвото и на земјата и дарија живот.

Во име на таа љубов

го продолжуваме и ние родот човечки.

Ги растеме младите јаски градејќи им ја сегашноста осмислувајќи им ја утрешнината.

Во име на љубовта не барам многу, само трунка радост и светлина за Човекот. Го отварам срцето за радост на тажните,

за гордост на понижените, за топло огниште на бездомните, за слобода на поробените.

Најубавиот сон што ги греје моите студени утра е сон за ведрина на сечие лице,

за насмевка на закоравени усни,

сон за растеж онаму каде војната остави пустош.

Не барам многу... Очите нека ми ги исполни одот на младите по патеката на љубовта,

нека тој чекор проструи како трепет, како немир, како бранување, нека се сети како со љубов ракување.

Љубовта е како песна. Се пее и се препрјува и долго, долго во мислите провејува.

Љубовта е како сонце. Те греје тогаш и кога мразулци ти го сковале срцето.

Љубовта е како искра. Заискрува, разгорува,

како мерак длабоко во душата согорува.

Љубите добри,

Во име на љубовта, на разден оплодете ведра мисла да ни ги избрише грдите соништа.

Во срце запалете факел од сончевина, светлина да ни е денот!



Милица Петрушевска  
- прва награда на Поетско-музичка вечер во Куманово

Прочитав за вас

## Литературата е лага која само ни помага полесно да ја запознаеме вистината

Ние сум сигурен дека наднасловорот е најсреќно одбран. Човек чита да задоволи некоја своя духовна потреба. Но ако најде на уметничко дело кое ќе поттикне силна возбуда, ќе посака да ја сподели со некого. За чудо: восхитот не само што не заслабнува, туку напротив, се враќа удвоено засилен. Искрено се надевам дека со читатели ќе воспоставам такви релации и однапред се радувам.

За почеток на нашата комуникација се определив за **романот „Тунел“** од Петре М. Андреевски. Убеден сум дека Петре не му е непознат никому. Сетки, ако не многу, некоја книга или барем некој расказ, песна или претстава по негова драма пополнува дел од духовното богатство на мнозина. Затоа само збирно ќе го квантифицирам неговото творештво. Тоа, пак, е големо и по обем и по содржина. Се состои од: 9 стихозбирки (од кои две за деца), 3 збирки раскази, 5 романи, 2 драми, сценарија... Восхитен сум од одлуката на нејзиното семејство: сета оставница да му ја отстапи на МАНУ на чување и обработка. Така, верувам, ништо не ми да остане во заборав. Неговите дела се приопштувани на многу јазици и тој е еден од нашите најдобри културни амбасадори во светот, за што посмртно беше одликуван од Претседателот на Државата со Орден заслуги за Македонија.

Неговиот последен роман, **„Тунел“** е објавен во 2003 година. За него малку е пишувано, а заслужува посебно да биде анализиран зашто тој е единствениот урбан роман на авторот. Дотогаш, неговиот книжен опус е во нераскинливачка врска со народната традиција, главно е лоцирана во уралните средини кадешто и најдолго се одржала во својот автентичен облик, во некое застое време. Во **„Тунел“** приказната се одвива во пред и поземјотресно Скопје, а главните ликови се интелектуали со современо образование. – Кога го создавав романот имав проблем како да се заштитим од себе си. Во овој роман сите ликови се создадени во мојата имагинација, но ништо не е случајно, тие се сместени во вистинското време и место, тоа е навидум имагинарно, вели академик Андреевски и заклучува: - **Литературата е лага која само ни помага полесно да ја запознаеме вистината!**

Не сум сретнал толку луцидна дефиниција! И толку човечки искрена! Длабоко свесен за ризикот од новиот обид, ја вклучи сета своја раскошна дарба и успешно испиша едно

дело сосем поинакво од се што дотогаш напишал.

Чудесни се ликовите кои се и сопствена лица и прилика, сопствена субина, но и огледало на општесвештата средина. Во го план се истакнува ликот на Невена, штотуку дипломирана професорка по книжевност. Таа е и двигател на сите настани. А тие се редат едно по друго: од трагични, потрагични, како тарагизмот да е неизбежен избор... Невена беспомешедно ја вложува својата и духовна и физичка енергија да го смени текот, да и најде на реката на животот и поспокоен тек и мирна утока. Ама не бива. Скопје, иако, поприма се повеќе карактеристики на поголема урбана средина, во која, оправдано се очекува, побрзо да навлегнуваат новите струења и навики, сепак тешко се ослободува од предрасудите. Тие имаат длабок корен и отпорни се, не се даваат лесно. Во животот на Невена, првата љубов е Игор. Со него излегувала уште во ученичките денови. Но Игор е со слаб имунитет и заболува од туберкулоза, карактеристична за новоените и крајот на педесеттите. Лечењето, главно се состои од инекции со пеницилин. Нема не боен дел од телото, ама без ефект. И кога станува јасно дека не ќе се избори, нивните родители се решаваат на смртната постела тајно да ги венчаат: да не бил Игор таму секогаш сам! О, Боже!

Потоа доаѓа Горан Паковски. Убаво и воспитано момче, стоматолог. Кога нејзините ќе дознаат за таа врска од памет се вадат, место не ги фаќа. – Кај го најде него, кај се запусти? Сите нивните изумреа од нејзината чудна болест во главата, во умот! Така ќе ја пресече мајка и. А проблемот типичен за она време. По ослободувањето, бидејќи биле поимашливи, некој ги накодошил за воено профитерство. Им бил конфискуван имотот, одземено правото да живеат во својот дом и луѓето забегале од мака. Се фатиле на оро со алкохолот, како утеша, и тој им станал семејно проклетство, кое не го одминува ни Горана. Невена се мажи за него, наспроти острото противење на родителите, при што дури и било забрането кога и да е, што и да се

случи, да не смее да стапне во родната куќа. Дури и од погребот на татка си, од пред капелата ќе ја набрка братот. – Тој не ти беше тебе ништо и ти не си му ништо! Иако Невена сето свое внимание, сиот свој кус заеднички живот му го посветува на Горана, не успева да го ослободи од порокот. Треба да се прочита книга за да се види големината на нејзината жртва во името на вистинската љубов.

Последниот обид на Невена да ја пронајде смислата на живот, се вика

Дејан Медаровски. Во едно средно училиште ја примаат неколку месеци на замена. Од првиот ден Дејан не може да го одвои погледот од неа. Таа се брани, му се крие колку што може. Но тој е упорен. Тој не е малолетен и разликата во годините не е голема. Но според позициите што ги имаат во моментот, тоа е забранета љубов. Еден ден после часот тој на катедрата остава запечатен плик. Вели: – Почитајте го, ве молам! Содржината е јасна. Што мислите? прашува следниот ден и почнува постојано да ја следи настакаде. Еднаш кога Невена се враќа од пазар со голема корпа полна со сенешто, тој и ја дрпнува и вели: Не плашете се, професорке, сакам само да ви помогнам! Таа му ја објаснува деликатноста на нивната ситуација, но него тоа не го засега. Се можам да поднесам за вас. Не можам да прживеам без таа љубов! Цената се покажува прескапа, оти таткото на Дејан стои високо во хиерархија на милицијата и неговата моќ далеку досегнува. Најнапред му одредува куќен притвор, а откако ќе ја издржи казната, ќе се појави на вратата на Невена. Ке и каже дека ја напушти татковата куќа и решил заедно со неа веднаш да бега преку граница. Да скратам: Пред границата биваат уловени, откако овој што требало да им помогне во пребегот ги поткажал.

Дејан успева да го убие полициското куче и еден полицаец со трофејниот пистол на таткото му и потоа нема со што да се брани. Трешти да бега. Го убиваат. Ке завршам со една реченица на Невена: - **Ова не е исповед, туку еден истрадан сон, кој каж мене, се уште трае.**

Моја препорака: прочитајте ја книга, без друго! **Борис Шумински**

## Чаша сонце

Весела дружба под лоза е забрана озарено лице, вкрстени очи, кренати раце, а во нив сонце, вино црвено в душа се точи. Гласот неуморно се разлеваш, песната до облаци ја крева, а гитарата душа гали, како утринска роса зрно зрело, како мека трева папсано чело... Од Кавадарци и Неготино од ладно изнесено, ладно принесено виното за поетот како синцир бисерен блеска, носи волшебна игра, волшебна песна, плени со чудесна моќ во волшебна, за помнење, ноќ, Та така бурлив облак паѓа, над мислата смеа, шега рујното вино мечти паѓа, и дури времето бега со радост, љубов и слач дадена од Бога, муграта зад ридот се раздиплува и прашува "До кога?"

Марија Ѓорѓиоска  
пензионерка од Прилеп

## ПОЕТСКО КАТЧЕ

### Божествена љубов

Јас сум збор во мислата твоја, те молам, прочитај ја песната моја, Мисла сум чиста, љубов права и вистина здрава.

Љубовта моја ти ја нудам на светло и во мрак. Препознај ме, невидлива сум, а јака и силна како топлиот бран.

На крвта што во срце струи и дава живот, живот што тече низ водите бистри, живот што дава по полинјата чисти, во планините и по долините.

Кој ли го дава овој живот мил ах, што сладок би бил, кога би го разбрале неговиот стил! Од словото создаде живот, и безконечни разни нешта, па се до вечноста.

Трајанка Ристова  
пензионерка од Кавадарци

Од работата на Фондот на ПИОМ

## Позитивни финансиски резултати

**За прв пат, се оствари долгоочекуваната потреба секој петти ден во месецот да се исплаќаат пензиите**



Иако минатата (2009) година помина во знакот на светската економска криза, сепак, финансиското работење на Фондот на ПИОМ, беше позитивно. Тоа беше резултат на активната владина политика за штедење и за максимално користење на човечките и менаџерски ресурси, што сосема разбираливо доведе до избалансирана позиција на приходите со расходите.

Имено, од јануари 2009 година придонесот за пензиско и инвалидско осигурување се пресметуваше по стапка од 19%, што во однос на стапката која се применуваше до 2008 година (21,2%) преставува намалување за 10%. Ова пак, намалување на стапката на придонесот имаше влијание на висината на остварените придонеси, и во структурата на вкупните приходи на Фондот.

За постигнување на баланс на приходите и расходите во услови на намалување на приходите од придонесите со Буџетот на Фондот за 2009 година беа планирани зголемени трансферните средства од Буџетот на Републиката.

Така, со средствата што се остварија од придонесите како и со дозначените зголемени средства од Буџетот на Републиката, Фондот во 2009 година оствари избалансиран при-

ходи и расходи, односно вкупни приходи во износ од 41.589,52 милиони денари и вкупни расходи во износ од 41.392,97 милиони денари или вишок на приходи во износ од 196,55 милиони денари.

Оттука, вкупни приходи на Фондот се остварени со 99,5% во однос на планираните средства со Буџетот на Фондот за минатата година, а во споредба со 2008 година истите се повисоки за 10,5%, додека вкупните расходи се извршени со 99,0% во однос на планираните средства, а во споредба со 2008 година истите се повисоки за 6,9%.

Како резултат на остварување на планираните приходи од придонесите, дозначените средства од Буџетот на Републиката и другите приходи, Фондот во текот на целата година врвше редовна исплата на пензиите во првата недела од месецот за претходниот месец, како и исплата на сите други обврски од спроведувањето на пензиското и инвалидското осигурување.

Но, сепак, во одредени периоди поради динамиката на собирањето на придонесите во најголем дел до 15-ти во месецот и исплата на пензиите околу 5-ти во месецот, Фондот соочуваше со недостиг на средства за исплата на пензиите, поради што земаше позајмица од Буџетот на

Републиката. Позајмицата изнесуваше до 300 милиони денари и истата се враќаше за неколку дена, по акумулирање на средства.

Погледнато во вкупните приходи на Фондот во износ од 41.589,52 милиони денари се гледа дека тие се остварени од изворни приходи средства во износ од 26.279,53 милиони денари или 63,2% од вкупните приходи, средства од Буџетот на Републиката 14.020,85 милиони денари или 33,7%, од акцизи 744,49 милиони денари или 1,8%, од Агенција за вработување 256,49 милиони денари или 0,6%, од дивиденда и продажба на акции и удели 94,05 милиони денари или 0,2% и од други приходи 194,11 милиони денари или 0,5%.

Тоа значи дека според структурата најголемо е учеството на придонесот од плати од 60,9%, втор по големина е трансферот од Буџетот на Републиката со учество од 33,7% или по двата основа учеството изнесува 94,6%, додека од сите други приходи учеството изнесува 5,4%.

Што се однесува пак, до вкупните расходи на Фондот во 2009 год., тие изнесуваат 41.392,97 милиони денари и истите се повисоки за 6,9% во однос на извршените расходи во 2008 година, а во однос на планираните расходи извршувањето изнесува 99,0%.

Расходите на Фондот се однесуваат, пред сè за исплатата на пензиите, трансфер на средствата за приватни пензиски фондови, надоместокот за телесно оштетување, надоместоците од инвалидското осигурување и интернатско сместување на деца инвалиди, придонесот за здравствено осигурување, други трошоци, капитални расходи, за купување и реконструкција на деловни објекти и надоместокот на Стручната служба на Фондот.

Од друга страна, вкупниот број на корисници на пензија во 2009 год., во споредба со 2008 год. е зголемен за 0,3%, а заедно со минималните земјоделски и воени пензии се на ниво од 2008 година, поради намалување на корисниците на минималните земјоделски пензии и на воени пензии.

Во рамките на вкупниот број на корисници на пензија, најголем е бројот на корисниците на старосна пензија или 150.092 корисници, што претставува повеќе од половина од бројот на корисници (53,9%), корисниците на семејна пензија изнесуваат 75.937 корисници со учество од 27,3%, на инвалидска пензија 47.948 корисници и учество од 17,2%, на воените пензии 2.277 корисници и учество од 0,8% и на минималните земјоделски пензии 2.209 корисници и учество од 0,8%.

Овој пораст на бројот на корисниците на пензија во 2009 год. е забележан само кај корисниците на семејна пензија од 1,2%, додека кај корисниците на старосна пензија порастот изнесува само 0,3% или 410 корисници, а кај корисниците на

инвалидска пензија бројот е намален од 48.562 во 2008 година на 47.948 корисници во 2009 год. или за 614 корисници поради помалиот прилив од одлив на корисници на пензија.

Просечниот износ на пензија во декември 2009 год. изнесуваше 10.057 денари или за 5,4% повеќе од 2008 год. и е резултат на извршите усогласувања на пензите како и на висината на пензите на новите корисници на пензија и на корисниците на кои им престанува правото. Учество на просечната пензија во просечната плата (19.909 денари за периодот јануари – ноември 2009 год.) изнесува 50,5%.

Исто така, во структурата на вкупните расходи најголемо е учеството на расходите за пензите од 81,0%, и за расходот за придонесот за здравствено осигурување од 10,4 или учеството на бруто пензите во вкупните расходи изнесува 91,4%. Другите расходи учествуваат и тоа: 7,1% плаќањата по основ на задолжително капитално финансирано пензиско осигурување; 0,3% паричните надоместоци од инвалидско осигурување и телесното осигурување; 0,6% платите за вработените; други расходи 0,5% и капитални трошоци 0,1%.

Како што истакнавме и на почетокот, сите овие позитивни финансиски резултати, Фондот на ПИОМ ги оствари со крајно штедење и рационално користење на средствата, со изнаоѓање на внатрешни резерви за ефикасно работење и од усвоената и реализирана акциона програма за штедење по сите основи.

М-р. Снежана Кутузовска

### Најнизок износ на пензија

## Загарантиран минимум на материјална и социјална сигурност

Во начелните одредби на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, покрај останатите основни права е и правото на најнизок износ на пензија. При остварување право на пензија се случува идните пензионери да имаат некои нејасни прашања во врска со остврувањето на правото на најнискиот износ на пензија. Ова особено се случува со пензионери кои остваруваат пониски пензии. Од тие причини во овој текст, на идните и сегашните пензионери извршно ќе го презентраме членот 34 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, кој гласи:

„Најнизок износ на старосна пензија остварена од задолжително пензиско и инвалидско осигурување врз основа на генерациска солидарност и пензијата од задолжително капитално финансиско-пензиско осигурување не може да изнесува помалку од утврдената просечна плата во Република Македонија во 2002 година, и тоа:

- за корисниците кои пензијата ја оствариле со пензиски стаж над 35 години (маж), односно над 30 години (жена), во висина од 41%;

- за корисниците кои пензијата ја оствариле со пензиски стаж над 25 години (маж), односно над 20 години (жена), во висина од 38% и

- за корисници на пензија кои пензијата ја оствариле со пензиски стаж до 25 години (маж), односно до 20 години (жена), во висина од 35%.

Пензијата од став 1 на овој член се усогласува со процентот со кој се усогласуваат другите пензии.“

Веднаш по изложената законска одредба да појаснам дека во новиот повеќеслоен пензиски систем останува најнискиот износ на пензија во обезбедувањето на минимум материјална и социјална сигурност. Имено, осигурениците – идни

пензионери кои се вклучени во тростолбниот пензиски систем им се појаснува дека доколку пензијата пресметана по формула од првиот столб и ануитетот од задолжително капитално пензиско осигурување се помали од најнискиот износ на пензија, тогаш на корисникот на пензија му се гарантира исплата на најнизок износ на пензија од државниот пензиски фонд.

Во врска со најнискиот износ на пензија за осигурениците кои имаат работено во странско, значаен е и членот 35, кој гласи:

„Осигуреникот кој ќе оствари дел на пензијата според меѓународен договор стекнува право на најнизок износ на старосна пензија ако износот на пензијата определена според овој закон и странската пензија пресметана според важечкиот девизен курс е помал од износот од член 34 на овој закон..“

Согласно споменатиот член 34, пензионерот кој покрај пензијата остварена според ЗПИО, оствари најнизок износ на пензија од странство, има право на најнизок износ доколку домашната и странска пензија според важечкиот девизен курс е помала од утврдениот најнизок износ на пензија. Меѓутоа, значајна е информацијата дека за определување на групата на најнизок износ на пензија покрај домашниот се зема и странскиот стаж навршен во земји со кои Република Македонија има склучено меѓународни договори за социјално осигурување. Ова е поново решение кое се уреди со Законот за изменување и доплнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, објавени во Сл.весник на РМ број 70/2006 година како законско решение кое го замени поранешното рестриктивно решение според кое странскиот стаж не се земаше предвид при одредување на најнизок износ на пензија.

На крајот, за идните пензионери е битна и информацијата дека и корисниците на инвалидска и семејна пензија имаат право на најнизок износ на пензија преку кој се обезбедува минимум на материјална и социјална сигурност.

Кога станува збор за најнизок износ на пензија, значајно е да се истакне дека во решението за пензија не се утврдува износот на најнискиот износ на пензија. Имено, во решението е содржана само реченица дека доколку определениот износ е под најнискиот износ на пензија се исплатува најнизок износ на пензија од соодветната група на најнизок износ на пензија, односно веднаш, со првата исплата на пензијата започнува и исплатата на најнискиот износ на пензија која исплата по службена должност ја врши Фондот. Најнискиот износ се исплатува ако пензијата е помала од утврдениот најнизок износ на пензија, а во која група ќе биде распореден пензионерот зависи колку пензиски стаж имал до денот на пензионирањето.

Што се однесува до висината на најнискиот износ на пензијата, согласно член 3 од тој се определува од просечната плата во Република Македонија на ниво на 2002 година, усогласувана за наредните години со ист процент со кој се усогласуваат пензите (редовни законски усогласувања).

Актуелните износи на најниски износи на пензија кои се однесуваат на корисници на пензија, кои право на пензија оствариле сметано од 1 јануари 2002 години, изнесуваат:

- прва група 6 990,50 денари
- втора група 6 479,00 денари
- трета група 5 967,00 денари

Овие групи може да се променат, ако во меѓувреме настане односно се изврши усогласување на пензиите.

На крајот, за идните пензионери е битна и информацијата дека и корисниците на инвалидска и семејна пензија имаат право на најниска пензија, како и групите на најниската пензија.

Станка Трајкова

Со почит, Слободан Новачки од Скопје

Сегашните износи на најнизок

износ на пензија за пензионерите кои правото на пензија го оствариле од 1 јануари 2002 година изнесуваат: прва група 6 990,50 денари, втора група 6 479,00 и трета група 5 967,00 денари. Овие износи се зголемуваат односно усогласуваат како и другите пензии.

Најнискиот износ на пензија е уреден со членот 34 и 35 од ЗПИО. Со членот 34 е утврдено кој има право на најнизок износ на пензија, како и групите на најниската пензија.

Највисокиот износ на пензија за корисници на пензија кои правото на пензија го оствариле по 1 јануари 2002 година изнесува 32.718,50 денари и се узгласува

ва со ист процент како и другите пензии.

Ако до објавување на овие одговори биде познато усогласувањето на пензите, најнискиот и највисокиот износ ќе биде усогласен со тој процент.

Од 2003 година сум прогласен за технолошки вишок. Примам паричен надоместок и се пријавувам во Заводот за вработување. За овие години покрај паричниот надоместок ми тече и стаж. Бидејќи скоро ќе исполнам услови за старосна пензија побарав во ПИОМ да ми дадат листа со години на стаж. Годините од 2003 до денес не се евидентирани! Зошто? Што треба да направам за да ми бидат внесени, али сега се е компјутерски поврзано? Можно ли е да не ми плаќаме придонеси? Се надевам дека ќе ми одговорите и ќе ме посоветувате. Однапред Ви благодарам.

Менде Ѓорѓиоски од Прилеп Податоц



# 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 намени

**МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ: ВО МЕДИКА ПЛУС СИСТЕМАТСКИ ПРЕГЛЕДИ ЗА БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ ПРИ РАБОТА  
СТРУЧНОСТ • ЕТИЧНОСТ • КОМПЛЕТНОСТ  
ВРВНА ПРЕВЕНТИВНА МЕДИЦИНА**

**СÈ НА ЕДНО МЕСТО!!!**



**ЗА ПЕНЗИОНЕРИ ДОПОЛНИТЕЛЕН  
ПОПУСТ 10% СО КРЕДИТНА КАРТИЧКА  
„ПЕНЗИОНЕР ПЛУС“**



**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



Бул. Партизански одреди бр. 34А Скопје, тел. +389 78335800  
www.migun.mk +389 25298243  
e-mail: migunmacedonia@yahoo.com

### Позитивни ефекти за вашето тело



Здравиот човек има милион желби, а болниот само една!

Почитувани ПЕНЗИОНЕРИ  
Почувствувајте се повторно здрави и млади, Вие тоа го заслужувате!

Сосема природно и без  
Несакани ефекти помага во:

- Дијабетес
- Крвен притисок
- Ревматизам
- Болести на простата
- Холестерол
- Остеопенија
- Дископатија
- Ишијалгија
- Спондилоза
- Мигрена



50 % попуст за сите пензионери  
Ваше е само да го понесете купонот со Вас



Пробиштип

## Во знак на традициите

**Н**а самиот почеток на година – таа меѓу пензионерите престојуваше градоначалникот на Пробиштип **Тони Таневски**, кој на барање на оваа категорија граѓани направи пресек на работењето и планирањата во општината.

Приоритет ќе биде изградбата на неколку патни правци што ги поврзуваат руралните средини со општинскиот центар, подобрување на услугите што се во надлежност на локалната самоуправа, како



што се образованието, културата, хигиената во градот и најгорливот проблем – снабдувањето со здрава и чиста вода за пиење преку изградба на филтер станица. Одго-

вараше и на бројните прашања поставувани од пензионерите. Заедно со локалната самоуправа Здружението на пензионерите преку своите дејности се вклучи и во одбележување на традициите. Така, за празникот Василица беше организиран, традиционалниот хуманитарен василски коктейл во кој обичаите ги презентираа членовите на КУД „Весели пензионери“, потоа пифтијадата која за прв пат ја организираат жените од локалната самоуправа на градскиот плоштад, а гајдарите од пензионерското КУД ги забавуваат посетителите со изворни ора од оваа поднебје. Одбележувањето на

„Прочка“ веќе со години е традиција меѓу пензионерите, а годинава покрај нив се најдоа и голем број граѓани од Пробиштип кои се послужија со топла ракија и чај, но не

изостанаа ората и свирките. Се се одвиваше во знак на традициите.

Активот на жените и Комисијата за културно забавниот живот пак, се вклучи во одбележување на стара Нова година и денот на жените 8-ми март, за што беа организирани забавни вечери.

Членовите на КУД „Весели пензионери“, како афирматори на Здружението, на општината и пошироко, интензивно се подготвуваат за настапите што им престојат во 2010 година. Во моментот работат на три фестивалски проекти, за Битола, Долнени и Ињево, а ја завршија документарната едночасовна емисија за локалната телевизија „Протел“ посветена на триесет и пет годишнината од постоењето на друштвото.

М.Здравковска



што се образованието, културата, хигиената во градот и најгорливот проблем – снабдувањето со здрава и чиста вода за пиење преку изградба на филтер станица. Одго-

## „Еко-формула“ за добро здравје и долг живот

**П**остои ли еко-формула за добро здравје и долг живот? Ова прашање е во широк интерес на јавноста и во научните кругови. Иако формулата е различна за секој човек, заедничкото се состои во внатрешните–генски фактори и надворешните: природната и животната средина, начинот на исхраната и факторот – цивилизациските придобивки (техниката, технологијата, комуникациите и сл.). Познато е дека просечниот век на човекот изнесува 70–72 години, но дека на поедини делови на Планетата живеат луѓе во поголем број и над 100 години, луѓе кои не знаат за болести и лекар (Кафказ, огранките на Хималаите).

Во светот по добро здравје и долг живот се познати народите Гуждари кои живеат на огранките на Хималаите, во северните предели на Индија и Кашмир. Повеќето од овој народ се со светла кожа и плави очи. Различни се легендите за потеклото на овој народ, дури се сврзани со мистика. Не личат на другите народи што живеат во овие средини. Се вели дека се „пратеници на божанствата“, други ги нарекуваат „носители на вечно здравје и долг живот“ или „приетали на облаците“.

Гуждарите во зимските денови живеат во реоните на предхimalајските планини, а на почетокот на мај ги подигаат своите катуни со стадата овци и кози, го започнуваат свое то патештество по високопланинските пасишта на Хималаите (оттука и легендата за пријателите на облаците). Катунарскиот и сиров живот, природособразен начин на живот и здравата храна ги надарила со необично физичко и психичко здравје. Нивната основна храна се млекото и

млечните производи и различните зеленчукови растенија директно од природната средина. Голем број од растенијата што ги користат за храна се носители на сила биоенергија со лековито и закрепнувачко дејство. Домашни животни не колат, не се хранат со нив, ги заменуваат или продаваат за да обезбедат средства за други потреби.

Тие се муслумани, со коректно однесување кон Индуите, кон будизмот и другите индиски религии. Јазикот им е близок до пенџапскиот. Порано биле во лоши односи со кашмирските муслумани, бидејќи редко слегувале во долините. Денес тој однос е променет, се сретнуваат и комуницираат со различни народи и племиња. Продаваат и разменуваат добиток и млечни производи по околните села и градови. Живеат во „комуни“ (заедници), со колективно взајемно помагање, висока хуманост, доброта, сосема сообразено со природата, без злоба, кражби, завист, со голема равнотека и љубов. Позната е дури нивната љубов кон болниот и повредениот добиток (овци, кози) кои при долгото патештество ги носат на своите плеќи.

Гуждарите како народ предизвикале голем интерес во научната јавност од медицински, социолошки и филозофски аспект. Многу експерти – индиски, американски, британски, француски и руски, го проучуваат нивното здравје, животот и нивната егзистенција во сировите услови на природата и далеку од цивилизацијата. Експертите тврдат дека тие се најздравите и најдолговечните луѓе во светот. Нивните бели дробови се со голем обим и капацитет, имаат силен имунитет, не боледуваат од грип, од срце – вакуларни заболувања и ракот, за што медицинските експерти ќе речат дека „имаат надчовечки квалитети“.

Етнографите ги проучувале и опишале нивните живеалишта. Куќите ги правеле на крајот од шумите, избегнувајќи ги долините и клисури. Куќите ги прават од кедрово дрво, речна глина и ги покриваат со платно што не прокиснува. Платното е подведнато наназад за да не навлегува вода од дождот и снегот.

Куќите, односноворот го оградуваат со дрвени огради и глина, а портите ги украсуваат со богата резба. Портите секогаш биле затворени, како крепост. „Еко-формулата“ за доброто здравје и долги живот нека ни биде примерот со животот на Гуждарите – живот во здрава природа и животна средина, куќите, храната, движение, животот во заедништво и равнотежа со природата, без стрес, со самоувереност, со помагање, висока хуманост, што е нешто природно.

Во светот се појавуваат движења кои го препорачуваат ваквиот начин на животот и однесувањето, што најистина е малку прифатливо во нашите цивилизациски услови. Но, сепак нешто мора да менуваме. Веќе и експертите укажуваат на нужните измени во начинот на живеењето и однесувањето на денешниот цивилизиран човек и предлагаат–чиста природна и животна средина, исхрана со зеленчук и овоштие, органска храна, движење и рекреирање, не-пушење и сл. Ако е така, а така е, мораме да се прилагодуваме на новата „еко-формула“.

Д-р Мирко Макрешански,  
пензионер

## Пензионерите на Куманово на Карпошова вечер

**С**тартот на работата на КУД „Око Симоновски“ во оваа година е означен со учество на традиционалната „Карпошова вечер“.

Пригодно чествување по повод 66 годишнината од смртта на Козјачката легенда го отвори мешовитиот хор со државната химна. Потоа, по пригодните обраќања на претседателот на Организацијата на резервните офицери и член на извршниот одбор на Здружението на пензионерите **Радомир Каревски** и на **Богдан Таневски**, кустос во Народниот музеј во Куманово, хо-

рот се претстави со композициите „Песна за Карпош“, „Народе Македонски“ и „Љубов голема“.



Присутните во салата и во оваа прилика се потсетија на песната „Ќој не го знае Карпош војвода“ во интерпретација на младинката Катерина Зафировска. Топло беше поздравена членката на Драмската работилница Миланка Миловановик–Зафировска, која изведе монолог од романот „Пиреј“ од Петре М. Андреевски.

Водителската улога на годишната Карпошова вечер му беше доверена на Новко Петрушевски, актер на пензионерската драмска работилница.

С.Н.

Неготино

## Трибина: Защита од измами на стари лица - пензионери

**В**о 2010 година Министерството за внатрешни работи, со поддршка на Владата на Република и ОБСЕ, покрене и почна со реализација на проект за доближување, доверба и партнество меѓу полицијата и граѓаните. Проектот има за цел preventivno да се делува преку предавања, трибини, советодавни групи и непосредни средби со граѓаните во поедини средини. Преку овие форми со учество на граѓаните се решаваат некои секојдневни проблеми кои влијаат на нивната безбедност.

Во рамките на овие активности за превенција, во Клубот на пензионерите во Неготино се одржа трибина на тема: „Заштита од измами на стари лица – пензионери“. Трибината беше организирана во соработка со полициската станица од општа надлежност – Неготино, дел за превенција.

Воведничар – превентор беше Атанас Водасов – инспектор по превентива. Тој во своето излагање ја истакна целта на трибината и ги објасни начините на дејствувањето на измамниците, местата каде тие делуваат и како да се заштитиме од нивните инкриминирани активности.



Заеднички беше заклучено дека вакви средби се мошне полезни и треба и понатаму да се одржуваат по разни пригоди.

Текст и фото:  
Петар Стефанов

## На падините на Бистра

**З**дружението на воените пензионери на Република Македонија доби нови простории во Домот на

АРМ, здружението обезбеди поволни услови за своите активности.

На 25.02.2010 година, здружението успешно организираше еднодневен излет за своите членови од Скопје, на падините на Бистра и го посетија скијачкиот центар „Маврово“. Задоволството беше огромно и со песни, до сетки и вицеви, пензионерите се вратија во своите домови освежени и радосни од пресетот во прекрасниот амбиент на Бистра, белите снег и чистите води што го полнат Мавровското Езеро.

Д.Божаревски

## ПОЕТСКО КАТЧЕ

### Здравица

Ајде да наздравиме, да прославиме,  
Ден на вино црвено, ден на вљубените и љубовта,  
Валентин бог на љубовта, да бидеме со љубов вечна,  
Да се слави меѓу млади, да се слави и со стари,  
Ден најљубен, ден најсакан,  
Во пазуви да му се скрие, во љубов срце да бие,  
Да се родат нови сили,  
Бел гулаб од срце да полета, како цвет да процвета,  
Дојдете да наздравиме, мојот сон и Ваш да биде,  
Сакај го најблискиот,  
Ајде да наздравиме, со црвено вино да се облееме,  
Црвено срце вгради да ни закити, црвена крв во нас да протече,  
Да ја облееме и нашата љубов, како некогаш од памтивек,  
Да се сртеш со пријателите свои, сподели љубов со нив,  
Во секое срце вљубеност да има, да продолжи лозата човекова.  
Како виното што тече од лозата со корени длабоки,  
За љубовта да нема крај!

Милица Трпеска пензионерка од Кочани

### Мојот поздрав

Снегот малку не оснежи  
Не се даваме, пак сме збрани  
Ведри, насмеани, без никакви маани  
Па што ни е?  
Нели сме живи, не ли сме здрави?  
Гледам денес едно поле ширно  
Широко, широко, разнобојно,  
разнолико  
Накитено со најубави цвеќиња  
Уште непрецветани!  
Погледнете околу себе  
Сите сме различни и сите исти

Обоени со боите на виножитото,  
Толку е убаво, величествено,  
А толку стамено  
Како што ни прилега.  
Пуштете срце нека пее  
Зaborавете тоа што во душа тлее  
Заиграјте оро весело, ведро  
Една до друга од сите страни збрани.  
Мили сестри Ве љубам  
И не штедете ја љубовта  
Дарувајте ја, не правите делби  
За да се радуваме на идните средби.

Јованка Маркоска  
пензионерка од Велес

Седница на Собранието на ЗП Куманово

## Успеси за пример

- Ви честитаме на резултатите што ги постигнувате. Од вашите искуства другите треба да учат. Вие не сте најдобри, вие сте најдобри од најдобрите - тоа беа кратките резимеа изречени на петтата седница на Собранието на пензионерите во Куманово, од Душко Шурбановски, претседател на СЗПМ и Душко Переовски, претседател на Комисијата за културно-забавен живот на ИО на СЗПМ.

Уводните напомени од претседателот Трајчо Јанковски, извештаите за работа и програмите, предизвикаа интересна дебата, во која учествуваа: Раде Георгиевски, Новко Петрушевски, Спирко Николовски, Јована Манојловска, Владимир Трајковски и Марко Макрешански. Tie, главно, ги апострофираат позначајните резултати во сите сегменти на организирање. Во исто време, не се воздржува да укажат и на некои неразрешени прашања што се провлекуваат подолго вре-



не. Во овој и наредниот период треба поангажирано да се работи на практична имплементација на овие договори, со намера во локалната самоуправа да бидат вклучени и пензионери кои со своите стручни квалитети и знаења можат многу да помогнат во нивната работа.

С. Николовски

## Успешна година во работењето на ЗП Крушево

Собранието на Здружението на пензионерите Крушево деновиве одржа годишна отчетна седница на која се разгледаа извештаите за работата на Здружението, на Надзорниот одбор и финансиското работење во 2009 година, како и Програмата за работа и финансискиот план за 2010 год.

На отчетната седница како гости присуствуваа: претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски, градоначалникот на општината Василко Дамчески, раководителот на поддржаната единица на ПИО Тоше Котески и секретарот на ОО на Црвен крст Анастасија Ѓорѓиеска.

Расправајќи по Извештајот, Никола Николоски, Алексо Гацоски, Раиф Јусуфоски, Глигор Ангелески и Крсто Стојаноски ги потврдија постигнатите позитивни резултати, особено организацијата како домаќин на регионалните пензионерски спортски натпревари, регионалните ревии на песна, музика и ора и традиционалните средби на пензионерите од југоzapадниот регион на Република Македонија. Беа нагласени хуманитарните активности кои се изведоа во соработка со Црвениот крст, како и доделувањето на еднаквите парични средства на социјално загрозени и болни пензионери и сл.

По извештајот за финансиското



за соработка во која конкретно се набележани сите области кои ќе бидат предмет на соработка, особено за отварање нови клубови.

Претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски информираше за позначајните активности што ги презема Сојузот за подобрување на квалитетот на живеењето на пензионерите.

Глигор Ангелески

Гевелија

## Задоволство од постигнатите резултати

„Иако нашето Здружение спаѓа во помалите здруженија на пензионери во РМ и брои 3 280 пензионери, организирани во 13 огранка од кои 4 во градот и 9 во населените места во општината, во годината што остана зад нас постигна значајни резултати во сите свери од животот,“ истакна претседателот на Здружението Драгиша Јовановиќ на одржаната седница на Собранието.

Врз основа потпишаниот Меморандум од страна на ЗЕЛС и СЗПМ, Здружението потпиша Слогодба за соработка со локалната самоуправа која во текот на оваа година ќе продолжи со уште поголем интензитет.

Се планира да продолжи и доделувањето на пакети во вредност по 800 денари на 220 пензионери, изнесени и стари лица, како и на оние

со ниски пензии, според критериумите кои се утврдени од Одборот на Солидарен фонд и на предлог на Одборите на органите.

Здружението остварува добра соработка со општинската организација на Црвениот крст по пат на давање прва помош, мерење на крвен притисок и шеќер во крвта и други активности. Со несмален интензитет ќе продолжат зачертаните активности на Активот на жени, на пеачката група „Сава Михаилов“, како и во областа на спортот и рекреацијата.

На седницата едногласно беше усвоен Извештајот за работа и позитивната завршна сметка за 2009 година, како и Програмата и финансискиот план за 2010 година.

Т. Кусеников

ме, меѓу кои за работењето на органите на пензионерите и за отворање на клубови за поорганизирано користење на слободното време. Имаште и заложби за поголема грижа за здравјето, за стандардот, за квалитетот на животот, како и за заштита на природата.

Поздравено е потпишувањето на Слогодбата за соработка со локалните самоуправи од општините Куманово, Липково и Старо Нагорича-

че, меѓу кои за работењето на органите на пензионерите и за отворање на клубови за поорганизирано користење на слободното време. Имаште и заложби за поголема грижа за здравјето, за стандардот, за квалитетот на животот, како и за заштита на природата.

**В**о присуство на претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски, градоначалникот на Општина Горче Петров, Сокол Митровски и претседателот на СЗП на Град Скопје д-р Крсте Ангеловски на осумнаесетти март, Собранието на ЗП Горче Петров одржа седница со која раководеше претседателот примијус д-р Јован Тасевски на која резултатите во остварените програмски задачи, беа главна тема на дискусиите.

Во своето обраќање градоначалникот Сокол Митровски посебно се задржа на добратата соработка на ЗП со локалната самоуправа и се заложи таа да продолжи и во иднината, а посебен акцент даде на присуството на пензионерите во настаните и активностите во општината, при што ја истакна желбата за помагање на здружението во решавањето на просторниот проблем. Посебно се задржа на проблемот за обединување на двете здруженија кои моментално делуваат на подрачјето на општината.

Бо својата дискусија претседателот Душко Шурбановски меѓу другото се задржа на потребата од изградба на центри за дневен престој на стари лица, а посебна нагласка даде за оформување на социјална карта на пензионерите.

Во работниот дел извештај за ра-



ботата на Извршниот одбор поднесе претседателот на одборот Методија Новковски укажувајќи на потребата за почетни контакти со органите и нивна континуирана активност и издавање средства за нивно функционирање. Посебно го истакна

Собрание на ЗП на општина Сарај

## Нови услови за работа

Собранието на Здружението на пензионерите на општина Сарај на 11 март ја одржа четвртата седница на која се разгледа и усвои Извештајот за работата на органите и телата и завршната сметка за приходи и расходи за 2009 година, а беше донесена и Програмата за работа и финансискиот план за 2010 година.

Во уводното излагање што го поднесе претседателот Руфат Рамадани посебно се истакна соработката со локалната самоуправа на Општина Сарај и со градоначалникот Блерим Беџети, што резултираше со добивање без надомест на уредени простории за работа на здружението. Во потпишаната слогодба за соработка се предвидува и учество во работата на Советот на општината и на комисиите и можноста за добивање средства од буџетот за одредени значајни активности на пензионерите. Воедно прифатена е и иницијатива за изградба на пензионерски дом во Сарај. Значајно е и тоа што здружението успеа да добие донација со спортски реквизити од Швајцарската агенција за развој и се очекува да биде успешен домаќин на регионалните пензионерски спортски натпревари.

Во дискусијата Абедин Кроси, Маил Дураку, Гани Исмаили, Баки Бакиу, Нијази Челили, Илијаз Хаџиу, Бајрам Ебипи, како и Васко Калески и Асим Јусуфи, членови на Извршниот одбор на СЗПМ, укажаха на фактот дека иако ново, оваа пензионерско здружение со својата активност придонесе да се афирмира не само во општината, туку и надвор од неа. Ова во својата дискусија го потврди и секретарот на СЗПМ Драги Аргировски укажувајќи на нивното учество на регионалните ревии на песни, музика и игри и на спортските натпревари. Аргировски зборуваше и за постигањата и проблемите во активноста на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, нагласувајќи ја потребата од поголемо единство на сите пензионери во нашата земја.

А.Д.

Годишно Собрание на ЗИТ Тетово

## Програмските задачи на преден план

Собранието на Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија Тетово што се одржа на 23 февруари беше посветено на остварувањето на програмата за едногодишна работа во 2009 година и за програмските задачи во тековната. Притоа се даде поволна оценка за ангажирањето на органите и телата на Здружението, а оваа година ја прогласија за изборна, утврдувајќи изборите во месните организации да завршат до ноември, а конститутивната седница да се одржи во декември годинава. Инаку оваа тетовско здружение има 2700 членови.

И во Извештајот и во дискусијата беше потенцирано дека главна грижа била и останува во активностите

на здружението да се вклучат што поголем број членови, а и бенифициите да можат да ги користат сите за кои се наменети. Според евидентијата во текот на минатата година во два наврати на 127 членови им била доделена еднократна парична помош, а стотина членови биле снабдени со огrevно дрво со пополнни услови од пазарните и друго.

Здружението организирало излет со три автобуси и над 150 членови во Крушево и над 100 членови на езерото Матка. Минатата година оваа здружение заедно со Сојузот, ги организираше Републичките спортски игри на кои постигнаа завидни резултати. Се истакна и потребата за спојување на здруженијата на општините каде што постојат паралелни сојузи и создавање единствен Сојуз на инвалидски пензионери во кој ќе влезат трите Сојузи во државата.

Г. Ефтоски

Собрание на Здружение на пензионери Струмица

## Акцент на работата на клубовите

Под претседателство на Пере Китанов, Собранието на Здружението на пензионери во Струмица одржа седница на која го усвои Извештајот и програмата за работа. Билансот меѓу приходите и расходите во минатата година на Здружението е позитивен, а планирани активности целосно се реализирани.

Во текот на минатата година биле вложени средства за подобрување на условите за престој на пензионерите во клубовите од селата: Вељуса, Дабиле, Босилово, Просениково и Пиперево, како и за детална адаптација и реновирање на клубот на пензионери „Бинго“ во Струмица. Собранието позитивно ја оцени и културно-забавната и спортската активност на членовите на Здружението, кои активно учествуваат на си-

те локални, регионални и републички културно-забавни и спортски манифестиации. Во овој период биле организирани и 5 еднодневни екскурзии за посета на значајни културни и рекреативни локалитети. Во усвоената Програма за работа за 2010 година, паралелно со извршувањето на тековните задачи, предвидено е отварање на нови клубови за дневен престој на пензионерите во селата Кукилиш и Турново. Извршилот одбор во текот на оваа година ќе работи на потпишување договори за соработка со локалните самоуправи во Босилово и Василево, како и на финализирање на постапката за разрешување на сопственоста на објектите на Здружението во Струмица.

И. Станоев

## Ресен - Средба за соработка

Претседателите на ЗП од четвртиот Југозападен регион од Крушево, Прилеп, Македонски Брод, Демир Хисар, Кичево, Струга, Дебар и Охрид, во проширен состав со претседателот на Комисиите за култура, одржаа заеднички состанок во Ресен, на кој се донесе одлука да се подржи и годинава одржувањето на две значајни пензионерски манифестиации: 15-ти јубилејни Републички спортски натпревари и 8-те Регионални ревии на песни, музика и игри. По поздавниот збор на претседателот на регионот Крсте Стојаноски, во дискусијата Ристо Шилески од Прилеп, се заложи, двете манифестиации да продолжат да се одржуваат и оваа година. Со исто мислење беше и претседателката на Активот на жени пензионерки од Охрид, Ружа Балеска, како и претседателот на ЗП Демир Хисар Пере Бабаковски. Претседателот на ЗП Охрид Георги Трпчески, се заложи годинашнава јубилејна спортска средба да биде организирана на повисоко ниво, а тоа го поддржка Кирил Ѓорѓиевски, претседател на ЗП Прилеп, Мирко Трпески, секретар на ЗП Струга, Бесник Постоја, претседател на ЗП Дебар, Нико Марковски од Македонски Брод и домаќинот Дорче Крстевски.

Претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски истакна дека покрај Фолклорните ревии и Спортските натпревари во 2010 година треба да се внесат и други содржини како што се поезија, драмски претстави, излети, прошетки во природа и рекреативни активности. К.Спасески

## 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;
- манифестија и демонстрација;
- паѓање на воздушни летала;
- излевање на вода од водоводни и канализациони инсталации
- и уреди и цевки за топлводни 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 ДОМАЌИНСТВО 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.crosg.mk



## МОЈОТ ДОМ!!!! МНОГУ Е УБАВ!!!

Ексклузивниот пакет за Вас од Кроација Осигурување е решение за заштита на вашиот дом!



- |   |                             |                             |                                |
|---|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| * Дали се чувствувате удобно во вашиот дом?     | <input type="checkbox"/> ДА | <input type="checkbox"/> НЕ | <input type="checkbox"/> ДРУГО |
| * Дали вашиот дом ви дава чувство на сигурност? | <input type="checkbox"/> ДА | <input type="checkbox"/> НЕ | <input type="checkbox"/> ДРУГО |
| * Дали сте го осигурале вашиот прекрасен дом?   | <input type="checkbox"/> ДА | <input type="checkbox"/> НЕ | <input type="checkbox"/> ДРУГО |

Име и презиме: \_\_\_\_\_

Адреса: \_\_\_\_\_

Контакт телефон: \_\_\_\_\_

Анкетите доставете ги во Вашето локално здружение на пензионери.

**За секоја јојполнеша и доспавена анкеша, следува јодарок!**



Комисија за здравство

## Грижа за здравјето на пензионерите

**З**дружението на пензионерите „Кисела Вода“ – Скопје, преку разни активности влијае за зачувување и подобрување на здравјето на своите членови и нивните брачни другари. Во рамките на Здружението, преку Извршниот одбор и Комисијата за здравство и социјални прашања се спроведуваат програмски задачи.

Комисијата за здравство и социјални прашања од ова Здружение соработува со Комисијата за здравство при Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во активности насочени кон Министерството за здравство, Фондот за здравствено осигурување, Фондот за пензиско и инвалидско осигурување и други општествени структури за прашања поврзани со здравјето на пензионерите. Во 2009 година до СЗПМ доставени се видувања за најважните прашања и потреби на пензионерите за подобрување на здравствените услуги. За заеднички потреби направено е анкетно истражување во аптеките на територијата на Здружението во која се согледаа распределеноста на аптеките на тенрент и снабдеста со лекови со цел да се направат потребни интервенции за подобрување на состојбите. По примерот на СЗПМ и ЗП „Кисела Вода“ потпиша спогодба за соработка со Општинската организација на Црвениот крст „Кисела Вода“ со цел да се преземаат заеднички активности за помош на пензионерите преку превентивни прегледи, здравствени едукативни предавања и делење пакети со прехранбени производи или облека и други хуманитарни активности.

Врз основа на годишниот план се прават периодични кампањи преку кои се извршуваат задачите во сите ограноци и нивните клубови за дневен престој, а по потреба и во други простории. Секако според потребата и во вонредни ситуации се извршуваат и задачи кои не можеле да бидат предвидени, а се значајни за здравјето на пензионерите.

Грижата кон членовите кои повремено запаѓаат во потешка социјална ситуација се искажува преку

програмски и вонредни задачи за социјална помош. Поради ограничните финансиски средства Здружението според принципот на солидарност има определено критериуми според кои им се помага на најзагрозените. Така, секоја година во рамките на планираните средства од буџетот на Здружението се исплатува еднократна парична помош првенствено на членовите кои поради влошување на здравјето имале големи финансиски издатоци за лекување. Еднократна парична помош се доделува и на пензионерите-членови со најниски пензии заради социјална поткрепа. За таа намена во

Црвениот крст на Република Македонија на 17 март одбележа 65 години од денот на формирањето. По тој повод беа организирани повеќе манифестијации низ Републиката. Свечената академија се одржа во Скопје на која присуствува голем број волонтери и гости од владини институции, претставници на Меѓународниот комитет на ЦК, од Меѓународната федерација на друштвата на ЦК и ЦП, амбасадори од невладини организации, и други. Со свои претставници беше застапен и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, кој има склучено Меморандум за соработка и взајемна поддршка со Црвениот крст на Република Македонија.

На академијата поздравна реч имаше претседателот на Република Македонија **Горче Иванов**, а за

2009 година доделена е вкупна сума од 160.000 денари.

Друга форма на социјална поткрепа на пензионерите со ниски пензии е испраќање на рекреација и закрепнување во рекреативниот центар Катланово со целосно или половично покривање на пансиониските трошоци.

Најголемите активности за превенција на определени заболувања кои редовно се планираат и спроведуваат во ова Здружение се содржат во кампањите за мерење на шеќерот во крвта и крвниот притисок

придружен со здравствено воспитни совети, едукативни предавања и пишани текстови (летоци). Три пати во годината се спроведуваат такви мерења непосредно во средината на живеење на членовите, односно во сите клубови за дневен престој. Статистиката во светот и кај нас покажува, дека, како последица на долготрајно присуство на нерегулиран висок крвен притисок или зголемено ниво на гликоза во крвта настапува штетно влијание врз многу органи и функции на организмот (ризик фактори) што доведува до скратување на животниот век и прерана смрт. Медицинските науки, кои развиле

за мерење на крвен притисок и контрола на нивото на гликозата во крвта, проследени со медицинско советување и препораки. Прегледите се вршени без ограничување на правото на преглед за секој пензионер или брачен другар. Со анализа на наодите од прегледите констатирано е дека, од вкупно прегледаните кај 26% случаи има зголемена количина на гликоза во крвта, додека од вкупно прегледаните кај 38% случаи има крвен притисок повисок од нормалните вредности (максимум 140/90 mm живин столб). Препорачано е во ограноците во рамките на редовните активности да се организираат едукативни предавања за превенција и рано откривање на дијабетесот, како и за подигање на свеста кај членовите за редовни прегледи кај матич-

гурување при што за пензионерите во Драчево, Сопиште и Лисиче, бесплатно се обезбедени 280 комплексни превентивни прегледи за контрола на здравствената состојба (мерење шеќер во крвта, крвен притисок, висина и тежина).

По препорака од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Комисијата за здравство во деновите 30 и 31 мај 2009 година се вклучи во активности со Сојузот на граѓани со дијабетес на Македонија во специјалниот карван за подигање на свеста за проблемот и начинот на превенција на дијабетесот, кој беше стациониран на плоштадот Македонија во Скопје. Граѓаните (и пензионерите) може да се советуваат, да пополнат прашалник и да го соглашаат можниот ризик, но и да дадат потпис за поддршка на Резолуцијата на Обединетите нации за борбата против дијабетесот. Во функција на едукативно-информативни активности наменети за сите граѓани (вклучително и повозрасните групи кои се и најзасегнати) беа направени: бесплатни мерења на шеќерот во крвта, бесплатни консултации со лекар за здрав начин на исхрана и стил на живеење. Карванот се состојаше од наменски преуреден и подготвен автобус – подвижна едукативна работилница со неколку внатрешно добро испланирани работни полиња, шатор во кој се вршеше мерење на шеќер и давање лекарски совети и шатор во кој се вршеше едукација за правилна подготовка на артикли за исхрана и нивна дегустација. Карванот има глобален карактер и во изминатите три години има посетено четири континенти и многу места во светот, сега вклучувајќи го и Скопје.

Да напоменеме и тоа дека на почетокот на есента 2009 година, добиена е донација од 100 вакцини (со вредност од 40.000 денари), против сезонскиот грип од академик д-р Жан Митрев, сопственик на специјалната болница „Филип Втори“. Вакцините се распределени во сите ограноци на пензионерите според дадените списоци од претседателите на нивните одбори.

**д-р Илија Глигоров**  
претседател на Комисијата  
за здравство при  
ЗП „Кисела Вода“ Скопје



успешниот развој на Црвениот крст во Македонија зборуваше **д-р Милчо Трајков**, претседател на оваа значајна хуманитарна организација.

современи методи на лекување сè уште како многу значајно препорачуваат дека е најкорисна превенцијата на овие заболувања, а доколку таа веќе не дала резултати тогаш е многу важно нивното рано откривање и соодветно лекување.

Согледувајќи ги состојбите и потребите кај членовите Здружението одвојува значителни средства за овие превентивни прегледи преку кои може рано да се откријат почетоците на хроничните болести. Така во текот на 2009 година направени се околу 2500 поединечни прегледи

иот доктор. Посебно е препорачано за оние пензионери кои имаат наод на зголемен шеќер во крвта или веќе користат лекови против дијабетес, да не ја чекаат следната бесплатна кампања за мерење шеќерот од Здружението тука тоа да го прават почетно самостојно или кај матичниот доктор. Прегледи и едукација на пензионерите вршена е и во соработка со Општинската организација на Црвениот крст Кисела Вода.

Посебно за одбележување е соработката со Министерството за здравство и Фондот за здравствено оси-

лестеролот се намалил кај 80 % од пациентите, а кај половината од нив повеќе од 10 %. Исто така, дошло до зголемување на корисниот холестерол. Интересно е дека јаболките по-кажале подобар ефект кај жените, кај една од нив холестеролот се намалил дури за 30 отсто. Научниците ја испитувале смесата богата со растителни влакна која останува по правењето сок од јаболки. Од оваа маса направиле колачи кои по трипати дневно им биле давани на контролната група, па холестеролот кај нив се намалил за просечни 7%.

**Грозје:** Познато е дека оние што пијат 1–2 чаши вино, поретко заболуваат од кардиоваскуларни болести и живеат подолго. Защитниот ефект на виното кога е во прашање кардиоваскуларниот систем се припишува на соединението наречено ресвератол, за коеј јапонските истражувачи докажаа дека може да ја спречи артериосклерозата кај животните, а го има повеќе во црното вино.

**Бадеми:** Бадемите се богати со маснотии (во 30 грама бадеми има 13 грама масти). Едно испитување покажало дека лутето кои консумираат бадеми, ореви и кикирики најмалку шест пати неделно, просечно живеат седум години повеќе од останатите и кај нив се забележени помал број проблеми со срцето. Тие содржат изобилство од мононезаситени масни киселини кои го намалуваат холестеролот и на тој начин превентивно влијаат на кардиоваскуларните болести. Богати се и со витаминот Е, калциум (30 грама бадеми обезбедува околу 10 % од дневните потреби за овој минерал), кој исто така, е корисен за срцето.

**Подготвила:** М. Паунова

## Совети за исхраната

### Маснотии што живот значат

Многумина сметаат дека мастите се штетни по здравјето на човекот, но тоа е така ако неправилно се консумираат. Факт е дека сите masti не се лоши по здравјето и не треба да се откажуваме од нив, бидејќи без нив нашиот живот не е возможен! Есенцијалните маснотии ја намалуваат опасноста од канцер, срцеви заболувања, алергии, артритис, екзем, депресија, замор, инфекции. Затоа внимавајте вешташката исхрана да содржи храна со есенцијални маснотии, како што се оние кои се содржат во семките од тиква, оревите, бадемите, рибата, кои не само што ќе обезбедат хранливи материји неопходни за здравјето, туку ќе ја поддржат и општата состојба на организмот. Две најважни есенцијални масни киселини (ЕФА) се омега киселините: омега-3 (алфа-линолна киселина) и омега-6 (линолна киселина), кои се од пресудно значење за здравјето на срцето и на целото тело.

**Омега-3** (алфа-линолинска киселина) кои ги има во мрсната риба, како лососот, скушата и сардините го штитат кардиоваскуларниот систем, ја намалуваат опасноста од срцеви болести и го намалуваат холестеролот. Важни се и за варењето на храната и работата на цревата. **Рибното масло** со своите додатоци е важен извор на полузаситени масни киселини омега-3, кои играат клучна улога во многу витални процеси во телото. Може превентивно да дејствува, бидејќи го намалува ризикот од создавањето на тромбо-вите во крвта и го спречува таложењето на мрсните наслаги на крв-

ните садови. Исто така е докажано дека со редовната употреба на рибното масло помага во спречувањето на инфарктот. Освен тоа, може да дејствува антивоспалително и добро за зглобовите и за кожата. Истражувањата исто така укажуваат дека омега-3 масните киселини може да ја ублажат шизофренијата за 25 % и да помогнат во лекувањето на дисплекијата кај децата.

**Омега-6** кои ги има во маслиново и сончогледовото масло, играат важна улога во работата на нервите и имунолошкиот систем, ја одржуваат рамнотежата на водата во организмот и го регулираат холестеролот. Телото ја претвора во гама-липолна киселина (ГЛК), за да произведе материји наречени простагландини, кои ја одржуваат функцијата на клетките и ткивата. **Маслиновото масло** е едно од најдобрите извори на омега-6, содржи линолна киселина и ГЛК, којшто телото го претвора во простагландин, кој регулира многу функции. Дејствува антивоспалително врз ткивата и зглобовите и со тоа помага во ублажувањето на проблемите предизвикани од артритисот. Корисен е во лекувањето на дерматитисот и егземата, за ублажувањето на симптомите на депресија, ПМС и проблемите поврзани со менопаузата. Го има во капсули, а препорачаната количина е 1000 милиграми трипати на ден.

Научниците кои вршеле испитувања на Бостонскиот универзитет вели дека исхраната која е многу сировашка не е добра за здравјето. Во неа често нема доволно есенцијални масни киселини. Ис-

тражувањето, исто така, укажува дека лицата со ниско ниво на есенцијални масни киселини во крвта имаат недостаток на ХДЛ, добриот холестерол, кој заштитува од срцеви болести.

**Храна што ги сокорува мастите**  
Иако мастите ако правилно се земаат, му користат на човекот, големи количини на натрупани masti во организмот го уништуваат нормалниот живот и здравјето. За нивно сокорување важна улога има физичката активност, но и некои видови храна.

**Жито:** Лешниците и житото содржат огромно количество магнезиум, кој ја поттикнува размената на мастите и ослободувањето од штетните состојки, така што се препорачува за поефикасно отстранување на мрсните слоеви.

**Црни пипер:** Сигурно сте забележиле дека кога ќе изедете нешто лутото, ви станува жешко и нагло се препотуваат. Топлината е многу полезна затоа што ја подобрува циркулацијата, ги отвора порите и ја поттикнува размената на мастите, така што се препорачува за отстранување на мрсните слоеви.

**Ананас:** Ананасот има исклучително дејство во организмот. Тој содржи огромно количество биосостојки, а го има и важниот ензим бромелин, кој ја поттикнува размената на материите, како и разградувањето на мастите. Овој тропски плод го поттикнува излачувањето на течностите од организмот со што се затегнуваат вазивните ткива. Бромелинот е активен само во свежото овошје, па затоа се препорачува да се јаде зрел ананас, кој содржи и многу витамини.

**Цвекло:** Цвеклото го поттикнува метаболизмот и е особено важно за сокорувањето на мастите. Железото и фолната

## Трето доба украсено со вез и тантела

**М**ногу нешта човекот можат да го направат скрен. Создавањето уметнички ракотворби им носи радост и скрека на оние кои ги изработуваат, но и на оние што имаат можност да уживаат во нивната убавина, во раскоч од бои и тантели, богатство од мотиви и разни изработка. Сето тоа ни го овозможи нашата соговорничка **Цветанка Бојациевска**, пензионерка од Тетово, која околу осум години живее во Скопје.

Скромноста е една од нејзините добести. Се намачивме за да ја убедиме да направиме прилог за неа. Вели, работам како и многу други жени. Ама ние се уверивме дека нејзините ракотворби се вистинска реткост, дека се исклучителни.



Преку нив Цветанка на најдобар начин ја изразува спремноста за негување на нашата богата традиција и култура, со цел да им ја доближи на младите генерации. Непостоји мотив што таа не може да го пренесе на своите везива и плетива. Дури и старите тантели постари од еден век што ги наследила, успешно ги вградила во своите везени и плетени ракотворби.

Не интересираше колку е тешко, односно колку време е потребно за да се изработи една ракотворба. Цветанка ни кажа дека ако порано ги изработувала за две седмици, денеска, заради некои здравствени проблеми, и е потребен еден месец. Но времето не го

мери, важно е да работи да се чувствува скрекно и задоволно. Некојпат другарува со книгата, сака да прочита убава книга, но сепак ракотворбите и одземаат најмногу време. Не гледа телевизиски серии, не знае да седи, кога ќе ги заврши домашните работи и се посветува на својата креативна работа.

Ја прашавме Цветанка дали некој од семејството покажал интересирање за она што таа го работи. Ни раскажа дека на сите им се допаѓа, синот иако е машко се одушевува кога ги гледа. Внуците побараат на нивните работни маси да им стави по една прекривка изработена од вредните раце на нивната баба. Но, иако сите се воодушевени од прекрасните ракотворби, заради презаплатеност, не се вклучени во изработките на такви или слични.

Единствено керката која е геодетски инжењер, онојкоја колку што и дозволуваат обврските, и помага во пренесувањето на мотивите на платно, но и самата има изработено една слика со пеперутка, а подготвува некоја цвеќиња...

Кога ги споменавме мотивите, да дададеме дека преку ракотворбите на пензионерката Бојациевска, силно пулсира духот на минатото, вредното народно творештво. И не само на нашиот народ. Мотивите на нејзините ракотворби не потсетуваат на она што пред повеќе децении се создавало во Македонија, Унгарија, Турција, Италија и во други земји.

Многубројните ракотворби на Цветанка Бојациевска секако се сведоштво за многу непроспирани ноки, за седмици и месеци исполнети со везење и плетење, но и за многу радости. Зашто како што ни рече:

**- Нема поголема радост од моментот кога ќе го оформите цветот или целиот букет, кога ќе го исплете и последниот ред од тантелата. Нема поголема радост од онаа кога од иглите ќе изникнат готовата постелница, прекривка, перниче...**

Радоста беше и наша и на оние ретките кои имаат можност да уживаат во нивната раскошна убавина.

Цветанка Илиева

Ако дене ве однесе патот низ населбата Радишани, на аголот помеѓу улиците „Скојевска“ и „Петко Јанчевски“ многу е веројатно дека во дворот на бараката, на една блага падинка, ќе го здогледате новиот пензионер Ванчо Димитров како нешто „чепка“ во дворот, очигледно, барака работи, а ако – ја нашол, и таа го нашла него. Седнува само ако треба да заврши некоја седечка работа: да касне нешто или да прочита. Многу често ја извршува одговорната „задача“ одгледување внуци, но ако не го прави ни едното ни другото, а сепак седи, тогаш сигурно низ главата му поминуваат музички ритми и мелодиски линии. Ако, случајно пак, таму наидете ноке, во идило време, ќе забележите светло на неговиот прозорец. Нема да згрешите ако помислите дека Ванчо пак си нашол работа: твори. Нема да биде никакво чудо ни ако преку ден или доцна навечер го сртнете како шета низ населбата или низ радишанските ридови. Сериозно ги сфастил современите препораки за здрав живот а, би рекол и дека шетајќи и ги отвора вратите на инспирацијата, бидејќи како што е познато за креативноста нема ниту работно време, ниту пак таа бара специјални работни услови.

Ако започнете разговор, најчесто, ќе почне со неизмерна љубов да ви зборува за „најубавото“ место на светот, селото Зрновци, во близина на Кочани. Инаку Ванчо, одбраш да се занимава со, како што луѓето велат, „најубавото“ нешто со музика. Искрено така мислам иако, за волја на вистината, и најубавото нешто ако ти стане професија, понекогаш носи нервози и разочарувања и губи од својата убавина. Но, музиката е толку благородна што успева да ги избрише и најнепријатните нешта кои



вели познатиот композитор на детски, забавни и народни песни, Ванчо Димитров:

– Мојата професионална кариера како музичар се одвиваше паралелно на два колосека. По завршувањето на Музичката академија во Скопје се вработив како музички новинар во Македонското радио, каде што го дочекав и пензионирањето. Паралелно со музичкото новинарство, компонирај популарна музика, најпрво забавна, а подоцна и нова фолк-музика – се сеќава новиот пензионер Ванчо.

– Од новинарскиот дел на мојата професионална биографија, слушателите на Македонското радио можеби ќе се сетат на емисиите: „Одберете си мелодија на неделата“, „Музичка работилница“, „Македонска поп-сцена“, „Музичка витрина“ и, можеби најмногу онаа што е „најтазе“, „Евергрин клуб“, која ја работеш во последните четири години од мојот

работен стаж. Имав чест да бидам коментатор на првиот директен пренос на Македонското радио на еден од фестивалите Песна на Евровизијата. Беше тоа во Загреб, на Евросонг 1990, кога победи Тото Кутуњо со песната „Европа заедно“. Таму бев свидок на првата блокада од страна на Грција заради нашето уставно име. Имено, белгискот претставник Филип Лафонтен на фестивалот се пријавил со својата композиција „Македонка“ но, под притисок на грчкиот делегат, насловот беше сменет. А бевме сè уште во Југославија! Но, на плочата која пејачот ни ја подели подоцна стоеше оригиналниот наслов!

Во мојата новинарска биографија се и 15-те преноси на финалните вечери на Макфест, стотина рецензии на фестивали, цез-концерти, стотици интервјуа со пејачи, композитори, музичари, продуценти... Уште пред моето вработување како новинар почнала да компонирам, најпрво забавна музика, а потоа и нова фолк-музика и тоа трае до денес и ќе трае во моите идни пензионерски денови и години. Имам освоено многубројни награди и речиси на сите наши фестивали, а се надевам дека ќе освојувам награди и во идните, а и како пензионер, како учесник на фолклорните ревии и натпревари, кои Сојузот на здруженијата на композитори на Македонија ги одржува секоја година. Се надевам дека на тие ревии ќе слушнам некоја од моите најпознати забавни композиции: „Какви нешто драга“, „Коњи брзај“, „Љубовта е чаша тенка“, „Нокта е створена за грев“, ...или пак од народните: „Жетварска љубов“, „Приказна за Ангелина“, „Ќе тојдам на Велигден“ и многу други.

Мојата долгогодишна активност

## Луѓе со големо срце

**Т**опол пролетен ден. Стоев во дворот и им се восхитував на првите пролетни цвеќиња и го вдишував нивниот опен мирис. Најднаш изненадено се свртев на зборовите од керката ми:

– Која е оваа непозната жена што се гушка со дедо?! Зашто плачат и двајцата?

– Прашај го дедо ти, тој ќе ти каже.

Со бавни, старечки чекори, двајцата дојдоа до масата, седнаа и пак се прегрнаа. Внуката седна до својот дедо и со нетрпение чекаше да ја слушне приказната за непозната жена, за прегратките и за солзите.

– Ова е мојата братучетка Пројка, која со својот сопруг Санде Чурчински и семејството живеат во Австралија. Другото ќе го слушнеш од неа.

Еве што ни раскажа Пројка:

– Пред четириесет години со мојот маж заминахме од Македонија во далечната Австралија, во потрага по поубав и посрекен живот. Напорно работејќи стекнавме имот, се изродија децата, ги израснавме, стасаа и внучиња. Беше тешко, но најтешка беше носталгијата и тагата за нашите, кои останаа во Македонија. Се слушавме, пишувавме писма и си плачејме, ние таму, тие тука... Кој не го почувствува ова можеби и тешко ќе разбере. И така минува годините, ете и ние останавме... Сега сме слободни и можеме кога сакаме и почето да дојдаме.

Разговорот течеше спонтано со многу прашања и одговори. На солзите како да подзабравиме. Бидејќи и јас сум пензионерка ги прашав како живеат пензионерите во Австралија.

– Во Австралија, може да се рече, пензионерите живеат убаво. Организирани се во македонски пензионерски друштва, но Македонци имаат и австралиските и во интернационалните друштва на пензионери. Друштвата имаат Собрание, Ивршен и Управен одбор. Се состануваат еднаш месечно, но ако има потреба и почето. Пензионерите во Австралија патуваат бесплатно со воз, автобус и со брод. Исто така не плаќаат регистрација за возилото кое го поседуваат. Имаат и други бенефиции. Со друштвата одиме на организирани крстарења по океанот. Одиме и на заеднички излети на кои се слуша македонска песна и се игра македонско оро. И сите тие активности се бесплатни! Еднаш неделно се собираме во црква. За старите лица за кои нема кој да се грижи, се грижи државата. Притоа, ако не е доволна пензијата, за сместување и другите трошоци, тие пензионери даваат

одреден процент од својот имот. Државата им пружа за возврат сместување, медицинска и друга нега и се што им е потребно за животот да им биде поудобен и посрекен. Убаво е да си пензионер во Мелбурн, во Австралија. А, тука, како живеат пензионерите тука?

И кажав дека и кај нас пензионерите се организирани слично, во здруженија. Дека одиме и ние на излети. Дека имаме спортски натпревари и фолклорни ревии. Дека пензионите иако не се големи се барем редовни, а имаме и други погодности, но според мислењето на повеќемина пензионери сметаме дека грижата од страна на државата треба да биде поголема, особено треба да им се обрнува поголемо внимание на старатите луѓе по селата!

– Да бидам искрена мене ми е најубаво во Македонија. Многу ја сакам Македонија и сè што е македонско. Многу се разжалостивме кога чувме за пожарот во Бигорски. Бевме таму и донирајме 200 долари. Бевме и во Бањата Банско и на децата таму им однесовме телевизор. Сум плачела кога им ја видов радоста во нивните детски очиња. Имав впечаток дека просто не им се веруваше дека и нив им се наслевнала среќата.

Дадовме и 200 долари за манастирот Богородица Пречиста крај Кичево. Посетивме и други културно-историски и свети места во нашиот роден крај. Во Австралија многу ни недостига родното место, затоа за роднините, приятелите и познајниците дадовме ручек во црквата „Свети Кирил и Методиј“ која е изградена 1972 год. од страна на мајка ми, во излетничкото место Гуриште во близина на Свети Николе. За црквата донесовме и казан во кој ќе се приготвува храна, како и друг прибор.

Но, деновите се броени. Скоро ќе заминеме во Австралија. Ја прошетавме Македонија, помогнахме колку можевме, се дружевме и тоа ќе не држи до идната посета. Им благодариме на сите за големата љубов што ни ја дарија и придонесоа нашиот престој да биде поубав и повесел. Одиме, но наскоро пак ќе дојдеме. На сите, а посебно на старите луѓе во Македонија им појелуваме добро здравје, спокојно и достоинствено да го изодат крајот на патот на животот.

Со восхит ги слушавме зборовите на оваа жена, за неа и за нејзиниот сопруг Санде, луѓе кои во своето големо срце го чуваат споменот за родниот крај и имаат многу љубов и добрини за сите.

Вукица Петрушева  
пензионер од Св. Николе

## Творењето продолжува

Ако дене ве однесе патот низ населбата Радишани, на аголот помеѓу улиците „Скојевска“ и „Петко Јанчевски“ многу е веројатно дека во дворот на бараката, на една блага падинка, ќе го здогледате новиот пензионер Ванчо Димитров како нешто „чепка“ во дворот, очигледно, барака работи, а ако – ја нашол, и таа го нашла него. Седнува само ако треба да заврши некоја седечка работа: да касне нешто или да прочита. Многу често ја извршува одговорната „задача“ одгледување внуци, но ако не го прави ни едното ни другото, а сепак седи, тогаш сигурно низ главата му поминуваат музички ритми и мелодиски линии. Ако, случајно пак, таму наидете ноке, во идило време, ќе забележите светло на неговиот прозорец. Нема да згрешите ако помислите дека Ванчо пак си нашол работа: твори. Нема да биде никакво чудо ни ако преку ден или доцна навечер го сртнете како шета низ населбата или низ радишанските ридови. Сериозно ги сфастил современите препораки за здрав живот а, би рекол и дека шетајќи и ги отвора вратите на инспирацијата, бидејќи како што е познато за креативноста нема ниту работно време, ниту пак таа бара специјални работни услови.

Ако започнете разговор, најчесто, ќе почне со неизмерна љубов да ви зборува за „најубавото“ место на светот, селото Зрновци, во близина на Кочани. Инаку Ванчо, одбраш да се занимава со, како што луѓето велат, „најубавото“ нешто со музика. Искрено така мислам иако, за волја на вистината, и најубавото нешто ако ти стане професија, понекогаш носи нервози и разочарувања и губи од својата убавина. Но, музиката е толку благородна што успева да ги избрише и најнепријатните нешта кои

од светската и посебно од македонската литература на која сакам да и посветам повеќе

# САВА ТАБАК

## МИСЛИ НА ВАС



### 20 % попуст

#### Почитувани пензионери,

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

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

**AMCM**

МОБИЛИТИ  
БРОКЕР

**SAVA TABAK**   
Акционерско друштво за осигурување



## ЗАНИМЛИВОСТИ

### 10 пронајдоци кои потекнуваат од исламскиот свет

Веројатно многумина не знаете дека многу нешта без кои денес не би можеле да живееме доаѓаат токму од муслиманските земји и култура.

**1. Хирургија** – околу 1.000 година н.е., славниот доктор Al Zahrawi ја објавил илустрираната енциклопедија за хирургија од 1500 страници, која во Европа била користена како медицински прирачник во следните 500 години. Меѓу многуте свои изуми, Al Zahrawi исто така прв извел царски рез и ја направил првата пинцета.

**2. Летечка машина** – Пронаоѓачот Abbas ibn Firnas бил првата личност кој направил такво машина која навистина полетала. Во 9 век тој ја дизајнирал конструкцијата која потсетувала на птица. Во својот славен обид во близина на Кордоба во Шпанија, Firnas полетал, но наброј се срушил и го повредил рбетот. Неговиот дизајн несомнено бил инспирација за италијанскиот уметник и пронаоѓач Леонардо да Винчи стотина години подоцна.

**3. Универзитет** – Во 859 година принцезата Fatima al-Fihri го основала првот универзитет кој доделувал дипломи во мароканскиот град Фес. Нејзината сестра ја основала соседната џамија и бил формиран комплексот al-Qarawiyyin (џамија и училиште). Се уште функционира и после 1200 години, потсетувајќи ги лубето дека знаењето и школувањето е основа на исламската традиција.

**4. Алгебра** – Овој термин доаѓа од персискиот математички трактат "Kitab Al-Jabr Wa l-Mugabala" кој потекнува од 9 век и во превод би бил "Книга за промислувањето и балансирањето". Изградена врз основите на грчкиот и хинду систем, алгебрата била единствен систем за броеви и геометрија, и тогаш и сега.

**5. Оптика** – Многу од најважните пронајдоци од оптиката доаѓаат од исламскиот свет. Околу 1000 година al-Haitham доказал дека лубето објектите ги гледаат така што светлината се рефлектира од нив и доаѓа во окото. На тој начин ги побил претходните Еуклидови и Птоломејови теории, кои тврделе дека самото око емитира светлина. Големиот муслимански физичар исто така го открил феноменот camera obscura, кој објаснува како окото ја гледа сликата, како и поврзаноста на нервите во окото со мозокот.

**6. Музика** – Многу од муслиманските музичари имале големо влијание во Европа. Меѓу инструментите кои стигнале од Близкиот Исток се наоѓаат лирата и рехаб – претходник на модерната виолина. Модерните музички скали исто така влечат потекло од арапската азбука.

**7. Четка за заби** – Наводно самиот пророк Мухамед ја популяризирал употребата на четката за заби околу 600-тата година. Користејќи се со граниче од дрвото Meswak, си ги чистел забите и го освежувал здивот. Супстанци слични на Meswak се користат во модерните пасти за заби!

**8. Лост** – Многу од основите на модерната автоматика, првпат биле употребени во муслиманскиот свет. Претворајќи го ротацијското движење во линеарно, лостот овозможува едноставно подигање на тешки предмети. Изумот му се препишува на Al-Jazari од 12 век, а молскавично се раширил околу светот, наоѓајќи примена од велосипедот до моторот со внатрешно согорување.

**9. Болница** – Болниците какви што ги познаваме денес, со медицински персонал и специјални сали, доаѓаат од Египет од 9 век. Првиот таков медицински центар, била болницата Ahmad ibn Tulun основана во 872 година во Каиро. Оваа институција им обезбедувала бесплатна нега на сите оние на кои им била потребна, обичај базиран на муслиманската традиција да се води грижа за болните. Од Каиро таквите болници понатаму се рашириле по исламските земји и низ целиот свет.

**10. Кафе** – Овој пијалок без кој многумина не можат да си го замислат денот, за прв пат се консумирал во Јемен. Кафето им помагало на Суфи-мистиците да останат будни во текот на ноќната молитва. После тоа било пренесено во Каиро и брзо се раширило низ муслиманските земји. Во 13 век кафето стигнало до Турција, но во Европа пристигнало дури во 16 век преку венецијанските трговци.

K.C.A



СКАНДИ	ИМЕТО НА ПЕЛАЧАТА НА ФОТОСОТ	АБЕБЕ БЕКИЛА	"КАЛОРИЈА"	ГОСПОДАР (ГРЧ.)	СКАНДИ	АМПЕР	НАША НЕГАЦИЈА	АТЛЕТИЧАРОТ ЈАЦЕК	МУЗА НА ПЕЕЊЕТО	АМЕР. КОМПАНИЈА ЗА ГРАМОФОНСКИ ПЛОЧИ
ВИД ДРВЕН САД					ЕЛ САДАТ ХИМНА					
БАЊИ ВО ИТАЛИЈА							МАГАРЕ (РАЗГ.) ЗАСИЛЕН МОТОР			
ЛИТАР		МАРКА РУСКИ АВТОМОБ. Ж. ИМЕ НА ГАЛЕНО					ХИМНА СТАР ЖИТЕЛ НА МЕКСИКО			
ИНГЕ ИЛИН		ЕВРЕЈСКИ МИСТИЦИЗ. ИМЕ ЗА ГРАДОТ ВОДЕН								ЛИК ОД ОПЕРА НА ВЕРДИ
КИСЕЛИНА					Ж. ИМЕ НА ГАЛЕНО		РАДИУС ИМЕТО НА АРТИСТ-КАТА ШЕПАРД			
ПАЃАЊЕ				ПОДЗЕМНО ЖИВОТНО ГРАД ВО ГРЦИЈА						
СКАНДИ	ДАР ОД БОЖЕСТВА	ГЛАВЕН ГРАД НА БАНГЛАДЕШ	ФРАН. ХРОНИЧАР АДОН	АРТИСКАТА РЕМИК	ИСКРА ВОСПЛАНЕНИЕ НА АОРТАТА	ВИД ЦРВ ВИД КРАТОК ФРАН. МЕЧ				
ГРАД ВО УНГАРИЈА					ЛИТЕРАТУР. ОБИД ПОТКОКЕН ЛОЕН ИЗРАСТОК					
УРЕД ЗА ПРИЕМ НА РАДИО БРАНОВИ							ВРВ НА КИЛИМАНЖАРО ЖАЛОСЕН			
"ТЕХНИЧКИ НОКАУТ"		ИРСКА ТВ ПРВА СУЛТАНОВА ЖЕНА						КРЕМ ЗА ТОРТА ТРУД		
ВАСИЛ АТАНАСОВ		БРЧКА БОЖИЦА НА ОДМАЗДАТА ПРОРОК ОД С. ЗАВЕТ			ФРАНКО НЕРО ИНИЦ. НА АВТОМОБ. РАГАЦОНИ		ПОЛУСКАЛ. КАМЕН АРТИСКАТА МАСАРИ			
ПРВАТА БУКВА ОД АЗБУКАТА	ЖИТЕЛКА НА АСИРИЈА ГРАД ВО ИНДОНЕЗ.					ВИД ВОДНА ПТИЦА СОСИДАН БРЕГ				ОКА ФРАН. КОМПОЗИТОР ПОЛ
НЕПОДВИЖЕН ДЕЛ ОД МОТОРОТ					ЛИЦЕ ШТО ЖИВЕЕ ВО МАНАСТРИ ТОМЕ АРСОВСКИ					
ИНИЦ. НА ШАХИСТОТ ТИМАН					ЖЕНСКО ИМЕ ВОЛТ			НА ТОJ НАЧИН ПАСКАЛ		
ИМЕТО НА НАШ ПРЕДДЕДЕННИК КРЧОВСКИ					ИЗВИК ШТО ИЗРАЗУВА БОЛКА		СКРАТЕН ПОТПИС			
ВИД СПОРТ										

### Хумор

– Дедо дај стотка, на телевизија кажаа ќе вија покачат пензијата?

– Еве ти, а колку?

– Апри-ли-ли-ли, дедо! А можели да не ти ја вратам?

– Може.

– Ке ја чувам за кога ќе биде вистина!

– Може, може ама само нека е побрзо, зошто сум многу стар!

\*\*\*

– Мамо, ја видов комшиката како се гушка со еден непознат човек.

– Леле, и?!

– Апри-ли-ли, мамо! Не беше непознат, тато беше!

\*\*\*

– Като, свекрвати рече веќе нема да ти доаѓа.

– Е, арно де! Убава вест. Ќе те честам.

– Не се радувай, си заборавила дека денес е први април, денот на шегата!

### Лакомата лисица

Една лисица намирисала сирење, млеко и месо во една овчарска колиба. Влегла низ тесниот прозорец и толку многу се најала, што потоа, со полн stomak, не можела да излезе.

Крај прозорецот минала и друга лисица и ја советувала да почека некое време додека ѝ се собере stomakot.

– Леле, а што ќе се случи ако се вратат овчарите со кучињата? – прашала првата лисица.

– Ако се вратат тие, знаеш што ќе се случи, што ме прашуваш мене! – ја одговорила другата лисица.



M.T.

Проширена седница на Правно економскиот совет на СЗПМ

## Во фокусот - Националната стратегија за стари лица

**Д**еновиве Правно економскиот совет на ИО на СЗПМ одржа проширена седница на која се разгледа нацртот на Националната стратегија за стари лица, како и предлог Законот за здруженија и фондации. На седницата присуствуваше и Зоран Блажевски, советник од Министерството за труд и социјална политика.

По уводните напомени што ги даде претседателот на Советот **Никола Николовски**, во дискусијата учествуваа **Љупчо Јанев**, **Горги Трпчески**, **Момчило Марковски**, **Васко Калески**, **Алеко Петановски**, **Душко Шурбановски**, **Павле Велковски**, **Горѓи Серафимов**, **Никола Стојановски**, **Крсто Ангеловски** и **Стамен Филипов**. Ендудушна беше оцената дека материјалот е квалиитетно подготвен и во европски стил, дека во глобала се опфатени пензионерските потреби, а по детално треба да се прецизира приоритетот за реализацијата во

наредните десет години. Се предложи во Советот за спроведување на Националната стратегија да има и претставник од СЗПМ, како најмасовна и најактивна пензионерска организација. Погодно беше нагласена потребата од изградба на домови на пензионери, отворање на центри и клубови и дека треба да се води поголема грижа за подобрување на вкупниот стандард на старите лица.

Во врска со досегашната расправа за предлог Законот за здруженија на граѓани и фондации уводни напомени даде **Стамен Филипов**, а во дискусијата Душко Шурбановски, Алеко Петановски, Момчило Марковски, Никола Николовски, Васко Калески и Драги Аргировски се заложија СЗПМ да биде вклучен во дебата за новите законски решенија, да има посебна глава или да се донесе посебен Закон за пензионерско организирање.

А.Д.

## Хуманитарна помош од ЗП Ресен

**С**обранието на Здружението на пензионерите на Општина Ресен одржа проширена седница со претседателите на ограночите од Ресен и Преспа на која беше разгледана и усвоена програмата за работа во 2010 година заедно со финансискиот план. Општа оценка беше дека Програмата е амбициозна, отворена за дополнување и изменување со содржини и активности кои ќе ги ба-

законите за персонален данок, за добивка и ДДВ од друга страна.

Секцијата на жени заедно со организацијата на жени од Ресен во овие тешки економски услови што ја потресуваат Преспа со проблеми на пласман на јаблката, преку заедничка хуманитарна акција обезбедија и доделија 160 новогодишни подарици на деца и лица со посебни потреби во училиштата во Преспа, во Центарот за дневен престој на ваквите деца во Ресен, како и на тие што живеат во своите домови-семејства. Исто така тие успеаја да обезбедат поголема количина на храна, овоштие и облека што ги враќаја на штитениците сместени во Заводот за рехабилитација на деца во Бања Банско крај Струмица, со што беше продолжена воспоставената соработка со оваа институција започната од пред четири-пет години. За оваа цел здружението целосно го финансираше превозот, а на сметката на оваа институција донарише 30.000 денари сопствени средства.

Со финансискиот план за 2010 година се планира учество со износ од 30.000 во обновата на опожарениот манастир Св.Јован Бигорски и други хуманитарни акции.

М. Прцуловска



ра времето и потребите на членството.

Акцент се даде на грижата за подобрување на нарушените животен стандард на пензионерите преку изнаоѓање начини за олеснување при набавка на огrevни дрва или прехранбени артикли на рати, со активно учество на здружението како гарант и посредник при наплатата. Притоа беше констатиран неиздадениот став на инспекциските служби при тумачењето на одредбите од Законот за здруженија на граѓани и фондации од една страна и

М. Прцуловска

## Пензионерка - активист

**М**еѓу најактивните ограноци во ЗП Виница е огранокот во село Јакимово. Во него членуваат 86 пензионери, а претседател е **Ѓурѓена Алексова**. Таа е и член на ИО на ЗП Виница и член на претседателството на Активот на жени-пензионерки. Оваа жена активист вложува голем труд во сите тела каде што членува. Позната е по својот ангажман, кој како да не и дозволува да остане. Таа претставува убав пример за активна пензионерка, не само во селото, туку и во ЗП Виница. Нејзиниот ентузијазам и упорност и овозможуваат се да стигне, секоја поставена задача да ја заврши. Така Ѓурѓена успеа уште во есената членството да го снабди со огревно дрво. А тоа е само еден од многуте примери!

Покрај што е општествено активна, Ѓурѓена е и добра домаќинка, жена со ведар дух, позитивна личност.

Таа е една од иницијаторите и за средбите во Пензионерскиот дом во Виница, секој четврток во 17 часот, каде се одвиваат и реализираат осмислени активности, како и една од иницијаторите за формирање Клуб на пензионери во село Јакимово.

Таква е Ѓурѓена, секаде прва, секаде присутна. Својата ведрина и оптимизам им ги пренесува и на другите.

А. Богатиновски



Софija Симовска

## Некогаш најдобар работник - денес активен пензионер



**К**ога во Здружението на пензионерите Тетово ќе спомне името на Софија Симовска, веднаш ќе добиваат сознанија за една од најактивните членови. Нема акција во тетовското здружение на пензионери, а да ја нема и Софија. А кога се во прашање активност на жените пензионерки, тогаш првото место е поврзано за името на оваа активистка. Ке добиете информација дека е претседател на Активот на жените од која позиција учествува на многу културно-забавни настани, спортски натпревари, излети и екскурзии.

Софija Симовска е и член на Надзорниот одбор на Собранието на СЗПМ.

- **Најлесно е откако ќе се стекнеш со право на пензија да се повлечеш во „мирен живот“.** На нас пензионерите, особено жените во семејствата ни се отстапува-кујната и внуците. Јас имам шест внучиња, а очекувам и седмо. Добро е што се определив вака да ги поминувам пензионерските денови. Сигурно семејните обврски ми се на прво место, но имам време и за активности во СЗПМ. На тој начин, знаечки ги уживам плодовите на трудот од работниот век, – ни зборуваше Софија Симовска.

Нашата соговорничка живее во тетовска Бревеница, а постојана релација и е доаѓањето до Тетово. Тоа не е никавка пречка да ги извршува преземените обврски, да биде организатор на општински средби или учесник на републикански, да се вклучи во спортски натпревари, особено во дисциплината влечење јаже, во која дисциплина, заедно со другите соучесници, има освоено голем број први места и награди.

Софija Симовска право на пензија стекнала во 1998 година. Во својот работен век поминала 35 години, сите во комбинатот „Тетекс“. За напросечни остварувања, дисциплината во работата и несебичноста, во 1984 година ја добила највисоката општинска награда „19 Ноември“, а има добиено и првомајска награда и Повелба.

- Искрено, тоа беа мигови на среќа и задоволство, на гордост и достоинство. Оваа престижна награда беше привилегија за најуспешните. Миговите што ги доживуваат при доделувањето на наградата ќе ми останат врежани за целиот живот. И сега, како пензионер, кога ги прелистувам напишаните содржини и кога се присетувам на овој настан, во мене се буди чувство на среќа, – вели Симовска.

Со својот работен успех, наградата и признанијата и активностите по пензионирањето, Софија Симовска, е пример за почит.

Гојко Ефтовски

## Осмомартовско одбележување

**М**еѓународниот ден на жените во здруженијата на пензионерите во нашата држава е одбележан со разни свечености, дружења, хуманитарни акции и други пригодни манифестации. На 16-тата

вршниот одбор на ЗП **Ѓорѓи Трпчески** и други гости реферат за значењето на 8-ми март поднесе **Ружа Балеска**, претседателка на Активот на жените-пензионерки. Беше изведена и богата музичка програма во која учествуваше и пејачката група „Распеани Охриданки“, а поетски творби прочитаа пензионерките **Лилјана Попоска**, **Ристана Меруцеска** и **Маринела Јовановиќ**. За најуспешна и најактивна пензионерка беше прогласена Ружа Балеска.

Градоначалникот **Петрески** информираше дека година ќе почне да се гради Дом за стари лица во Охрид, како донација на Владата на Швајцарија.

Во чест на празникот во Здружението на пензионерите во Штип се

по ред традиционална средба во ресторант „Шампион“ во Радовиш присуствуваат околу 450 пензионери од Тетово, Велес, Струмица, Гостивар, Штип, Кавадарци, Неготино, Свети Николе, Валандово и градот домаќин. Во името на Активот на жените-пензионерки, гостите ги поздравија претседателката **Борка Крстева**, а за значењето на празникот зборуваше **Јован Евтимов**, претседател на Здружението на пензионерите. Со пригодни зборови на присутните им се обратија и градоначалникот на Радовиш **д-р Роберт Велков** и претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски**. Средбата беше многу добро организирана и мина во пријатна атмосфера, со музика и ора.

На свеченоста во Охрид во присуство на градоначалникот Александар Петрески, претседателот на Из-одржа средба со најдобрите активистки од областа на културата и спорот. Претседателот на здружението **Михаил Кралев** на повеќекратната победничка на Републичките спортски натпревари **Вера Огњанова** и подари шаховска табла.

К.С.Андонова

одржа средба со најдобрите активистки од областа на културата и спорот. Претседателот на здружението **Михаил Кралев** на повеќекратната победничка на Републичките спортски натпревари **Вера Огњанова** и подари шаховска табла.

К.С.-Ц.С.

лекување, иако бројката на корисници се уште не е задоволителна.

Ф.К.

Книга за сегашните и идни пензионери



Книга за сегашните и идни пензионери

