

Нов чекор во пензионерската соработка меѓу Словенија и Македонија



Во еднодневна посета на СЗПМ, во Скопје на 20 април, престојуваше делегација на Сојузот на друштвата на пензионерите на Словенија (ЗДУС). Делегацијата ја сочинуваа: **Антон Донко** – потпретседател на ЗДУС, **Алдо Трновец** – претседател на комисиите за меѓународни односи, **Марјан Шифтар** – поранешен амбасадор на Р. Словенија во Р. Македонија и **Андреј Јус** – директор на институтот „Еурека“, а во името на СЗПМ во разговорите учествуваа **Душко Шурбановски** – претседател на СЗПМ, **Чедо Георгиевски** – потпретседател на

СЗПМ, **Драги Аргировски** – секретар на СЗПМ и **Томислав Димитровски** – претседател на Универзитетот „Трето доба“. Целта на посетата беше воспоставување и продлабочување на соработка меѓу ЗДУС и СЗПМ.

На средбата беа презентирани функционирањето, организацијата, активностите и начинот на информирање на членовите од двете пензионерски асоцијации и беше заклучено дека постојат многу сличности во организирањето и во потребите на луѓето од трето доба. Исто така, беше акцентирана потребата од подлабока и посодржа-

на соработка и размена на искуства на сите полинија сврзани со животот и проблемите на оваа популација. Беше заклучено дека соработката е можност за поблиску запознава-

ње и претставување на проекти и програми од Европската Унија и Р. Словенија за создавање почетни услови за вклучување на СЗПМ во истите.

При посетата делегацијата од Словенија уплати покана до СЗПМ за учество на Десетиот Фестивал за трето



друштвото на европските пензионерски асоцијации.

К. Кајмакоска

Од посетата на делегацијата на Сојузот на здруженијата на пензионерите инвалиди на трудот на Косово

Во фокусот организирањето на пензионерите

Во рамките на размената на искуства од делувањето на пензионерските организации, Делегација на Сојузот на здруженијата на пензионери инвалиди од Република Косово на 7 април престојуваше во Скопје како гости на СЗПМ. **Шабан Кајази**, секретар на Сојузот на пензионерите на Косово, **Хамит Халити**, член на Претседателството и **Шефкет Мустафа**, претседател на пензионерската организација во Приштина, се интересисираа за искуствата на организацијата на пензионерите во нашата земја во заштита на правата на пензионерите, за здравствената грижа на старите лица, за висината на пензии и за генерациската солидарност.

Во името на СЗПМ делегацијата ја прими претседателот **Душко Шурбановски** со секретарот на Извршниот одбор **Драги Аргировски**, при што ги запознаа гостите со организационата постапеност на оваа најброжна и најактивна невладина и непартишка пензионерска

организација во Република Македонија. Посебно беше нагласено и значењето на покренувањето на иницијативи за нови законски решенија во интерес на пензионерите, како и за организирањето на спортиите и културни средби и дружење и за преземените мерки за точно и благовремено информирање на членството и јавноста.

– Многу сме задоволни од посетата, истакна секретарот Шабан Кајази. Искуствата од работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија значително ќе им помогнат да се организираат, бидејќи во Косово се уште не е донесен Закон за ПИО, пензиите се единствен износ и тие изнесуваат 80 евра за старосни и семејни корисници на пензија, додека социјалната изнесува 45 евра.

Беше договорено соработката помеѓу СЗПМ и Сојузот на здруженијата на пензионерите инвалиди на трудот на Косово да се интензивира.

Д.А.

Средба во Фондот за здравствено осигурување на Македонија

Потреба од намалување на цените на лековите и подобра снабденошт



Директорката на Фондот за здравствено осигурување на Македонија м-р **Маја Парнарчиева** - Змејкова на 12 април ја прими делегацијата на СЗПМ што ја предводеше претседателот **Душко Шурбановски**, во придружба на потпретседателот и секретарот на Извршниот одбор **Чедо Георгиевски** и **Драги Аргировски**, претседателот на Комисијата за здравство д-р **Никола Стојановски** и членот на Сојузот во Управниот одбор на Фондот **Борче Јосифовски**.

При тоа беше изнесен проблемот со недостиг на лекови од позитивната листа, високите цени на одделни лекарства, потребата од отворање аптеки во руралните средини и сплисно. Во врска со ова беше изнесена иницијативата на СЗПМ Владата да воведе систем на субвенции на аптекарите кои ќе отворат аптеки во руралните центри, како што се дава на матичните лекари во местата со недовolen број на пациенти.

Директорката Змејкова информираше дека количините на лекарства се на ланско ниво, но се поделени на повеќе аптеки, а со поголема контрола на Фондот на состојбата на теренот се очекува проблемот да се надмине. Итната помош ќе се врати во сите здравствени домови, бројот на лековите без доплата ќе се зголеми од 77 на 150, а се работи и на проекти за намалување на цените на одредени лекарства, имајќи во предвид дека нивните референтни цени во Словенија, Бугарија, Хрватска и Србија се значително пониски.

Стана збор и за потребата од подобрување на соработката со весникот „Пензионер плус“, во интерес на подобро информирање за здравствената проблематика на пензионерите и на јавноста.

На средбата присуствуваше и Дејан Гацов, портпарол на Фондот за здравствено осигурување на Македонија.

Д.Ар.

Честит 1-ви мај

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ОТЧЕТИ

стр. 2 ►

ПРОМОЦИЈА НА КНИГАТА „МОЕТО ИМЕ Е ПЕНЗИОНЕР“ ОД ДРАГИ АРГИРОВСКИ

стр. 3 ►

МЕЃУНАРОДНА СОРАБОТКА

стр. 4 ►

ПРАШАЊА И ОДГОВОРИ

стр. 5 ►

СВЕТОТ ВО ПРЕГРАТКА - ЦВЕТИН

стр. 7 ►

НОВИ ИМПУЛСИ ЗА ДОЖИВОТНО УЧЕЊЕ

стр. 8 ►

КАКО ДА СЕ ОСТАНЕ МЛАД

стр. 10 ►

ЗДРАВСТВО

стр. 12 ►

ИЗБОР

стр. 13 ►

ЗАБАВА

стр. 15 ►



СРЕДБА НА РЕДАКЦИЈАТА СО ДОПИСНИЦИТЕ И СОРАБОТНИЦИТЕ НА „ПЕНЗИОНЕР плус“

стр. 16 ►

NLB Tutunsk banka

СЗПМ

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

ПЕНЗИОНЕРСКА КАРТИЧКА

6769 ВАЖИ ДО 2010 година

Maestro

ОД МЕСЕЦ МАЈ СПЕЦИЈАЛНО

ВО МАРКЕТИТЕ НА VERO

ПЕНЗИОНЕРИТЕ ЌЕ ИМААТ 3% ПОПУСТ СО КОБРЕНДИРАНАТА КАРТИЧКА ОД NLB Maestro

МЕДИКА ПЛУС

ПОЛИКЛИНИЧКИ ЦЕНТАР ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ И СООБРАЌАЈНА МЕДИЦИНА НАПОВОЛНО И БРЗО ВО МЕДИКА ПЛУС ДОБИВАТЕ ЛЕКАРСКИ УВЕРЕНИЈА

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

СЕ НА ЕДНО МЕСТО!!!

МЕДИКА ПЛУС СЕ НАОГА КАЈ НОВА ЖЕЛЕЗНИЧКА СТАНICA ДО ЗГРАДАТА НА КОСМОФОН - НЕОКОМ (бул. „К.ПИТУ“)

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

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

Седница на Собранието на СЗП на Скопје

Подобрување на квалитетот на животот

Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје, на 25 март 2010 година, во Пензионерскиот дом „Јане Сандански“ во Аеродром, одржа редовна седница на која присуствуваат претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски** и секретарот **Драги Аргировски**, помошник-директорот на ФПИОМ **Трајко Пречески** и управникот на Домот **Велјан Стојковски**. Седницата ја отвори претседателот на СЗП – Скопје, д-р **Крсте Ангеловски** кој во уводното излагање ги назначи основните активности и постигнатите успеси во работата, а особено се задржа на некои актуелни прашања од поголемо значење за натамошното дејствување на Градскиот сојуз. Како клучно прашање за подобрување на статусот на здруженијата, тој го нагласи потпишувањето спогодби за соработка помеѓу СЗП и гра- доначалникот на град Скопје и ЗП – членки на Градскиот сојуз со гра- доначалниците на соодветните општини. Соработката со гра- доначалникот на Скопје, покрај другото, придонесе првпат да се предвидат финансиски средства од буџетот на градот за СЗП, финансиски да се поддржи реновирањето на РЦ Катланово со изготвување Идеен проект за негово целосно реновирање, а за пензионерите постари од 64 години да се обезбеди еднаш не- делно бесплатно користење на јавниот превоз во Скопје.

Говорејќи за формирањето паралелни здруженија на подрачјето на градот, Ангеловски истакна дека оваа по- јава можне негативно влијае врз работата, врз атмосфера и врз кредитibilitетот на СЗПМ и на неговите членки. Наведувајќи ги таквите здруженија, тој укажа и на паралелизмот кај раководствата, ограноците, па дури и кај членството. При тоа тој ги назначи побудите за вак- вето здружување и ги наброја мерките за спречување.

Повеќе дискутенти позитивно го оценија Извештајот за работата на Градскиот сојуз и општа оцена е дека се опфатени сите актуелни прашања од интерес за здруже- нијата, со насоки за надминување на манифестираните негативности. Учествувајќи во расправата претсе- дателот на СЗПМ **Душко Шурбановски** одговори на некои прашања на присутните и се заложи за внесување

ЗП Пехчево

Успешно отчетно собрание

Здружението на пензионерите од општината Пехчево го одржа своето Отчетно собрание на кое беше разгледано работењето на здружението во 2009 година.

Во конструктивна расправа, присутните ги усвоија: Годишниот изве-



штај за работата на органите и тела- та на здружението, извештаите на Надзорниот одбор и на Комисијата за спорт, рекреација и култура, како и завршната сметка за планирани и извршени приходи и расходи за 2009

година и беше заклучено дека здру- жението работело во рамките на законските прописи.

Минатата година значајно место во работењето на пехчевските пензионери зазело организирањето на пикникот во месноста „Рамна Река“, во близината на Пехчево, на кој што учествуваа пензионерите од источниот регион.

Освен разгледувањето на информацијата за организацијата на овој пикник, на седницата на собранието на пензионерите беа наброени и другите активности спроведени мината- та година, но како заклучок се наметна фактот дека пензионерите од Пехчево треба да земаат поголемо учество на разните манифестирања и другарувања со своите колеги од Република Македонија. Ваквиот став

најмногу се однесува на малиот интерес за учество на спортските нат- превари но и за формирање на културно – уметничко друштво. Затоа беше договорено годинава да се напрват поголеми напори за активирањето на пензионерите од општи- на Пехчево и покрај тоа што годи- на веќе има избори за нови органи и тела на здружението. На отчетната седница беа усвоени и Програмата за работата на здружението, како и финансискиот план за 2010 година.

Собранието донесе и одлука за укинување на одлуката за зачленување на брачните другари на пензионерите во интерниот солидарен фонд, бидејќи буџетот не може да ја следи зголемената стапка на смртност. Доколку се подобри финансиската состојба брачните другари пов- торно ќе бидат вклучени во овој фонд. Инаку, пехчевското здруже- ние на пензионери во моментов има околу 860 членови и тоа е едно од помалите здруженија во Македонија.

Д. Ролевски

со СЗПМ, ЗЕЛС, Стопанска и ИК- банка, Аматерски театар Сцена 71, со Црвениот крст и со други институции. Востоставена е и поголема соработка со Локалната самоуправа и соз- дадени се услови за поефикасно ре- шавање на одредени проблеми што се присутни во Здружението. Гра- доначалникот на Општина Св. Николе **Роберт Георгиевски** се заложи да помогне да се вароса Клубот на пензионерите. Тој и општината покажуваат голем интерес за проблемите на ЗП. Позитивно се оценети снабдувањето со огrevно дрво и активноста на Активот на жени. Истакната е потребата од подобрување на стандардот на пензионерите.

Вукица Петрушева

средби со музика, песни и игри на ЗП од југо-западниот регион. на Мари- овско-мегленски средби во с. Вито- лоште, на Етно град во Крушево и на Манифестијата „Илинденски денови“ во Битола. Деновиве во Цент- рот за култура „Војдан Чернодрин- ски“ за пензионерите од Прилеп, бе- ше прикажана театарската предста- ва „Ленче Кумановче“ со актери од ЗП Куманово за што владееше по- себно интересирање. Во програмата за одмор и рекреација за 2010 година е предвидено да се изведат седум еднодневни екскурзии.

Д.С.



Собрание на ЗП Виница

Пред нови задачи

Собранието на Собранието на Здружението на пензионерите на Виница мина со едногласно усвојување на Извештајот за работата и на Завршната сметка за 2009 година, како и на Програмата и финансијскиот план за 2010 година. При тоа претседателот на здружението **Младен Петров** посебно се задржа на работата и проблемите на петте ограноци во Градец, Драгобрате, Јакимово, Блатец и Виница во кои членуваат над 2.100 старосни, семејни, инвалидски и земјоделски пензионери. И во минатата година биле организирани неколку успешни екс- курсии, за кои владее големо интересирање помеѓу пензионерите, а здружението беше успешен домаќин на регионалните спортисти.

В Клубот на жените секој четврток се организираат разни активно- сти и подготовки за културни активно- сти, бидејќи годинава се очекува Здружението на пензионерите во Виница да биде домаќин на регионалната ревија за песни, музика и игри.

Учествувајќи во дискусијата пот- претседателот на СЗПМ **Чедо Геор- гиевски**, зборуваше за проблемите со усогласување на пензии, за напорите за создавање достоинствен живот на пензионерите, за значењето на соработката со локалната самоуправа и со Црвениот крст и за Националната стратегија за стари лица 2010 до 2019 година.

Д.Арг.

Петта седница на Собранието на ЗП Дебар

Традиционално позитивни резултати

Здружението на пензионерите на ЗП Дебар деновиве ја одржа петта седница на Собранието на Здружението на пензионерите на која се расправило по извештаите за ми- натогодишната работа и финансиска состојба, како и за плановите, активностите и финансисите во 2010 година.

Во уводните напомени претседателот на здружението **Бесник Постеца** ги истакна традиционалните резултати во работата, покре- natите иницијативи и барања во ин- терес на пензионерите, како што се создавањето на нововолности за по- масовно користење на Дебарските Бањи, хуманитарните активности и друго. Беше потсетено и на барањето во Собранието на СЗПМ да се избере потпретседател од други

националности, што според **Душко Шурбановски**, претседател на СЗПМ, ќе се настојува да се реали- зира со измени на Статутот при негово усогласување со измените на Законот за здруженија и фондации. Шурбановски зборуваше и за други активности во работата, за потребата од воведување државна социјална пензија и од подинамично реализирање на националната стра- tegија за стари лица.

Претседателот на Советот на Оп- штина Дебар **Низамедин Папранлиу** истакна дека ова здружение тради- ционално остварува позитивни ре- зултати, дека соработката со локал- на самоуправа е се подобра и дека е покрената иницијатива за изградба на Дом за старици.

Вјолца Садику

Седница на Собранието на Здружението на пензионерите Струга

Истакнати резултати во 2009 г.

Здружението на пензионерите од Струга ја одржа четвртата редовна седница на која пред 55 членови на Извршниот одбор, делегати и гости беа презентирани Извештајот за работата во 2009 година, Извештајот за материјално – финансиското работење, Извештајот на Над- зорниот одбор, како и Го- дишната ориентација на про- грама и предлог финансискиот план за 2010 година.

Собранието го отвори и присутните и гостите ги поздрави претседателот на Здружението на пензионерите од Струга, **Гурица Ристоски**, а Извештајот за работата во минатата година го презентираше секретарот на Здружението, **Милорад Трпоски**.

Во дискусијата беа изнесени повеќе примери на успешна работа, на покажаната грижа и внимание кон пензионерите и преземените хуман- итарни активности.

– На отчетните седници се согле- дува колку се успеало во остварува- џе на нашите цели за кои сме се здружиле. Мора да обрнеме поголе-



меѓу другото претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски**.

Собранието го поздрави претседателот на ОО на СБМ-Струга, **Ајредин Мемеди**, а во работата уч- ествува претставници од Здру- женијата на пензионери од Охрид, Прилеп, Дебар и Лабуништа.

В. Јовчевски

ЗП Берово

Интензивирани активности

Во Берово на 20 април се одржа седница на Собранието на ЗП на која беа изнесени позитивните оцен- ки за работата во минатата година,



за што се осврна претседателот **Јован Дупкарски**. Во рамките на активностите за одржување на об- јектот на Домот на пензионерите во Берово деновиве беше извршена замена на инвентарот, поточно на масите и столовите во Клубот на пензионерите во Берово. Во рамките, на ново воспоставена- та соработка меѓу Здруженијата на пензионерите од општините Берово, Штип и Кавадарци, Беро- вци учествува на концертот на културно – уметничките друштва на пензионерите од овие градови, кои се одржа во Штип.

Д. Ролевски

Собрание СВ.Николе

Наменско и економично работење

Собранието на ЗП од Св. Николе на 12.04. 2010 год. одржа седница на која е разгледан Извештајот за по-стигнатите резултати од работењето на органите и телата во 2009 год., а беа усвоени Програмата и финансискиот план за 2010 год.

Во воведното излагање предсе- дателот на Здружението **Мирко Данailov** ги запозна присутните членови со работата на Здружението во 2009 год. посебно ставајќи акцент на здравствената состојба на пензионе- рите. Извештајот беше прифатен ка- ко сеопфатен. Исто така се оцени

дека средствата се трошени наме- нски и економично, а во недостиг на средствата во одредени активности, барања е донација. Поради недоволни финансиски средства работата на Клубовите за дневен престој е дове- дена во прашање. Посебна нагласка е дадена на Комисија за спорт. Беше потенцирано дека Здружението остан- варил забележителни резултати на Републиките спортски напревари што се оджа во Струга, каде е освоено едно второ и едно трето место.

Во текот на 2009 год. ЗП од Св. Ни- коле имаше континуирана соработка

Здружение на пензионери Прилеп

Усвоени програма и финансиски план

Предлог Програмата за активнос- тите на Здружението во областа на Културно-забавниот живот, од- морот и рекреацијата, спорот, здра- вството, социјалата, на секцијата на жени пензионерки и финансискиот план за 2010 година, по предходното разгледување на собирите во сите 25 ограноци на Здружението, како и на Извршиот одбор, беа усвоени на мартовската седница на Собранието. Годинава се одлучи културно-умет-

Промоција на книгата „Моето име е пензионер“ од Драги Аргировски

Во името на сите пензионери

Седумнаесетата книга на познатиот новинар и публицист Драги Аргировски, „Моето име е пензионер“ излезе на виде-

македонски јазик во 1961 година, долгогодишен уредник на ТВ-дневникот, помошник на одговорниот уредник на МТВ, помошник на гене-



лина. На промоцијата, во организација на СЗПМ, на 21 април 2010 година, во пред повеќе од 350 љубители на пишаниот збор, новинари, уредници и претставници на печатените и електронските медиуми, промоторите Чедо Георгиевски, потпретседател на СЗПМ и професорот д-р Тихомир Јовановски зборуваа за авторот и за книгата.

Свеченниот чин, со краток вовед за најновото дело на авторот, го најави познатата новинарка **Цветанка Илиева** и поздравувајќи ги присутните, почетокот на промоцијата му го препушти на хорот на ЗП „Гази Баба“, кој со своите мелозвучни акорди ја најави големината на настанот. Но, и без ваквиот церемонијал, само да се спомне името **Драги Аргировски**, веднаш се потсетуваме дека станува збор за познатиот новинар и публицист, за еден од основоположниците на Македонската телевизија во 1960 година, автор на првиот ТВ прилог на

ралниот директор на МРТ за програмски прашања и друго. Драги Аргировски е автор на голем број текстови, емисии и публикации, кој своето творечко богатство го преточил во 17 публицистички книги, меѓу кои четири посветени на пензионерскиот живот: „Неговото височество пензионерот“, „Во виорот на третата доба“, „Пензионерска сага“ и оваа сегашна „Моето име е пензионер“.

Какувајќи за книгата Аргировски вели дека како и во животот, во секој пензионер го барал, а и го нашол човекот, поистоветувајќи се со него, со сите негови активности, со сите проблеми и радости. Затоа, како пензионер и во името на сите пензионери тој говори и се бори за остварување на правата на пензионерите. Таа негова битка за човекот, за пензионерот, за неговиот подобар живот и достоинство е проткаена и низ оваа книга и тука, сигурно нема да заврши...

добрување на состојбите во различни сфери на животот, носење законски регулативи, меморандуми и друг вид спогодби помеѓу пензионерите во општините и на ниво на Републиката за подобра соработка и искористување на човечки и материјални сили и ресурси, како своевидно богатство, кое во дадени услови веќе се реализирало, или ќе се оствари како плод на иницијативите, идеите, договорите, програмите, проектите итн. Посебно кога станува збор за прашањата од областа на законските права на пензионерската популација, кој имаат битно влијание врз социјалната положба кај многу пензионери и нивните семејства, за што Аргировски низ оценките за транзи-

цијата, депресијата и кризата, пластиично ни ги доловува причините за таквата состојба.

Промоторот д-р Тихомир Јовановски, нагласи дека книгата заслужува посебно внимание бидејќи станува збор за труд во кој се пишува професионално и со љубов за состојбата и активностите на пензионерите се со цел да продолжат да бидат активни

и со своето искуство и мудрост да придонесат за доброто на Македонија. Авторот Аргировски заслужува внимание и почит за напорите да приbere документација и да напише труд, којшто по својата ширина и длабина на опфатност на пензионерскиот статус и живот, може слободно да се каже дека е првенец во новинарството и публицистиката во Република Македонија. Затоа препорака е да се прочита оваа убаво стокмена книга, за повозрасните да се видат себе си во неа, а за помладите да осознаат една истинка колку повеќе ќе создаваат, толку повеќе ќе бидат среќни, долговечни, почитувани и сакани.

Видно возбуден, среќен и радосен за достигнатиот дострел, авторот им се заблагодари на СЗПМ за промоцијата, на печатницата „Ри-графика“ за издавањето на книгата, на непосредните соработници за помошта во креирањето на трудот, на љубителите и почитувачите на неговиот пишан збор, на своите најблиски од семејството и на сите пензионери со кои се поистоветува и им ја посветува книгата.

Мендо Димовски



Фото: Томе Манов

Крива Паланка

Активност за пример

Кривопаланечкиот регион го сочинува градот Крива Паланка и околу педесетина селски населби од расфрлан ридско планински тип. Во овој сиромашен регион живеат околу 25000 жители, со доста низок стандард и сиромашна социјална состојба. Што е уште покритично и позагржувачки во овој регион има доста стари лица кои живеат сами, бидејќи голем број од помладото претежно машко население работи надвор од државата во потрага по егзистенција. Според евидентиците на ФПИОМ на оваа територија егзистираат нешто повеќе од 3200

стари лица кои живеат сами, бидејќи голем број од помладото претежно машко население работи надвор од државата во потрага по егзистенција. Според евидентиците на ФПИОМ на оваа територија егзистираат нешто повеќе од 3200

стари лица кои живеат сами, бидејќи голем број од помладото претежно машко население работи надвор од државата во потрага по егзистенција. Според евидентиците на ФПИОМ на оваа територија егзистираат нешто повеќе од 3200

● Подобрување на психо-социјалната компонента на животот на старите лица

● Подобрување на грижата за здравјето на старите лица

● Подобрување на информативно-комуникациската поврзаност на старите лица

● Зголемување на хуманитарната грижа за осамени и изнемоштени стари лица во руралните средини

● Формирање на Клуб за пензионери и стари лица

За имплементација на проектот „Достоинства старост“ оформлен е тим од 9 членка и тоа:

5 волонтери од Црвениот крст

2 члена од Раководната структура на Здружението на пензионерите

2 члена стари лица

Со цел да се утврдат заемните односи за соработка при имплементацијата на проектот „Достоинства старост“, потписан е Меморандум „Достоинствен живот 2010“ во Кр. Паланка, а потписници се:

1. Општинската организација на Црвениот крст Кр. Паланка

2. Градоначалникот на Општина Кр. Паланка

3. Градоначалникот на Општина Ранковце

4. Здружението на старосни пензионери Кр. Паланка

5. Здружението на инвалиди-те на трудот

6. Меѓуопштинскиот центар за социјални работи

7. Фондот за пензиско и инвалидско осигурување

8. Основната организација на Црвениот крст од село Петралица

Целта на овој Меморандум е по-

добрување на квалитетот на животот на старите лица преку социјална, здравствена, информативна локалната самоуправа презеле низа активности за подобар, поквалитетен и подстоинствен живот на старите луѓе во овој регион.

Како прво, тие сите заедно работат на проект под назив „**Достоинствена старост**“ кој ги има следните цели:

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**, склучен на 6.11.2008 година, со желба да ги регулираат заемните

и хуманитарна активност со помош и поддршка од страна на потписниците на Меморандумот.

Врз основа пак на **Меморандум за соработка помеѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сој**

Меѓународна соработка

Во рамките на меѓународната соработка на здружението на пензионерите во Република Македонија, којашто започна поинтензивно да се остварува во текот на 2010 година, Здружението на пензионерите на Гази Баба, на 13 април, беше домакин на 50 преставници на здружението на пензионерите од Општините Кустендил и Перник од Република Бугарија.

Контактот со нив го воспостави претседателот на Универзитетот трето доба – Скопје, м-р Томислав Димишковски, кој ги придржуваше на нивниот еднодневен разглед на Скопје. Од тврдината Кале им беа покажани позначајните објекти во центарот на Скопје, потоа ја посетија Црквата Свети Спас и Гробот на Гоце Делчев, прошетаа низ старата Чаршија, го минаа Камениот мост,

плоштадот, а најмногу се задржаа во Спомен Домот на Мајка Тереза. Кустосите исцрпно информираа за животниот пат и хуманите дела на Мајка Тереза, како и за очекувањето во текот на оваа година, во која ја одбележуваме 100 годишнината од нејзиното раѓање, Римскиот Папа да ја прогласи за Светица.

Гостите имаа панорамски разглед на Скопје, а во Клубот на пензионерите во Пензионерскиот дом Автоманда, се обави содржан разговор за меѓусебно запознавање и договор за идната соработка, која главно ќе содржи меѓусебни посети и дружење, како и заедничко учество во Проекти за борбата против сиромаштијата на пензионерите и нивното понагласено учество во општествениот живот, со што треба да се создадат услови за понагла-

сена меѓугенерациска соработка и искористување на огромното искуство на лицата од трето доба од страна на помладите генерации и општеството во целина.

На средбата покрај раководството на органите на Здружението на пензионерите на Гази Баба, присуствуваа и: Секретарот на СЗПМ, Драги Аргировски, претседателот на Сојузот на здружениета на Град Скопје, и претседател на Научниот совет на Универзитетот трето доба, проф. д-р Крсте Ангеловски, претседателот на ЗП на Општината Центар, Павле Спасев, како и претседателот на Универзитетот трето доба, м-р Томислав Димишковски.

Средбата беше оцената како мошне содржана, добро организирана и многу корисна, особено заради договорената идна меѓусебна соработка и дружење на пензионерите од Република Бугарија и Република Македонија.

Т.Д.

ЗП Кочани

Пример за инвентивност и успешност

Заокружена е уште една година со позитивен биланс и очекувани позитивни резултати од работењето во 2009 година, едногласно беше констатирано на редовната седница на Собранието што се одржа на 31 март во големата сала од новите простории на Здружението на пензионерите во Кочани.

Во присуство на гости од СЗПМ, потпретседателот Чедо Георгиевски и секретарот Драги Аргировски делегатите едногласно ги усвојија, Извештајот за работата на Здружението во изминатата година и Извештајот за приходите и расходите во тој период. Притоа не беше исказана ниту една критика, или негативна забелешка по основа на постигнатите резултат и транспарентноста во севкупниот ангажман, особено во делот на финансово работење.

Во воведното излагање претседателот на ЗП – Кочани, **Горѓи Серифимов** со банкарска прецизност пред присутните делегати и гости ги презентираше финансиските остварувања преку детален Финансов план со вкупни остварувања од 2.602.457 денари, реализирани трошоци во износ од 1.611.587 денари и неверојатна заштеда од 770.869 денари.

Притоа беше нагласено дека во овој период конечно е решен и проблемот со просторните услови за работа на Здружението, кој на општо задоволство во соработка со локалната самоуправа квалитетно беше надминат. Вкупната инвестициона активност беше реализирана исклучително со сопствени финансиски

средства на Здружението. Во меѓувреме со локалната самоуправа Кочани, потпишани се уште два значајни договори за преотстапување објекти за отворање на уште два пензионерски клуба: еден во населбата Оризари и еден во шестиот огранок, во просториите на поранешен „Колор“. Исто така во тек се и активностите за отворање нова пензионерска канцеларија во населбата Тракање, како и пензионерски катичиња во општините Чешиново–Облешево и Зрновци.

На седницата меѓу другото како дополнителна точка на дневниот ред беше предложено и прифатено, да се разрешат членовите на досегашниот Надзорен одбор, а во новиот состав влегаат: **Здравко Салтиров** како претседател и двајцата членови **Владо Петров** и **Лазо Тасев**.

Сериозноста на редовните седници на ЗП – Кочани, нивната отвореност и демократичност, со свои дискусији ја з bogатija pоголем broj delegati na собрaniетo. Meѓu niv, **Лазо Илиев** од с. Бања, ја нагласи потребата од поголема соработка на Здружението со пензионерските органи, претседателот на Статутарната комисија **Драги Романов**, предложи донесување нов статут, а **Иван Димитров** побара поголема соработка помеѓу Здружението на пензионерите и раководителот на ПЕ Кочани при Фондот за ПИОМ, **Милена Арсова**, која ја нагласи успешната реализација на програмата на Владата на РМ за користење на бањско-рекреативните услуги.

На седницата потпретседателот на Извршниот одбор на Сојузот на здружениета на пензионерите на Македонија, Чедо Георгиевски уплати пофални зборови за работата на ЗП – Кочани, нагласувајќи дека во иднина треба да се посвети големо внимание на подготовките за изградбата на нов пензионерски дом за потребите на пензионерите од Источниот регион на земјава.

Илчо Лазаровски

Седница на Собранието на ЗП во Македонски Брод

Во границите на можностите

Отчетната седница на Собранието на Здружението на пензионерите во Македонски Брод се одржа во атмосфера на разбирање и соработка, при што едногласно беше усвоени поднесените Извештаи за активностите и финансиското работење во 2009 година, како и програмските задачи во рамките на финансиските планирања во 2010 година.

Во извештајот за работата на Здружението што го образложи претседателот **Милован Маркоски** се потенцира дека во минатата година и покрај тешкотии во работењето активностите се реализирани во границите на можностите. Посебна сметка се водеше за активноста на седумте органи на интерес на пензионерската организација, иако како сериозна пречка се јавува нивната пре-

голема распространетост и оддалеченост од центарот. Тоа и недоволните материјални средства придонесуваат состаноци да се одржуваат само за позначајни активности.

Нагласка беше дадена на работата на Клубот на пензионерите во Македонски Брод, како и на реновирање на делови од пензионерскиот дом, на потпишување на спогодба за соработка со локалната самоуправа и Црвениот крст, на учество на регионалните спортски натпревари и за прв пат на регионалната ревија на песни, музика и игри.

Беше изнесена и позитивна оцена за весникот „Пензионер плус“ кој значително придонесува за подобрување на информирањето на пензионерите.

Д.А.

Собранието на Здружението на пензионерите во Кичево на 8-ми април одржа седница на која се расправаше по Извештајот за работата на Извршниот одбор во минатата година оценувајќи ја при тоа и сопствената работа. При тоа членовите на собранието дадоа позитивна оценка на работата на Извршниот одбор, укажувајќи на потребата годинава раководството повеќе да се ангажира за подобрување на соработка со локалните органи на властта, односно со градоначелниците на општините: Кичево, Зајас, Другово, Осломеј и Вранешница, како и со органите на организацијата на Црвениот крст и со Здравствениот дом. Се изнесе дека во еден број поголеми рурални центри суште нема матични лекари, ниту пак аптеки, а и таму каде што постојат недостасуваат лекови од „позитивната листа“, а особено за шеќерната болест.

Многумина се пожалија на заостанувањето на висината на пензиите во споредба со просечните плати, илустрирајќи ја оваа констатација со познатите податоци, дека денес

зП Охрид и Дебрца

Одржани трибини на темите: здравство, насиљство, сигурност и згрижување на стари лица

Во организација на Здружението на пензионерите на општините Охрид и Дебрца, неодамна во Белчишта се одржаа Трибини за пензионерите и жителите од Општината Дебрца, на тема: „Безбедносната заштита на стариите лица, семејното насиљство, здравствената заштита и снабдувањето со лекови“. Трибината беше од отворен карактер, а на неа стана збор и за други актуелни прашања од комуналната свера и секојдневниот живот на пензионерите од ова подрачје. На трибината за тековните состојби на ЗП за општината Дебрца, воведничар беше претседателот на Извршниот одбор на ЗП Гоно Трпчески, кој посочи дека Месните органи во овој регион делуваат активно и согласно Програмата за работа. Нивната активност е задоволителна, но потребна им е подобра здравствена и физичка заштита, бидејќи добар дел од нив се осамени и неизгрижен од своите блиски.

Предавачи на темите беа претставници на Секторот за внатрешни работи, Центарот за социјални работи, Здравствениот дом, Црвениот Крст, Локалната самоуправа на Општината Дебрца и на Здружението на пензионерите од Охрид. На трибината за некои актуелни состојби на пензионерите во Републикава, од аспект на здравствено-социјалната заштита, животниот стандард и усоглавувањето на пензите со порастот на животните трошоци, зборуваше претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Душко Шурбаноски**.

Откако изрази пофалби за трибината и темите за кои се говореше, претседателот Шурбаноски рече дека ваквите трибини се убава прилика да ги мобилизираат институциите на системот, да се „погодуваат“ со проблемите на пензионерите кои им создаваат

К.Спасески

Пензионерите незадоволни од функционирањето на системот на здравствената заштита во општините во Кичевијата

пензиите изнесуваат само нецели 50% од просечните плати во Државата во споредба, на пример со 1992 година кога просечните пензии изнесуваат над 77% во однос на просечните плати.

Се исказа и незадоволство на Одлуката на Владата со која пензионерскиот дом Кичево е пренесен во сопственост на општината, иако е граден со средства на пензионерите.

На седницата се предложи во Кичево и во седиштата на другите општини да се изградат центри за дневен престој на пензионерите и старски дом за старите, сами и изнемоштени корисници на пензија. Претставниците на пензионерите изразија мислење дека раководството на здружението треба да им дава понагласена поддршка на активностите на жителите пензионерки за збогатување на квалитетот на живеење на вет-

ераните на трудот во општините на чии подрачја делува Здружението. Се смета дека треба да се зголеми бројот на пензионерите на полето на спортско-рекреативните и културно-забавните активности, како и на разни облици на дружење. Воедно беа поддржани иницијативите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија упатени до Владата и до Собранието на Македонија за донесување Закон за востановување на Државна социјална пензија за постарите граѓани од 65 години кои не примат пензија и немаат средства за живот. Ја поддржаа и иницијативата на Извршниот одбор на СЗПМ, Владата да воведе систем на субвенции на аптекарите кои ќе отворат аптеки во руралните центри какви што им дава на матичните лекари во местата со помал број пациенти.

Ш.Д.

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Вложувања за подобри услови...



- Со годишната програма за инвестиции, неколку објекти на подрачните единици ќе бидат реконструирани, а ќе се реализира и на три пензионерски домови (во Аеродром, Делчево и стариот дом во Гостивар). Цел: подобрувањето на условите за работа и живеење

Грижата за подобрувањето на условите за работа на вработените, како и на пензионерите кои се сместени во домовите со кои располага Фондот на ПИОМ, отсекогаш биле приоритетна цел при планирањето на средствата. Како резултат на ваквата грижа, во 2010 год. ќе бидат потрошени 10 милиони денари по оваа основа, а со тоа се очнува знатно да се подобрят условите за работа во филијалите и деловниците, но и условите за живеење во пензионерските домови. Дека е така најдобро зборува прифатената програма за реконструкција на објектите, што ќе се реализира.

Како што е познато, деловните објекти на Фондот на ПИОМ повеќе години се реновираат и адаптираат. Така, во 2009 година се планираше да се реновираат објектите во Центра – Скопје, филијалите и деловниците на Фондот – новата зграда, во Македонски Брод, Кавадарци, Делчево, Крушево, Гевгелија како и домовите за живеење на корисниците на пензија во Гостивар, Делчево, Аеродром, Автомакадама и Ѓорче Петров.

Од планирите активности за реконструкција и адаптација на објектите реализирани се само – деловниот објект на Фондот – новата зграда, деловницата во Македонски Брод и филијалата во Кавадарци како и во домовите за живеење на корисниците на пензија во Автомакадама, Ѓорче Петров и Аеродром. Останатите зафати беа одложени поради недостаток на средства, бидејќи со првиот и вториот ребаланс на Буџетот за 2009 година среќтвата за оваа намена беа намалени.

Покрај овие реконструкции, извршени се и поправки во Битола и во Ресен, како и дограмба на просторија за телефонска централа во Гостивар. Реализацијата на наведените реконструкции е вршена транспарентно согласно Законот за јавни набавки.

Со Буџетот на Фондот на ПИОМ за 2010 година се предвидени средства во износ од 10 милиони денари за реконструкција, адаптација и инвестиционо одржување на деловните објекти на Фондот и тоа: 5.000.000 денари за инвестиционо одржување на деловните објекти на Фондот и исто толку за инвестиционо одржување на домовите за живеење на корисниците на пензија со кои располага Фондот на ПИОМ.

Согласно поднесените барања од филијалите и деловниците, и извршената анализа на состојбите со објектите, констатирано е дека во неколку објекти условите за работа не се на стандардите за извршување на дејноста во Фондот и затоа е потребно да се извршат одредени адаптации и реконструкции за нормално вршење на работата. Па така, согласно прифатената Програма, во 2010 год. ќе бидат извршени следните работи:

Во Филијалата на Фондот во Струга поради дотраеност, потребно е комплетно внатрешно санирање на просториите со замена на столаријата, реконструкција на санитарните јазли, замена на подовите, интервенција на сидовите и други работи, односно комплетно внатрешно санирање и реконструкција на просториите.

Во Деловницата во Валандово поради протечување за време на врнење дожд, потребно е на кровната конструкција на објектот, да се изврши реконструкција на заедничкиот кров за да не дојде до поголеми штети.

Поради дотраеност на инсталациите на санитарниот јазол и санитарните во објектот во Пробиштип, потребно е целосна реконструкција и замена на санитарните и санитарните инсталации во објектот.

И, во Филијалата во Битола потребно е да се изврши реконструкција на парното греење поради дотраеност на поедини делови, за да не дојде до настанување на поголеми

штети и трошоци за интервенции, а исто така е потребно да се оформи просторија – портирница заради по-добра контрола на странките кои доаѓаат во Филијалата да завршат одредени работи.

Во Деловницата во Дебар поради протечување дожд, потребно е на кровната конструкција на објектот, да се изврши реконструкција за да не дојде до поголеми штети. Исто така, потребно е преадаптација на канцелариите за да се подобрат просторните можности, поставување ролетни и заштитна решетка, промена на врати и реновирање на тоалетите.

И во Деловницата во Неготино неопходно е санирање на подрумските прием на странки како би се создале

тите во катастер. За таа цел се предвидени средства за да се впишат објектите во катастар и да се регулира сопственоста на објектите.

За изградбата на објектот за Филијалата на Фондот во Делчево за оваа година, предвидено е да се изготви основен проект за изградба заедно со Фондот за здравствено осигурување како би можело во наредната година да се започне и да се изгради објектот.

Во Деловницата во Дебар поради

протечување дожд, потребно е на кровната конструкција на објектот, да се изврши реконструкција за да не дојде до поголеми штети. Исто така, потребно е преадаптација на канцелариите за да се подобрат просторните можности, поставување ролетни и заштитна решетка, промена на врати и реновирање на тоалетите.

И во Гостивар е превидено да се изврши реновирање на заедничкиот влезен дел на скалишниот простор во стариот дом за живеење на корисниците на пензија. За изведување на работите се планира да се потрошат, исто така, еден милион денари.

Потребните средства по намени се

Филијала	Опис на работата	Вредност
Струга	Комплетно внатрешно санирање и реконструкција на просториите	700.000
Валандово	Реконструкција на заедничка кровна конструкција	300.000
Пробиштип	Реконструкција на санитарниот јазел поради дотраеност на инсталацијата и санитарите	200.000
Битола	Реконструкција на централното греење во просториите и оформување на портирница	700.000
Прилеп	Преадаптација на просторија за архива и преуређување на шалтерите	400.000
Централа	Отстранување на дефектот-истекување на вода во архивите	1.100.000
Објекти на фондот	Изработка на геодетски елaborати за впишување на објектите во катастар (21 објект или 20.423 м2)	400.000
Делчево	Изработка на основен проект за изградба на деловниот објект заедно со ФЗО	400.000
Дебар	Реконструкција на заедничка кровна конструкција и реконструкција и опремување на канцеларии и тоалети	200.000
Неготино	Санирање и адаптација на подрумски простории (хидроизолација и вентилација)	
ВКУПНО :		5.000.000

услови за непречено и квалитетно давање на услуги на странките.

Што се однесува до Централата – Скопје предвидено е отстранување на дефектот од прокиснување на вода во архивите и санирање на дел од бекатон плочките и други интервенции во подрумскиот дел од објектот.

Уште еден отворен проблем, исто така, треба да се разреши во Фондот на ПИОМ. Имено, голем број објекти на Фондот на ПИОМ не се впишани во катастер и немаат имотни листови, потребно е да се изготват геодетски елaborати за впишување на објек-

простории во кои има влага со поставување хидроизолација и систем за вентилација.

За реализација на погоре наброените работи, планирано е по оваа основа да се потрошат 5 милиони денари.

Согласно програмата за инвестиционо одржување, Фондот на ПИОМ по извршените согледувања на состојбите во домовите за корисниците на пензија, констатира дека во 2010 година, има потреба од инвестиционо вложување во домовите во Аеродром, Гостивар и во Делчево.

Така, во домот за живеење на корисниците на пензија во Аеродром, утврдени врз основа на Годишниот план за тековно и инвестиционо одржување во 2010 година, според добиените барања и согледаните потреби од филијалите и деловниците на Фондот, Централата на Фондот и домовите за живеење на корисниците на пензија.

Оттука, средствата што ќе бидат инвестиирани во оваа година во пензионерските домови е 5 милиони денари, со што се очекува знатно да се подобрат условите за живеење на пензионерите во овие три домови во нашата Република.

М-р. Снежана Кутузовска

Прашања и одговори

Редовно го читам вашиот весник и секоја пофалба за содржините кои се поместени во него. Ве молам ако е можно да напишете во наредниот број колкав е износот на највисоката пензија во Република Македонија.

Ацо Ангеловски од Велес

Во минатиот број на весникот „Пензионер плус“ имаше напис за највисокиот износ на пензија во Република Македонија. Што се однесува пак до највисокиот износ на пензија, мора да се нагласи дека покрај највисоката пензија од задолжителното пензиско осигурување постои и највисока пензија која се однесува на осигуреници кои не пристапиле во задолжителното капитално пензиско осигурување.

Регулативата што се однесува

на највисоката пензија е содржана во преодните и завршните одредби, односно во член 28 во Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, објавен во Службен весник на Република Македонија број 24 од 2000 година. Изворно, членот 28 гласи:

За осигурениците кои не пристапиле во задолжително капитално-финансиско пензиско осигурување, највисоката пензија не може да изнесува повеќе од 80% до 2015 година, а по 2015 година не повеќе од процентите утврдени во член 65 став 1 на овој закон, од просечната плата остварена во Република Македонија во претходната година, зголемена за 2,7 пати.

На осигурениците од член 11,12

и 13 на овој закон, кои право на пензија ќе остварат до 1 септември 2010 година, највисоката пензија се определува според став 1 и 2 на овој член.

Определената највисока пензија од став 1 и 2 на овој член повторно се определува и понатаму се усогласува со процентот со кој се усогласуваат и другите пензии.

Споменатиот член е уредено дека како критериум за определување на највисоката пензија се

користи просечната плата во Републиката во претходната година односно 80 % од оваа плата, зголемена за 2,7 пати. Износот на највисоката пензија определен во смисла на член 28 повторно не определува туку понатаму се усогласува како и другите пензии.

Во практиката поради измени во законската регулатива постојат три групи на највисок износ на пензија и тоа: за корисници кои правото на пензија го оствариле до 31.12.1996 година, оние кои пензија оствариле од 1 јануари 1997 година, како и пензионери кои со правото на пензија се стекнале од 1 јануари 2002 година.

Со ставот 3 и 4 на наведениот член како заеднички именител, добро решено е прашањето определување на пензијата во почетокот на секоја година, затоа што утврдува дека пензијата

утврдена според ставот 1 и 2 на членот 28, повторно не се определува туку понатаму се усогласува со процент со кој се усогласуваат другите пензии.

Значајно во регулативата е и фактот дека за затечените корисници на највисок износ на пензија, истиот не подлежи на постапно намалување и истата се гарантира во иста висина како стекната право.

При остварување право на пензија во решението не се утврдува износот на пензија туку се применува при исплатата на пензијата и највисокиот износ на пензија како лимит-износ до кој може да се исплатува законскиот дел на пензија, се однесува на сите видови пензии. Висината на највисоката пензија може да се разликува како последица на промената на законската регулатива.

Станка Трајкова

Редакциски одбор:

Чедо Георгиевски

Главен и одговорен уредник;

Драги Аргировски

заменик главен и одговорен уредник;

Членови:

Калина Сливовска Андонова, уредник;

Иванчо Кузмановски,

Костадинка Каймаковска,

Цветанка Илиева,

Хисен Шакири

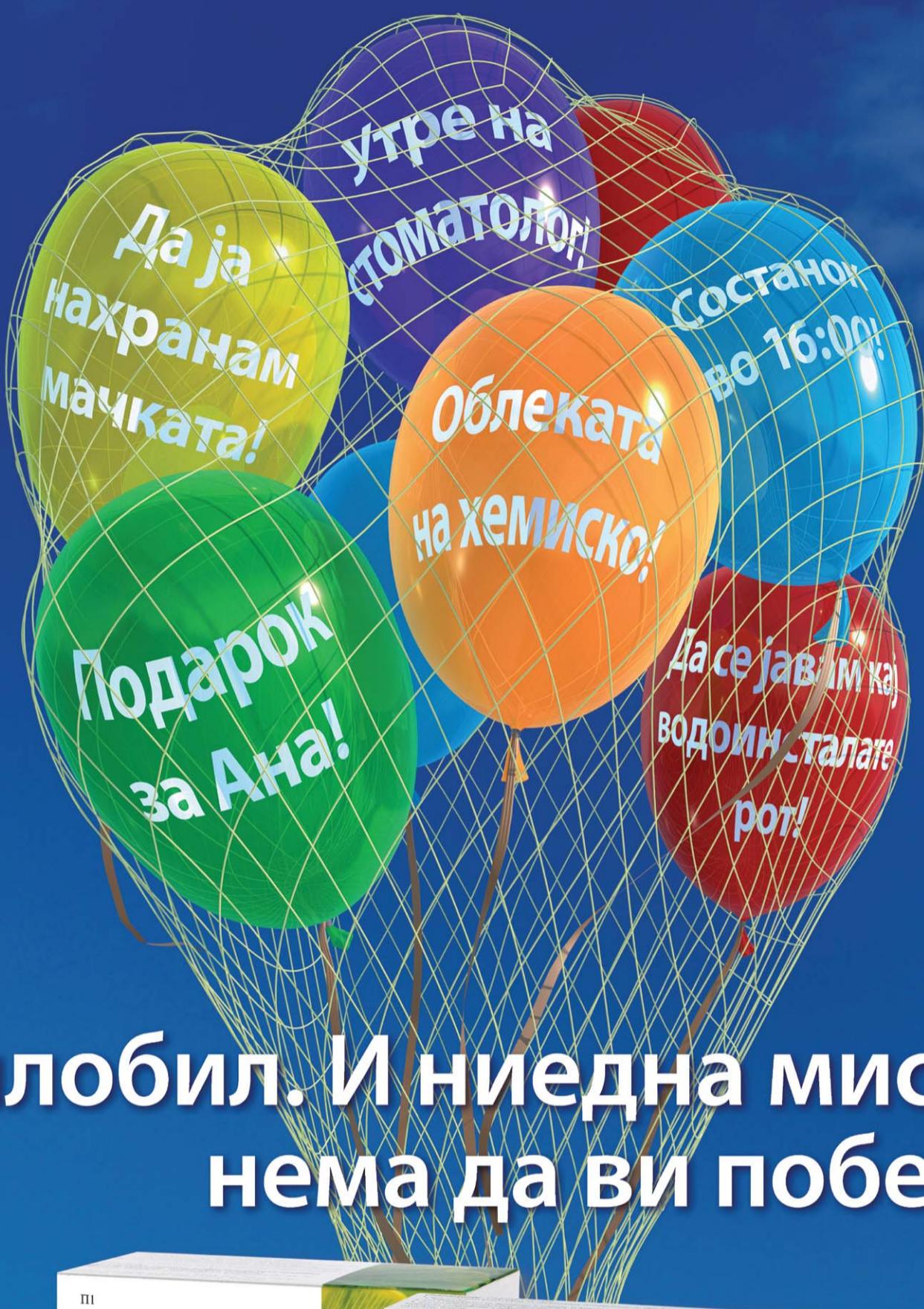
Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ "12 ударна бригада"

бр. 2. зграда на ССМ – Скопје



**Билобил. И ниедна мисла
нема да ви побегне!**



За подобро помнење и поголема моќ на концентрација.

Редовната употреба на Билобил капсулите со екстракт од гинкго листовите ја подобруваат циркулацијата на крвта. Вашиот мозок е подобро снабден со кислород и енергија. Оптимално времетраење на третманот е најмалку три месеци.

www.krka.si



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

Средба со Живко Поповски – Цветин

Светот во прегратка

Познатите луѓе стануваат и остануваат познати и признати по делата што ги создаваат и што ги оставаат во наследство на генерациите како извор на знаење, како поука и мудрост, како научно откритие за препород, како исклучителност и реткост на природата, како неизбришливи траги за препознавање и постоење, како незаборав и останување занавек во историјата. Вратата на незаборавот е широк отворена и за нашиот познат хуманист и уметник **Живко Поповски – Цветин**, кого природата го изнедрила во Брезово – демирхисарско и нам ни го подарила. Всушност, оттаму, од родното Брезово, почнува нејзината животна приказна. Нежно, бело, како што го видел Ферид Мухик, како свилен епидерм распнат врз кората од брезите... Брезово, растреперено во лисјата, цврсто во срцето, Брезово, украс и поткрепа!

Тој украс и таа поткрепа од селото и од околината, од зеленилото и шаренилото, од цвеќињата по ливадите и градините, од цутот на дрвјата, од бистрите води низ планината што ги напојуваат изворите на Црна Река, од прекрасната убавина на крајоликот што се випила во срцето на уметникот, уште во раната младост му ја освоила душата и му ја дала инспирацијата за сликање. Но, талентот, не би можел толку да дојде до израз, ако Цветин уште во петто одделение не го запознал познатиот ликовен педагог Коста Хачи-Антоновски, кој му ја всадил љубовта кон сликањето. Тој спој на љубовта, на талентот и на работата веднаш излегува на виделина. Во Брезово, опкружен со цвеќиња уметникот не ги

бара мотивите некаде подалеку од себе и не врши абстракција, туку го бере цвеќето од полјанките, од ливадите и градините, ги собира пуките и цветовите од дрвјата, ги растура, ги реди во китки и ги става на камен, на платно, на хартија...

Уште од млади години цвеќето на уметникот му станало опсесија, меѓутоа, патот што го изодел не му бил секогаш со цвеќе распостелен. Како дете сонувал уметничко училиште да заврши, но материјалните можности го соприле во намерата. Така, школувањето му тргнало во друга насока. Азбуката и пишувањето ги научил во Брезово и основното образование го заокружил во Демир Хисар. Во Битола завршил средно земјоделско училиште и две години учел на Вишата земјоделска школа. Дипломирал 1969 година на Земјоделскиот факултет во Земун при Белградскиот универзитет. Потоа, се вработил во Битола, а работел и во Демир Хисар, во Службата за унапредување на индивидуалното земјоделство. Таму, покрај службените агрономски работи, се занимавал со општествени дејности и како секретар на Општинскиот синдикат иницирал, организирал и учествувал во разни активности во кои приредувањето изложби му било неодминлива работа. Во Скопје дошол 1975 година и неколку години бил одговорен уредник на списанието „Современо замјоделство“. Во тоа време, во Купари приредил изложба на свои слики. Бил претседател на Републикалиот центар за унапредување на индивидуалното земјоделство, а по осамостојувањето бил прв претседател на Црвениот крст на Република



Македонија. Четири години (94–98) бил советник на министерот за земјоделство, а пред пензионирањето директорувал со Агроберзата на Република Македонија.

Ангажирањето во професијата ниту можело, ниту пак го одвоило од уметноста. Цело време Цветин се дружел со четката и со платното, ги сликал цвеќињата и живот им вдахнувал. Сликал и приредувал изложби (над 300 досега) и се што создавал (над 35.000 слики), подарувал. Има подарено слики на: Перес Де Куюль, Бутрос Бутрос Гали, Кофи Анан, Сулејман Демирел, Кенет Каунда, Вили Брант, Сандро Пертини, Индира и Раџив Ганди, Ла Пасионарија, Мајка Тереза, Михаил Горбачов, Џорџ Буш и многу други. Запознавајќи го творештвото и духот на уметникот, Анте Поповски запишал: „По сидовите на домовите на најблагородните луѓе на нашите веќе, по канцеларите на најмокните, меѓу страниците на поетските ракописи на десетици светски извесни поети – денес ликува цвеќето што како подарок на сите им им го испраќа Живко Поповски: од Мајка Тереза до

– Генадиј Ајги; од Вили Брант – до сите добитници на Нобеловата награда за мир.“

Уметникот најзуст ги набројува изложбите, настаните и имињата со нив поврзани. Покрај многуте други што ги приредувал во земјата и во странство, се секава на изложбата во Скопје посветена на Обединетите нации 1985 година, кога подарил 160 слики, за секоја членка по една и со порака дека: „Цвеќето во човекот не го сака ветерот на војната. Јас не измислува нови цветови, туку ги пресликувам цветовите во луѓето што ги сакаат мирот и слободата“. Десети октомври истата година го смета за пресвртница во неговото творештво, зашто, оттогаш, од започнувањето на „Мисијата на мирот“ од Република Македонија, тој го слика „Цвеќето на мирот“ и го испраќа на сите страни и меридијани на Светот и ја шири пораката на Мајка Тереза, која на 21 март 1984 година, како благодарност за сликата што и ја подарил, лично му напишала:

„Бедните се секаде околу нас, осамените, несаканите. Биди љубезен и прави им добрина на оние близку до тебе и чувај ја радоста на сакањето на Исуса во своето срце, бидејќи тој е верен. Господ нека те благослови.“

Пораката на големата хуманисткиња Цветин ја става во средината на неговите слики за да комуницира со добротворните луѓе во светот, да ги побудува хуманите чувства, да воспоставува пријателство и разбирање, да ги поттикнува нераспетаните желби за подостоинствен и посрекен живот. Тој ги шири и секому ги подава рацете, го прегрнува светот и го држи во прегратка. Затоа со воодушевување Јован Поповски ќе запише: „Во денешните немирни и воени времиња, човекот на мирот – Живко А. Поповски, е бајрактар на

колоните кои врват кон мечтата на човештвото. Неговиот бајрак е посипан со цвеќе. Ако не постоеше Живко А. Поповски, требаше да ја молиме природата да ни го подари...“ За тоа, не случајно нашиот бајрактар на мирот минатата година беше номиниран за престижната Нобелова награда, која, иако не ја доби, сигурно ја завреди. Се надеваме дека годинава таа ќе дојде во вистинските раце.

Тој неимар на добрината, на хуманоста и на човечноста, тој светски сејач на цвеќињата и после пензионирањето (пред година и повеќе), продолжил со својата мисија. Љубовта кон сликањето настојува поддеднакво да ја пренесе и кај своите врсници, а тоа најдобро го прави дружарувајќи со нив во клубот Бирачија, каде што и порано организирал изложби и презентации на свои слики. Затоа пензионирањето го смета за нов почеток и предизвик во животот кој треба да се осмиши и да се искористи, зашто потенцијалите кај постарате се мошне големи, а значењето, мудроста и искуството токму кај нив се наоѓаат. Како пионер меѓу пензионерите, тој наоѓа инспирација за нови идеи и ангажирање во пензионерската организација и најавува поинтензивно да се вклучи во активностите посебно на Здружението „Кисела Вода“, за кое истакнува дека од него и од СЗПМ ја добил безрезервната поддршка при миналогодишната номинација за Нобеловата награда.

Приказната за Живко А. Поповски – Цветин не смее и не може овде да заврши. Ова минијатурно кажување за него е само отворање на првата страница од неговото дело и само кратка најава за големината на уметникот. Затоа останувам недоречен и должен за негово пошироко и поцелосно презентирање.

Мендо Димовски

Од состанокот во ЗП Струмица

Приоритет - актуелните задачи

Во Здружението на пензионерите во Струмица, на 16 април се одржа работен состанок на кој присуствуваше раководната структура на здружението, како и претседателот и потпретседателот на СЗПМ Душко Шурбановски и Чедо Георгиевски. За актуелните состојби во здружението и за постигнатите резултати информираа претседателот на Собранието на ЗП **Петар Китанов** и претседателот на Извршниот одбор **Данче Даскаловска**. Беше истакнато дека со реализираните програмски задачи во минатата и во оваа година, Здружението на пензионерите во Струмица се вброи меѓу подобрите во Македонија. Беше потенциран успешниот настап на нивниот ансамбл на Регионалната ревија на песни, музика и игри во Кавадарци, како и неколкуте освоени медали на Републиките пензионерски натпревари во Струмица.

Одбележување на „Томина недела“

Здружението на пензионерите на Општина Виница, на 17 април во хотелот „Слив“ ја одрже традиционалната манифестација „Томина недела“, на која присуствуваа околу 300 пензионери од 13 здруженија од нашата земја. На средбата присуствуваа Душко Шурбановски, претседател на СЗПМ и Чедо Георгиевски, порпретседател на ИО на СЗПМ и други гости.

За значењето на манифестацијата говореа **Младен Петров**, претседател на ЗП Виница, градоначалникот **Емил Дончев** и претседателот на Активот на жените пензионерки **Милица Костадинова**.

Во убаво расположение со песна и узика, најголема атракција беше изборот на најубаво нашаарано веслигденско јајце, при што првото место го освои ЗП Ѓорче Петров, пред Дојран и Богданци.

А.Б.

правдата.

Ценејќи ги неговите вистински вредности, во 2002 година на изборите во пензионерската организација беше избран за делегат и за претседател на СП Тетово. Четири години подоцна повторно му беше доверена претседателската функција. Се ангажираше вистински, онака како што и му прилегаше. Знаечки ја координираше работата на органите и телата, секогаш беше онаму каде што беа пензионерите – на спортски натпревари, на излети и екскурзии, а беше непосреден организатор на речиси сите манифестации од културно-забавен карактер. Се ангажираше и успеа да воспостави соработка со повеќе здруженија на пензионери во нашата земја и надвор од неа, не само заради размена на искуства, туку и за з bogатstvuvanje na soderjina na radotata na stranata na

Песнопојна приказна

Неготино, градот на грозето и виното, има долгогодишна и богата музичка традиција. Многу личности се вградиле со својот ангажман во неа, дале огромен придонес, оставиле неизбришили траги и свој печат. Еден од нив е седумдесет годишниот пензионер **Љупчо Данов**, попознат како „Саревски“. Еве ја неговата песнопојна животна приказна:

– Во моето семејство одамнина беше присутна убавата народна песна и тоа онаа старата, подзаборавената. Мајка ми беше голема песнопојка, со прекрасен глас и богат репертоар. Во разни пригоди кај нас се пееше и јас уште како дете се воодушевував од мајчината интерпретација. Се чини дека од неа генетски го наследив гласот и дарба-

та за паметење на песните. Затоа уште од мал пеев најпрво во училишните приредби, а потоа редовно се натпреварував на општинските и регионалните фолклорни смотри. По се изгледа дека по бојата на гласот и начинот на интерпретирањето на песните заличувава на многу познатиот Александар Саревски и меѓународеко „Саревски“.

Потсетувајќи се тој се потсети и за ангажирањето во КУД „Јане Сандански“ и во КУД „Гоце Делчев“. Како солист, во дует и во група настапувал на сцените во нашата земја и во повеќе земји на Европа.

– Последниве пет години сум член на групата „Распеани пензионери“. Значи поголемиот дел од животот и го имам посветено на песната – заклучи Данов.

П.Степанов

сири за неговата набавка. Во соработка со Јавното претпријатие „Македонски шуми“ – подружница Берово, здружението постигнало договор, беровските пензионери да обезбедат огrevno дрво на 9 рати. Тоа значи дека отплатата на дрвата започнува од месец февруари, а завршува со октомври годинава. При тоа цената на огревното дрво од прва класа изнесува 2 372 денари, додека пак од трета класа цената е 1 711 денари за еден метар кубен. Според договорот, доставата на огревното дрво треба да се врши во месеците јули, август и септември годинава.

Досегашното искуство покажува дека од година во година интересот на пензионерите за обезбедување на огрев на рати е се поголем. Годинава се очекува да се пријават повеќе од стотина пензионери. Најголемиот број од нив купуваат по 6 метри кубни огревно дрво.

Ако се има во предвид финансиската можност на пензионерите, овој начин на отплата, на рати, секако дека има значајно влијание за реализација на домашниот, пензионерски буџет.

Д. Ролевски

In memoriam



Нервет Јашари

Во својот дом почина Нервет Јашари, претседател на Собранието на Здружението на пензионерите на Тетово. Замина достоинствено, онака како што доликува на еден вистински човек, личност за која во

правдата.

Ценејќи ги неговите вистински вредности, во 2002 година на изборите во пензионерската организација беше избран за делегат и за претседател на СП Тетово. Четири години подоцна повторно му беше доверена претседателската функција. Се ангажираше вистински, онака како што и му прилегаше. Знаечки ја координираше работата на органите и телата, секогаш беше онаму каде што беа пензионерите – на спортски натпревари, на излети и екскурзии, а беше непосреден организатор на речиси сите манифестации од културно-забавен карактер. Се ангажираше и успеа да воспостави соработка со повеќе здруженија на пензионери во нашата земја и надвор од неа, не само заради размена на искуства, туку и за з bogатstvuvanje na soderjina na radotata na stranata na

Така, првата мерка во 2010 година се однесува на обезбедување на огрев за пензионерите за наредната грејна сезона.

Ако се има предвид фактот дека во Малешевијата како огрев се користи само дрвото, логично е пензионерите најмногу да се заинтересираат

за поголемиот број на пензионери кои имаат дрвото и се интересуваат за обезбедување на огрев на рати. Годинава се очекува да се пријават повеќе од стотина пензионери. Најголемиот број од нив купуваат по 6 метри кубни огревно дрво.

Десетгодишен јубилеј на Универзитетот „Трето доба“

Нови импулси за доживотно учење

По повод одбележувањето на десетгодишнината од основањето на Универзитетот „Трето доба“ (УЗД), на 19 март 2010 година на Филозофскиот факултет во Скопје беше одржана свечена академија со пригодна културно–забавна програма, на која поздравен говор одржа претседателот на Универзитетот **м-р Томислав Димишковски**. Поздравувајќи ги присутните, тој исказа благодарност до деканот на Филозофскиот факултет, професорите и другите предавачи и соработници, до претседателот и членовите на Научниот совет на УЗД за учеството и помошта во остварувањето на програмските активности на Универзитетот.



Потсетувајќи на датумот на основањето – 16.2.1999 година, Димишковски го истакна значењето на Универзитетот во оживитворувањето на едукативните програми и принципи за доживотно учење, што внесе нова смисла и содржина во животот на припадниците на третата доба како стил на активност и

успешно справување со староста. Применувајќи ги искуствата на такви универзитети од европските земји, преку јасно дефинирана програма, како и културни, туристички, забавни и волонтерски активности, се зголеми интересот за доживотно учење, кое се појави како противмерка на осаменоста, пессимизмот и депресијата. Практиката покажа дека ваквиот облик на едукација ги зајакнува самодовербата, оптимизмот и отпорноста и непосредно создава услови за поздрав и посречен живот.

– Судејќи според постојаниот прилив на нови студенти – членови на УЗД, разновидноста на програмските содржини, а особено според подобрена општа здравствена состојба на припадниците, може да се заклучи дека УЗД се афирмира и се потврди како генератор на нов оптимизам, како елан и волја за живот и ги разбуди нашите сетила за радост и смеа, – истакна Димишковски.

Со учеството во реализацијата на проектот „Детски литературен фестивал“ и посетата на Фестивалот „Трето доба“ во Словенија, партици-

пацијата во Коалицијата на невладините организации и заедничката реализација на проектот „Македонија без дискриминација“, како и со активната соработка со СЗПМ и Црвенит крст на Македонија, УЗД се докажа како сериозна масовна граѓанска организација, која има услови и капацитет да постигнува уште поголеми резултати и да го прошири своето дејствување на целата територија на Република Македонија.

Честитајќи го Јубилејот, секретарот на СЗПМ **Драги Аргировски** ја истакна полезнота од функционирањето на Универзитетот и даде поддршка во развивањето и проширувањето на соработката со другите ЗП во Република Македонија.

Во чест на Јубилејот хоровите „Учителска лира“ од Ниш и од ЗП „Гази Баба“ настапија со богат репертоар песни од нашето поднебје кои внесоа нови импулси, надеж и расположение кај присутните. Прославата заврши со заедничка забава и меѓусебно дружење.

М. Димовски

Шегобијна разгледница во Куманово

Во градот на шегата Куманово, по седми пат е приредена шегобијна разгледница, посветена на Први април – Денот на шегата. Намерата е овој вид творештво да не се заборави, да се негува и пренесува од генерација на генерација, зашто е познато дека оној што се смее зло не мисли.

Оваа традиционална Манифестија на шегата привлече осуммина текстописци кои учествуваа на наградниот литературен конкурс во организација на Комисијата за културно-уметнички самодејности. По јавна презентација на пригодната свеченост на новосоздадените творби со шегобијна содржина, жири комисијата јавно ги прогласи трите најуспешни автори на кои им беа врачени книги. Првата награда ја освои Зора Ивановска, втората Борислава Ралиќ, а третата Живка Милешевска.

Пригодната манифестија беше

з bogатena со одбран репертоар на КУД „Гоко Симоновски“, во кој доминираат напеви со хумористична содржина. Мешовитиот хор под диригенство на Александар Георгиевски се претстави со песните „Доце, Доце“, и „Љубов голема“. На нив се придружија и соло пејачите: Буленд Даути ја исполни песната „Зедов жена мрзелива“, Радосвет Илиевски „Ој Недо, Недо“, Новко Петрушевски „Моја Велика“, а со Надежда Булатовиќ го изведеа хумористичниот текст „Априлско пиво“.

Во улога на исполнители на дуetti настапија Достана Ивановска и Елка Тодоровиќ со песната „Каљо, Каљо – девојче“, а Достана Ивановска во придружба на Александар Георгиевски ја интерпретираа песната

„Марко пијаницата“. Присутните со голема благодарност ги поздравија актерите на оваа



првоаприлска манифестија за пријатната забава исполнета со шега, смеа и ведрина, што многу недостасува во нашето секојдневие.

С.Николовски

Пробиштип

Соработката - мотив за нови успеси

Соработката меѓу ЗП Пробиштип и локалната самоуправа започна пред десетина години со организирање на хуманитарниот Велигденски коктел, за потоа да се проширува секоја година за по некоја нова заедничка активност.

Денес можеме да кажеме дека вака поставената соработка е мотив повеќе за постигнување на поголеми резултати во здружението на пензионери од Пробиштип. Граѓаните од третото животно доба во повеќе наврати ја почувствуваа подршката од градоначалникот **Тони Тоневски**, кој секогаш е расположен за средба со пензионерите, кој како што вели ги чувствува како родители.

И оваа година соработката на локалната самоуправа и пензионерите особено е евидентна во заедничкото учество во многубројните



зионарите и членовите на КУД „Весели пензионери“. Така беше организиран маскенбал, а групата од

шест гајдации, која е синоним за нашите традиции, беше посебна атракција. Во одбележување на Велигденските празници беше организирана натпреварувачка изложба за избор на најшарено јајце и најубаво аранжирани велигденски трпеза. Аранжираната трпеза на КУД „Весели пензионери“ и **Дона Стојановска** ја освои првата награда.

Добра е соработката со НВО, особено со Црвенит крст, кој на свечена седница во знак на благодарност на Здружението на пензионери му подари уметничка слика.

На крајот да споменеме дека во ЗП Пробиштип во тек се активностите околу подготовката за настап на меѓуопштинските и регионалните спортски натпревари.

М. Здравковска

Концерт на духовна музика

Градскиот мешан хор „Вардар“ од Скопје, во чиј состав се и пензионери и пензионери, со своите квалитетни изведби се повеќе претставува значајно освежување на македонската хорска сцена. На свеченниот концерт на Цветници во Соборниот храм „Св.Климент Охридски“ беа изведени дела на Чайковски, Рахманинов, Смирнов, Прокопиев, Зографски и други, а меѓу посетителите беа и голем број претставници на пензионерската популација.



Под диригентската палка на младиот маestro Илија Атанасов представитивно беше изведена програма, при што дојде до израз на хористите. Како што е познато градскиот мешан хор „Вардар“ е формиран во 2000 година од група ентузијасти, некогашни хористи од

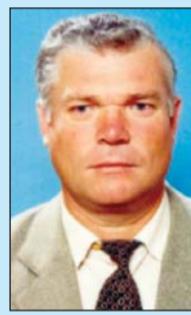
зитори, со посебен акцент на православната духовна музика и делата од македонските автори. Покрај цлевечерни концерти во Скопје остварени се и гостувања во Тетово, Радовиш, Охрид, Велес, Гевгелија и други градови, а успешни настапи се остварени и на меѓународните хорски манифестации во Полска, Србија, Бугарија и Црна Гора.

Д.Арг.

Гевгелија

Залубеник во творештвото

Пријатно е чувството да пишуваш за човек кој целиот живот го посветил во пишување на книги, автор на повеќе народни песни, наставник, а сега веќе колега–пензионер. Станува збор за **Ристо Стамков**, кој секој дел од своето време го користи за собирање, обработка, аранжирање и подготвување на народни песни од Гевгелиско–Валандовскиот регион. Деновиве колегата Ристо Стамков ја издаде книгата „Село Богородица до денешни дни“, со над 300 страници, кои го опфаќаат периодот од железното време до денес, што е рамно над 2.700 години. Книгата е илустрирана со 30 фотографии. Ова е негова девета книга, работена во две области: музичко–фолклорна област и историографска.



Во историскиот дел претежно работи на теми од роднокрајната историја во Гевгелиско – Валандовскиот регион. Досега има објавено книги од едицијата: да не бидат заборавени, додека четвртата едиција е во подготвока. Тука спаѓаат и двете објавени монографии за с. Стојаково и с. Богородица.

Во печатење се наоѓаат и двете книги за селото Гевгелија и еден заеднички труд под наслов „Живот и обичај во Гевгелиско – Валандовскиот регион“. Во подготовка му е „Збирка комитски песни од јужното Повардарие“. И не само тоа, Ристо Стамков е и раководител на пејачката група „Сава Михајлов“ при Здружението на пензионери од општината Гевгелија.

Т.Кусеников

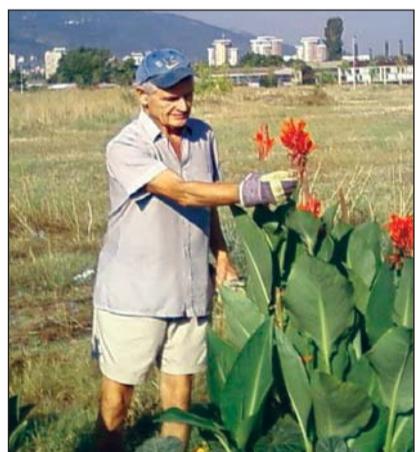
Градинарот

Кога веќе науми да направам еден кус портрет на човекот, кого сите шетачи покрај Вардар секое утро го скрекаат во Паркот на пензионерите како нешто плеви, окопува, засадува или полева, наврапито ми долета којзнае од каде насловот на една од најзначајните творби на Р. Тагоре. И да видиш: сè си е како што треба. Овој човек, кого сите кои не го познаваат једноставно го викаат Градинарот, инженер геолог по професија на кој го посветил сиот работен век и, сиреч, рошкањето по земјата и во нејзината утроба му станало потреба, но ја сака и книгата, оттаму и асоцијацијата со Тагоре. Неговото вистинско име е **Александар Стојанов**. До неодамна беше секретар на Клубот на лъбителите на книгата. Таму си поднесе оставка зашто очени дека на Паркот, кого го создадоа група пензионери ентузијасти, му е попотребен откако полека сите дигнаа раце од него. А Ако не се откажува од Паркот и ќе се бори со преостанатата сила да го одржи. Верува дека ќе успее. „Дури и ако не успеам, вељ, барем се обидов.“

Инаку активата на паркот опфаќа неколку десетици разновидни ружи, невен, цунцулиња, лалиња, перуници, веќе доста нараснати и со оформени крошни на неколку јоргован и други долгогодишни листопадни и зимзелени дрвја, оформена жива ограда. Нема да биде потребно повеќе од месец дена за сето тоа да блесне со раскошен колорит, тој танц на цвеќињата, клекнува и се кое одделно го набљудува да не му фали нешто или да не му е неудобно. Тој однос со цвеќињата, со новозасадените десет дрвца на Денот на дрвото е родителски грижлив. Благодарен е на „Паркови и зеленило“ за донацијата на садниците. Гневен е от некој откорнал еден дел од буквата „Е“ со која беше испишано името на Тоше. „Како можел, вели за непознатиот, со оваа трева очекувал да се збогати или имал намера да скрнави. Во двата случаја, за него е тажно што живее со зла душа.“

Инаку активата на паркот опфаќа неколку десетици разновидни ружи, невен, цунцулиња, лалиња, перуници, веќе доста нараснати и со оформени крошни на неколку јоргован и други долгогодишни листопадни и зимзелени дрвја, оформена жива ограда. Нема да биде потребно повеќе од месец дена за сето тоа да блесне со раскошен колорит, тој танц на цвеќињата, вистински празник и за очи и за душа. Неодговорно е сета таа убавина да се остави на немилост. Радува фактот што една група момчиња сака поактивно да се вклучи и во дизајнирањето и во одржувањето на Паркот. Кога ракажува за ова очите му се полни со радосен блесок. Надеж!

Б. Шуминоски



ЕКСКЛУЗИВНО !!!

**ДАЛАС УНИОН ТОУРС
НУДИ
до 15% ПОПУСТ !!!**

ПОЧИТУВАНИ ПЕНЗИОНЕРИ



Сега имате единствена шанса да заштедите до 15% од вкупната цена на аранжманот од дестинациите кои ги нуди нашата агенција. За плаќање со **ПЕНЗИОНЕР+ Maestro ®** над 6.000 мкд - на 12 рати без камата. Повелете и искористетеа оваа неодолива понуда. Далас Унион Тоурс мисли и на Вас.



**TRAVEL AGENCY
DALAS UNION**
www.dalasunion.com.mk
02/3222-981
02/3238-530
071/236-241



MIGUN
Бул. Партизански одреди бр.34А Скопје, тел. +38978335800
www.migun.mk
e-mail: migunmacedonia@yahoo.com

Позитивни ефекти за вашето тело

Резултати од користење на тераписки кревет Мигун	Мускулаториоскелетен систем	Гастроентерологички систем	Невен систем	Кардиоваскулярен систем	Кожен систем	Уролован и ендокринологички систем	Респираторен систем	Останато
Добри резултати	88 %	95 %	88 %	87 %	100 %	89 %	80 %	95 %
Континентно зазадреување	11.1 %	5 %	2 %	3 %	0 %	1 %	0 %	0 %
Без резултати	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

Резултати од користење на тераписки кревет Мигун

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

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



IGAL Group

Интервју со д-р Драган Илиевски

Како да се остане млад

Денес многи научници на старењето не гледаат како на посредница од поминувањето на годините, туку како на посебна болест предизвикана од нападите на клетките од човековата околина и водат кон пропаѓање на телото и животните функции. Како и текот на секоја друга болест, така и процесот на старење може да се забави и понекогаш да се врати назад. Има повеќе докази дека можеме да интервенираме во која било животна доба.

Никогаш не е ни прерано ни предночна да се обидеме да го запреме процесот на старење.

Ова тврдење за нас беше голема провокација да побараме стручно мислење и толкување на овие прашања. За сговорник го избрахме д-р Драган Илиевски кој е познат и по неговата книга „Како да се сочувам умот од старење“.

Првото прашање што му го поставивме е:

• Зошто старееме и како да го спречиме тоа?

– Многу научници се убедени дека природата на сите цицачи, па и за човекот вградила максимален животен век од 120 години, по мислењето на многумина наша крајна граница, но можеме да се бориме за тоа најпозленото:

– да умреме млади што е можно подоцна или против старењето не се може, но немора да останеме. Со забавувањето на сопственото старење, стануваме дел од фантастичната револуција во медицината која се темели на превенција наместо на лекување. На старењето можеме да гледаме на два начина:

– како на нешто што не може да се избегне, да се предадеме и телото да ни пропадне или;

– можеме да дејствувааме да ја зачуваме нашата биохемиска виталност.

Ако знаеме како настануваат слободните радикали и како да ги совладаме, ние можеме да се спасиме од прераното старење. Старењето е универзално како и смртта, но близината со која се старе не е. Таа во голема мера е под наша контрола.

• Ако слободните радикали се толку битни во старењето тогаш објаснете ни ја нивната улога во сето ова малку повеќе.

– Тајните на старењето лежат длабоко во молекуларната биологија на поединечни клетки. Постојат неколку теории за старење, но една се наметна како мошне уверлива. Тоа е теоријата на старење заради слободните радикали, која гласи: старењето настанува кога клетките се оштетуваат под постојаните напади на слободните радикали. Според мислењето на д-р Денам Харман, почесен професор на медицинскиот факултет во Небраска, дегенеративните болести како ракот, коронарната болест, склерозата, Алцхаймеровата болест и други, претставуваат еден ист процес на старењето кој го напаѓаат организмот заради работата на слободните радикали. Пушчењето го полни организмот со слободни радикали, загадената животна средина исто така, како и изложувањето на сончева светлина и зрачењето.

Ако слободните радикали се развојници во нашето тело, тогаш антиоксидантите се полициска сила според проценката на генетичарот Брус Ејмс. Низ секоја наша клетка секојдневно поминуваат околу трилион молекули кислород кои во неа преку слободните радикали нанесуваат оштетување на ДНК молекулите. Добра вест е, вељи д-р Ејмс дека патроли на антиоксидантите ја поправаат штетата до 99%. Лошата вест е дека секој ден остануваат и

неправилни штети. Се проценува дека по педесеттата година од животот околу 30% од нашите клеточни протеини, под дејство на слободните радикали се претвораат во отпад.

• Д-р Илиевски, како тогаш да се запре уништувањето?

– Бидејќи антиоксидантите можат да го запрат дивењето на слободните радикали кои го поттикнуваат старењето, или да ја поправат штетата која тогаш ќе настане, логично е дека се потребни да ги има повеќе во клетките.

Во дозволени нетоксични дози слободните радикали ќе бидат помалку способни за оштетување. Доволно антиоксиданти ќе ги држат слободните радикали под контрола. Постојат три главни постапки за зајакнување на антиоксидантите:

1. Внесување многу антиоксиданти со кои ќе се преплави крвотокот и сите клетки. Тука спаѓаат витаминот Е, бета-каротинот и витаминот С.

2. Избегнување продукти кои лесно оксидираат: пченкарно и сончогледово масло, јајца во прав, преработени продукти...

3. Земање витамински додатоци. Хранејќи ги своите клетки со антиоксиданти им давате моќен еликсир на младоста.

• Ке ни откриете ли д-р Илиевски некоја експертска тајна против старењето?

– Д-р Денам Харман, професорот од Небраска кој во 1954 год. прв ја поставил теоријата на старењето заради дејството на слободните радикали, на пример секојдневно зема:

Витамин Е - 15-300 и.е.

Витамин С - 2000 мг

Бета-каротин - 25000 и.е.

Q10 - 30 мг

Селен - 100 микрограма

Цинк - 30 мг (Секој втор ден)

Магнезиум 250 г

Еве ја и експертската тајна против старењето на д-р Ендрю Вил од Медицинскиот факултет при Универзитет во Аризона:

Тој секојдневно зема и на сите им препорачува,

Бета-каротин - 15 мг

Витамин Е - 800 и.е. (ако имате повеќе од 40 год.)

Селен - 200 мг

Витамин С - 1000 - 2000 мг, двапати на ден.

• Д-р Илиевски, зошто е потребен витаминот Е за спречување на старењето?

– Тој е најефикасниот антиоксидант од сите останати во борбата против слободните радикали и против старењето на организмот. Витаминот Е дејствува против она од што најмногу се плашиме – постепено зачепување и стврдување на артериите. Витаминот Е ги подмладува старите артерии. Има уште многу да се зборува за значењето на овој витамин, но можеби во друга прилика. Јас би се задржал и на останатите витамиини што ги споменавам во експертските тајни.

Ако сакате да живеете подолго, јадете овошје и зеленчук и земајте таблети витамин С, а започнете веднаш. Д-р Линус Паулинг двоен добитник на Нобеловата награда кој умре на 93 години, длабоко веруваше дека своето заминување го одложил барем за 20 години со тоа што 50 години земал мега дози на витамин С. Тој препорачуваше 3200 - 12000 мг витамин С дневно. Витаминот С тврдат стручњаците дејствува како вакцина против ракот, всушност како природен антибиотик, нуди темелна заштита на артериите, го подигнува имунитетот, го враќа биолошкиот часовник, го намалува



високиот крвен притисок, го намалува лошиот, а го зголемува добриот холестерол...

Бета-каротинот е портокалов пигмент кој ги штити клетките од слободните радикали. Повеќе од сто студии покажуваат дека личностите со високо ниво на бета-каротин во исхраната и во крвта за половина помалку заболуваат од карцином, потоа тој спречува инфаркт и мозочен удар, го стимулира имунитетот систем и друго. Овие три антиоксиданти подобро се борат против старењето кога се здружени отколку кога самостојно се внесуваат.

• И сите Б-витамини особено Б6, Б9 и Б12 го спречуваат старењето, но зошто се важни и хромот, цинкот, магнезиумот, Q10...?

– 200 мг дневно хром е потребно за да се спасиме од забрзаното старење кое го наметнува високиот инсулин во крвта. Цинкот ја обновува работата на тимусната жлезда која ја диригира работата на имуно-лошиот систем во целиот наш живот. Да го споменам и калциумот кој е минерал кој исто така мора да се зема. Тој ги чува коските, но е важен и за правилно функционирање на клетките.

Магнезиумот е генератор на енергијата против старењето. Ги неутриализира слободните радикали, ја чува цврстината на коските, ги намалува триглицеридите... Q10 земајте го за да се заштитите од прерано старење. Научниците го сметаат за еден од најсилните оксиданти за забавување на старењето. Го има во морските плодови, а се произведува и како додаток во исхраната. Q10 ја погодува основната причина на артериосклерозата, ја поправа слабоста на срцето, го штити мозокот, го јакне имунитетот.

• Постојат величествени десет прехранбени продукти за зачувување на младоста. Кои се тие?

– Авокадо, боровинки (брисници, јагоди, малини), брокула, зелка, морков, портокал, грозје, лук и кромид, спанаќ и домат. Полни се со антиоксиданти, тие се еликсири на младоста, комплетни пакети во борбата против старењето.

● Сигурно можете уште многу да ни говорите за овие прехранбени продукти и за начините за одложување на старењето, но да оставиме нешто и за понатаму. На крајот само едно мало резиме и уште неколку конкретни совети за зачувување на нашето здравје, на младоста на артерите?

– Ограничете го внесувањето на засилените животински масти, што помалку користите пржене месо или месо на скара, а секојдневно земајте 400 и.е. витамин Е, бидејќи тој е дентергент на артериите. Земајте храна богата со Q10, сардини или додатоци, јадете мрсна риба, скуша, лосос, тунца; јадете овошје и зеленчук богати со витамин С и уште 500 грама во таблети. Јадете лук, користете маслиново масло и помалку сол, а може и по една чаша црно вино, исто така како антиоксиданс. На овој начин ќе го одложите и слабеењето на срцето.

Цветанка Илиева

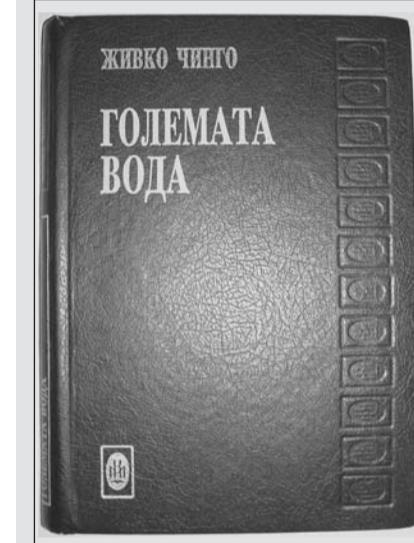
ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

„Големата вода“, приказна за запустеното детство

Еминентниот македонски писател Живко Чинго блесна веднаш по промоцијата на

неговата Пасквелија, чудесната поетска земја што ја создаде за своите литературни потреби, далеку пред Маркесовиот Макондо. Со време од симбол таа прерасна во простор кој е судбински детерминиран да ги истрпи траумите на еден преломен историски период од македонската судбина. Чинго нераскинливо срасна со неа. За жал, не се наживеа ни во имагинарната земја, ни во вистинската Македонија која ја сакаше како мајка му Верга и, таткото Томе, варцијата. „Ах, каков кутар писател сум јас, а каков чудесен раскажувач беше татко ми“ ќе рече Чинго пред елитниот аудиториум на Сорбона во Париз на прензентацијата на „Големата вода.“

По „Пасквелија“ дојде „Нова Пасквелија“ и веќе се зацврсти на позицијата која трајно ќе му обезбеди високо место во литературата. Го споредува со големиот руски мајстор на расказот, Исак Бабель, а тврдеше дека дотогаш ништо немал прочитано од него. Живко никогаш не беше докрај задоволен, по не-



колку пати строго ја премеруваше секоја реченица. Преработуваше дури и веќе објавени дела.

Тематскиот интерес на авторот е врзан за турбуленците низ кои минуваше општеството и нивниот одраз врз животите на луѓето. Со страш на писател со раскошен талент внимателно ги набљудуваше настаните и со особено истинчено чувство умееше да го препознае и да го оддели првидот од вистината, баналното од есенцијалното. Доследен на своите магистрални определби и, по цена на непријатности и подметнувања, најнапред го стави под лупа еуфоричниот пат на големите промени по Војната. Луѓето го следеа тој пат со елан и силна верба, зашто долго го сонуваа. Но набргу почнаа на површина да испливаат дефекти. Народот не ја загуби надежта, мислеше дека тоа се само испади на поединци, кои или ќе се освештат, или ќе платат за своите грешки. Но ишто од очекуваната не би стварност. Таа тема највпечатливо е обработена освен во две Пасквелии и во Големата вода. Ни шеесеттите години, наредени години на стопанската реформа, не останаа надвор од вниманието на Чинго. (Лазаревото писмо.., Накусо, Бунило...)

Субината на талкачите по лажна скрка во некоја од ветените земји ширум светот му стана опсесија. Помина неколку месеци меѓу нив, ги запознаа одблиску. А таму откорнатаците морале да се откажат и од сопственото име оти тешко се сплесува на английски, Никодин ќе стане Чали, а Чали не е сигурен ни жената како му се вика: „Ана Сукова или Ана Шукова, не сум сигурен, ќе се доопитам: не останало време за запознавање.“ „Камен искорнат од

земјата и дете ќе го тркала“ е, можеби најдностајниот сублимат на сета горчица на понижените и наредените, ислевуваните, и преселуваните преку океаните. (Кенгурски скок, Плачите земјата, Грб за душата) Сето тоа писателот морал да го отстрада длабоко во себе за да може да го преточи во толку автентично и трогателно четиво.

Време е, накусо, да го погледнеме романот „Големата вода“ и неизбежно, неговата драматизација со наслов „Сидот, водата“, во која на брилијантен начин се поставени една спроти друга двете непомирливи метафори: Сидот Што на окото му го одзема правото на светлина, слика, боја – и Водата, која (слушајте ли?) се римува со Слободата. Од неа Бранко Ставрев направи претстава хит, која ги одушеви и најстрогите критичари низ Југ

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!



Слабеење без гладување

Зголемената телесна тежина претставува проблем број еден во некои делови од светот. Како последица на тоа страда организмот, се јавуваат голем број здравствени проблеми и болести. Страдаат речиси сите органи индиректно или директно: срцето, крвните садови, цигерот, како и целиот систем за движење, од колената до петиците. Како последица на зголемената тежина се јавува дијабетисот, ракот, па дури атрофија на мозокот, велат експертите. Затоа сите препорачуваат: да се намали тежината! Лесно и едноставно е да се каже, но многу тешко да се осврти. Сите совети и препораки кажуваат дека намалувањето на тежината бара две нешта: сокорување на калориите преку физичка активност или вежбање обмислен избор на храна и контрола на кочината што се консумира.

Така е, теоретски, можете да ги намалите калориите поминувајќи часови во гимнастичка сала, но тоа не е реално, ниту пак е забавно, поготово за популацијата од третата доба која страда од хронични и дегенеративни заболувања. Што се однесува пак до вториот начин, како да се одбере и намали храната при една рака таблетки за се и сешто! Храна. Одбирањето храна честопати е сврзано со финансиски средства, поготово во семејства со членови од различна возраст. А и кога не би било сето ова во прашање, кој би сакал да живее на листови салата? Затоа, заместо сето ова обидете се со овие седум секојдневни постапки да ги намалите килограмите, без некој посебен напор:

1. Раздвижување

Џејмс Левин, лекар на многу познатата Клиника Мајо во Рочестер, поминал десет години проучувајќи ја улогата што секојдневните движења, ја имаат врз метаболизмот. Што се однесува пак до вториот начин, како да се одбере и намали храната при една рака таблетки за се и сешто! Храна. Одбирањето храна честопати е сврзано со финансиски средства, поготово во семејства со членови од различна возраст. А и кога не би било сето ова во прашање, кој би сакал да живее на листови салата? Затоа, заместо сето ова обидете се со овие седум секојдневни постапки да ги намалите килограмите, без некој посебен напор:

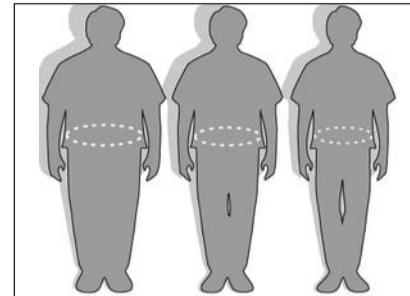
2. Повеќето оброци нека бидат под 400 калории

Многу проучувања препорачуваат распределување на оброците на одредени интервали и нивно одржување на речиси иста количина. Земањето оброци на повеќе пати во денот во одредени интервали е поврзано со поголемото сокорување на калории по јадењето, погодно реагирање на инсулинот, и побрзо намалување на нивото на холестерол во крвта. Кога јадете редовни оброци преку целиот ден, не е толку веројатно да се почувствуваат огладнет и да се прејадете.

3. Не придржувајте се на одредена контрола

„Придржувањето на строгата контрола доведува до стрес и до

потреба од консумирање поголема количина на храна, најчесто слатка! Затоа опуштете се, но зголемете ја интензивноста на секојдневните задачи, од чистење со правосмукалка до шетање на кучето, препорачува Даглас Брук, психолог



за гимнастичари и тренер во Северна Калифорнија. „Пуштете музика, правете секаков вид движења и уживајте во раздвижувањето“, вели тој.

4. Пијте 8 чаши вода на ден

Водата не е само гаснење на жедта. Таа може да го забрза телесниот метаболизам. Истражувањата во Германија откриле дека пиенето две чаши од 200 милилитри студена вода го забрзува метаболизам на испитаниците за 30%, и ефектот трае 90 минути. Една третина од зголемувањето се должи на напорите на телото да ја загреје водата, но останатиот дел се должи на работата на телото да ја апсорбира. „Кога пијеме вода, не се внесуваат калории, но калории се трошат, за разлика од тоа кога пијеме газирани и слатки пијалаци, каде што се внесуваат калории, кои потоа се наталожуваат“, објаснува главниот истражувач, Михаел Бошман, од Медицинскиот универзитет во Берлин. Наголемувањето на консумирање вода до осум чаши на ден, може да помогне да изгубите околу 4 килограми годишно, затоа обидете се да пиете вода пред оброците и ужините, а заборавете или сведете ги на минимум засладените пијалаци и сокови.

5. Качувајте се нагоре - и симнувајте се надолу

„Качувањето по скали многу ги засилува нозете, бидејќи ја подигнуваат телесната тежина наспроти гравитацијата. Покрај качувањето по скали во секоја пригода, обидете се да се качувате и симнувате на тротоарот додека чекате автобус или додека полните бензин“, вели д-р Брукс.

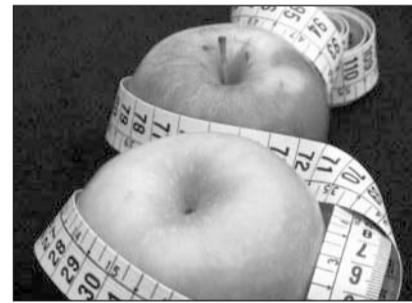
6. Користете ги кесите со продукти како гимнастички тегови

„Дозволувајќи друг да ви ги попни кесите со продукти или да ви ги носи торбите е пропуштена можност за зајакнување на телото и трошење на калории“, вели тренерката Бет Ротенберг, која води група за фитнес професионалци во УКЛА. „Носете си ги торбите, правејќи рамнотежа со по една кеса во двете раце, дури и ако треба да се

вратите неколку пати, и пакувајте две помали торби наместо една голема, за да можете сами да ги носите“, вели таа.

7. Јадете 4 грама влакнести материји за секој оброк

Начинот на исхрана со многу продукти кои содржат растителни влакна, може да го намали внесувањето на калории без да чувствуваат дека се лишувате од нешто. Во едно проучување на Универзитетот Тафтс, кај жените кои дневно јаделе 13 грама продукти со растителни влакна или помалку, имало пет пати поголема веројатност да имаат прекумерна тежина, отколку оние кои јаделе повеќе таква храна. Експертите гледаат голем број механизми преку кои со ваквата храна се поттикнува губењето тежина. Тие можат да го забават јадењето зашто бараат повеќе цвакање, го забрзуваат поминувањето на храната преку дигестивниот тракт и ги наголемуваат хормоните за ситост. За да внесете 25 г. храна со растителни влакна на ден, изедете шест оброци или ужини, од кои секој содржи по околу 4 г. растителни влакна, а тоа не е воопшто



многу и нема да ви пречи. Во што има растителни влакна? Речиси во секој зеленчук и овошје. За ужини надвор од дома, купете овошје, тоа е позгодно отколку зеленчук, и тоа е полесен начин за внесување влакнести материји. Едно големо јаболко има исто толку растителни влакна (5 г) колку и чаша свежи броули.

И на крајот, не заборавјајте дека голем број на луѓе во светот, се разбираат со подобар стандард, за да го забават старењето и да изгледаат помладо, што подразбира и нормална телесна тежина, сèкоја година трошат милијарди долари за таблети, за вежбања, па дури и за терапевти.

Една студија врз возрасни мајмуни покажала дека мајмуните за една третина помалку умираат од болести поврзани со возраста, ако консумираат 30 % помалку калории. Порано, пак, едно истражување покажало дека рестрицијата на калориите може да го продолжи животниот век на сите суштества, почнувајќи од овошни мушки до кучиња, но и на луѓето. Но, сите истражувачи и експерти се сложуваат дека тајната за по-долг живот и подобар изглед е едно ново толкување на една стара, позната, но вистината изрека: Внимавај што јадеш!

Подготвила: Таска Гавровска

Бидете активни во вашиот живот

Честопати денот ви е предолг, а вие не знаете што да правите самите со себе. Оваа состојба им е позната на многумина, а се дефинира како ДОСАДА! Бидејќи последиците од оваа психичка состојба се штетни по здравјето на човекот, многумина лекари и научни истражувачи се занимаваат со испитување и проучување на оваа појава.

Така, специјалистите од Одделот за епидемиологија и јавно здравство од Лондон анализирале податоци за 7 524 службеници на возраст помеѓу 35 и 55 години кои биле интервjuирани во текот на периодот од 1985 до 1988 за интензитетот на досада која ја доживуваат. Потоа стручњаците проверувале дали некој од нив почнал. Резултатите биле неверојатни! Установено е дека досадата навистина може да го скрати живот. Научниците тврдат дека оние кои често се жалат дека им е досадно веројатно ќе умрат пред време, а оние кои ја доживуваат досадата особено интензивно имаат за 2,5 поголеми шанси да заболат од срцеви заболувања или да доживеат срцеви удар од оние кои се помалку-повеќе ангажирани и задоволни луѓе. Учените кои често се жалеле на досада во 40% од случаите умреле пред студијата да биде завршена. Научниците сметаат дека причината за тоа би можела да се крие во фактот дека на оние кои им е досадно и кои се нездоловни со својот живот често се препуштаат на нездравите навики како пушчењето и пиенето за кои се знае дека делуваат врз должината на човечкиот живот.

Според Martin Shiply, кој е ко-автор на истражувањата, сознанијата укажуваат на тоа дека досадата има јасна поврзаност со срцевите болести кога таа се јавува и во текот на работното време и препорачува сите оние кои имаат работно место со досадна работа да најдат некои надворешни интереси за досадата да ја држат подалеку од себе наместо да и се препуштаат или да се обидат да ја избркаат со цигарите, алхол или разно-разни таблетки...

Истражувањата исто така покажале дека на еден од десет луѓе му било досадно во текот на еден месец, а мажите двапати почесто патат од досада. Утврдено е и дека на помладите многу почесто им е досадно отколку на постарите.

На сето тоа психологот доктор Graham Price додава дека е важно луѓето да ги разликуваат причините и последиците. Тој тврди дека на луѓето кои се демотивирани и кои не се инспирирани од сопствениот живот, заради што стануваат депресивни, најдобро е вниманието да го насочат наместо кон себеси кон другите луѓе. Наместо постојано да размислуваат за себеси, би требало да мислат за тоа што можат да направат за семејството, пријателите и колегите.

Значи, ако ви е здравено и во главата ви се моткаат црни мисли, ве преплавува страв кога ќе помислите на своите здравствени проблеми на

кои постојано мислите затоа што ви е здравено, не губете надеж: од близелноста, од тој навидум корсок-как има решение. Потникнете ја својата креативност, најдете си хоби или дружете се! Третото доба може да биде мошне убаво. Се зависи од човекот. Се разбира дека сите не сме живееле и не живееме во исти околности, но што би се рекло, за се има лек, само лекот треба да се бара, зошто сам не доаѓа! Пред се повикајте ја вашата креативност на помош. Креативноста прави индивидуата да чувствува големо задоволство и исполнување, носи чувство на мотивација и корисност и прави со радост да го чекате наредниот ден за да можете да го продолжите и завршијте започнатото. Резултатот од направеното, ќе ве исполни со гордост и ќе ви ги наполните батериите со животна енергија. Во крајна линија, креативноста е продолжување на некое ваше хоби за кое сте немале време додека сте биле вработени. И немојте да мислите дека не сте креативни, дека не ве бидува. И помладите не се еднакво успешни во се. Битно е да сте задоволни и инспиративно ангажирани.

Еве неколку совети како да ја избрките досадата од вашиот живот:

- Пред се следете ги креативните дела на другите и нештата кои повеќе ве интересираат.
- Слушајте музика и гледајте разни ТВ емисии кои ве релаксираат и ве исполнуваат, а баталете ги весните и политичките дебатни емисии кои можат да ве изнервираат и да ви го украдат сонот.
- На телевизија активно учествувајте на сите квиз емисии, така ќе го збогатите својот фонд на знаење, а и мозокот ќе ви е активен.
- Секоја своја идеја запишете ја и за неа размислувајте.
- Читајте книги и списанија. Во нив можеби ќе најдете на нешто што би можеле да го правите, а не сте се сетиле дека можете.
- Дружете се со позитивни и креативни луѓе со кои можете да водите содржани разговори за многу нешта.
- Своите идеи не ги кажувајте сèкуму, а поготово не на оние за кои знаете дека ќе ве одвратуваат или исмејуваат.
- Првите чекори од реализацијата на својата креативна идеја анализајте си ги сами и видете го степенот на задоволство што ви го пружа таа работа.
- Во почетокот зафатете се со идеи кои не бараат многу сртства, физички напор или посебни услови.
- Водете сметка за своето здравје. Во никој случај новиот „ангажман“, не смее да ви го руши здравјето, напротив треба да ви го подобрува!

Сето ова ќе ви помогне денот да ви биде убав, а и кус, за да можете да направите се што ќе замислите,

дека ќе ви помогне да ја потникнете својата креативност и ќе ви донесе чувство на корисност и гордост на самиот себе, ќе ја избрка досадата од вашиот живот!

К.С. Андонова

наведува на претпоставка дека внуクト пократко живее од дедото!

–Резултатите отворија ново прашање. Имено, дали луѓето со оваа варијанта хромозоми со покуси теломери, повеќе страдаат од дегенеративни болести? – вели професорот Самани

Изгледа дека во ова има нешто точно, бидејќи според истражувачите има индикации дека ризикот од срцеви заболувања или рак, многу повеќе зависи од староста на хромозомите односно од должината на теломерите, отколку од вистинската биолошка старост на човекот.

М.Серафимовски

Гените ја одредуваат брзината на старење

Професорот Нилеш Самани од Универзитетот Лесестер и неговите колеги анализирале повеќе од 500.000 генетски варијанти во човечките хромозоми и дошло до заклучок дека „некој луѓе генетски се програмирани да стареат“. Според проценките на научниците станува збор само за разлика од три до четири години. Таа генетска варијанта исто така би можела да ја зголемува и индивидуалната осетливост од надворешни влијанија, кои го забрзуваат старењето, како што е пушчењето, прекумерната тежина или физичката неактивност. Со други зборови, гените ни ја

програмираат брзината на старење. За што всушност станува збор?

Грижата за старите лица во Данска

Данскиот систем е познат и како Скандинавски социјален модел, а основниот принцип на данскиот социјален систем е еднакво право на социјална заштита за сите граѓани. Бројните бесплатни бенифиции се на располагање во рамките на нивниот социјален систем, а тоа значи дека образовните и здравствените услуги се бесплатни за сите!

Данскиот модел е базиран на принципот дека сите граѓани имаат право на достоинствени услови на живот и дека на сите граѓани им се гарантираат одредени основни права во случај на невработеност, болест или смрт. Работната, образовната, социјалната и здравствената политика ја покрива целата популација во Данска. Социјални бенифиции и здравствана нега им се на располагање на сите граѓани без надокнада, а се-



то тоа воглавно се финансира од даночите. Во Данска социјалниот систем е децентрализиран и локалните власти ги водат социјалните работи, а т.н. совети се одговорни за прашања од здравството.

Во едно вакво општество, нормално е да се очекува дека тоа се грижи за постаратата популација. Една од главните цели на социјалната заштита и социјалните услуги за старите лица во Данска е, да се осигура тие да можат да се снајдат и да живеат во своите домови, за да немора да бидат сместени во домови за стари лица. За таа цел им се нуди помош за одржување на хигиена на домот, помош во одржување на лична хигиена, а им се позајмуваат и уреди и опрема за полесен и поудобен живот. Покрај тоа постои план за домашна посета од страна на медицинско или друго обучено за таа намена лице, вработено од локалните власти. Професијата негувач на старо лице е се популарна и побарана во светот, а кај нас е ретка и не се држат обуки за оспособување на такви лица, а стари и беспомошни има се повеќе.

Во случаи кога старите лица не се во можност да живеат сами, им нудат сместување во специјално адаптирани апартamenti-станови или мали заедници во кои можат да живеат заедно со други постари лица. И во овие случаи старите лица активно учествуваат во дневните обврски во граѓица на своите можности.

Што се однесува пак до пензискот систем, главниот столб е националниот пензиски систем. Во Данска сите одат во пензија на 65 години возраст, и тогаш сите добиваат основни национални

пензиски бенифиции, кои се состојат од основна сума на финансиски сретства и просечен пензиски додаток кој зависи од вкупниот износ на приходи на пензионерот. Покрај ова име и додатен пензиски фонд кој се формира од средства од задолжително пензиско осигурување за сите вработени. Постои избор на пензиски планови и фондови кои се договорени како дел од колективните спогодбени процеси, а со нив се опфатени мнозинството од работниците во Данска.

Пензионерите во Данска се организирани во Здружение DaneAge на ниво на државата. Ова Здружение формирало е во 1986 година и опфаќа 475 000 членови, од вкупно 5 милиони жители колку ги има во Данска, или околу 10 отсто. DaneAge ги застапува постаратите лица, во Данска, пред централните и локалните власти, како и пред други лица, институции и организации кои влијаат врз квалитетот на животот врз постаратите лица, кои сите се пензионери бидејќи добиваат државна социјална пензија, за каква што се залагаше и СЗПМ, но за жал, засега, безуспешно. Да се надеваме дека во иднина оваа иницијатива ќе биде позитивно реализирана, иако Македонија не е толку богата како Данска, но се разбира дека и државната социјална пензија кај нас би соодветнувала на нашиот стандард.

Целите на Здружението DaneAge се обезбедување на:

- Постари луѓе да бидат прифатени како граѓани со еднакви права со сите
- Постарите лица да имаат право да донесуваат одлуки кои се поврзани и се однесуваат на нивното живеење
- Постарите лица да имаат можност и да им се обезбедат услови што подолго да можат да се грижат самите за себе
- Постарите лица со ослабено и нарушуено здравје да добијат соодветна нега и достоинствен третман

Инаку, Здружението DaneAge е членка на IFA – Меѓународна Федерација за стареене, која е невладина организација, а чија мисија е да информира, образува и промовира високи стандарди во политиката и практиката поврзани со старењето. Преку своите членки IFA опфаќа повеќе од 45 милиони постари лица од 62 земји во светот.

Данска како членка ги спроведува одговорностите на IFA, а тие се:

1. Градење, олеснување и зајакнување на мостовите меѓу Владите, како испорачувачи на услуги, лекарите и други индивидуи кои се ангажираат околу подобрувањето на квалитетот на животот на постаратите лица низ целиот свет
2. Зајакнување на НВО во сите региони во светот преку поврзување заради заедничка цел
3. Размена на информации и знаења за политичката околу старењето

Така е во Данска, а и во други побогати земји. Не треба да се заборави на земјите во кои не се води воопшто грижа за старите лица, но тоа се воглавно сиромашни земји каде стандардот е низок за сите, па и за старите.

подготвил: К.С.А.

Се враќаат аудио касетите на пазарот

Многумина ги фрлија аудиокасетите мислејќи дека им завршил нивниот „работниот“ век. За жал таака мислеа и некои производители на аудиокасети, и со сите сили се трудеа да создадат некој нов аудиоформат. И што се случи? Пред нова

вработен во „Исланд рекордс“, вели дека компанијата се одлучила на овој потег откако виделе дека на интернет-сајтот за продажба „Амазон“, стигнале неколку стотици барања албумот „Words for You“ да излезе и на аудио касета.

– Многу наши муштерии имаат дури и преку 85 години и тешко им е да преминат на новата технологија компактен диск, па се обидовме нивните потреби да ги задоволиме со 4.000 копии аудиокасети. На ова оди во прилог и тоа што многумина се суште ги чуваат старите плеери и рекордери за аудиокасети, со кои се и симентално врзани, и ги потсетуваат на младоста. Верувале или не, аудиокасетите се продадоа за неколку дена. Тоа што е возбудливо, е фактот што никој не ја знае вистинската големина на пазарот, затоа што не се знае колкава е побарувачката за ваков тип на производ – изјавил Браун.

Неговата компанија нарачала уште 3.000 копии кои ќе се продаваат он-line, додека со пласирање аудиокасети во продавниците уште ќе се почека, во меѓувреме ќе се анализира пазарот.

M.C.

година некои музички куки се одлучија поради големата побарувачка на стари мелодии од страна на постаратата популација, повторно да ја објават нивната омилена музика на аудиокасети, иако пред само две години, речиси во целост, престанале со издавање музика на аудиокасети.

Шефовите на „Исланд рекордс“ пријатно се изненадиле кога продале 4.000 копии од албумот, објавен минатиот месец на аудиокасета. Истото имено албум е продаден во повеќе од 200.000 примероци, така што може да се каже дека аудиокасетите се враќаат на пазарот. Иан Браун,



тешкото кој се среќуваат со зголемување на толку повеќе се нарушува нејзиниот биланс. Оваа е условено пред се заради климатски-те промени на глобално, регионално и

Македонци - пензионери во Словенија

Патот за Велигденските празнувања ме водеше во Словенија. Ме пречека облеана во сончевина, расцветана, миризлива...

Гостољубивоста беше зголемена со средбите на нашите Македонци кои како што ми рекоа само во Марибор ги има повеќе од ильада. Со нетрпение го дочекав полнокното празнување во црквата на Пресвета Богородица, каде секоја година на Велигден нашите Македонци се собираат и го прославуваат Христовото воскресение. Пред полнокното црквата се исполни. Дојдоа сите со семејствата кои работат и живеат во Марибор и околината.

Рака за добредојде се подаваше од секаде. Гостопримливоста наша топла, отворена со покана за посета и заедничка прослава. Традиционално на првиот ден Велигден е дружбата на заеднички ручек. Празничната трпеза е само уште еден повод за заедништво, да се прашаат за животот, да си помогнат, да запеат и да заиграат. А за тоа се задолжени пензионерот **Перо Соколов** и неговата хармоника, **Киро Николов** со кларинетот и **Никола Џеков** – тапанџијата кои најузвидно знаат да ги свират и пеат маке-



повеќето секции: играорна, рецитаторска, ликовна и др. Во времето на кризата за лекови во Македонија, тој собирал лекови и ги праќал во Македонија. Веќе пет години **Венко Димов** е пензионер, но и натаму останува борец за афирмација на Македонија и Македонците во Словенија и пошироко. И сегашниот претседател на друштвото **Бојан Пиенманов** вели дека основната цел на ова друштво е да се спречи асимилација на Македонците во Словенија.

– Вратите се отворени за сите возрасти, од 16 до 84 години и за сите професии. Тука членуваат работници, професори, доктори, бизнисмени... Сите заедно се трудат преку разните форми на друштвото да се афирмира македонската култура меѓу другите народи. Интересно е што друштвото е отворено и за членување на сите пријатели што ги привлекува нашиот мелос, поезија, фолклор, но – вели Пиенманов – ни недостигаат реквизити и наш македонски етно – прирачник за работа. Затоа бараме помош од нашата матична држава Македонија и од стручните лица од тие области – апелира Пиенманов.

И додека орото и песната на Велигденскиот ручек одекнува, разговорите за животот на нашиците се надополнуваат. Господинот **Благојче Крстаноски**, советник во Амбасадата на Република Македонија во Словенија со сопругата Марија, се специјални гости, но и верни пријатели. Тој секогаш помага во реализација на правата за остварување на пензии за Македонците во Словенија. Досега е помогнато на 200 пензионери да си го реализираат правото на пензия.

– Амбасадата – вели господин Благоја – е вклучена во сите моменти и потреби во животот на Македонците во Словенија. Инаку, за сите пензионери над 65 години возраст здравственото лекување е бесплатно, а исто така и лековите.

Македонците во Марибор формулата за заедништво успешно ја совладале. Велат дека заеднички ги надминуваат сите проблеми. Сакаат да го сочуват она што е наше, македонско и да го афирмираат меѓу нивни пријатели.

К.Кајмаковска



донските песни и ора. На нивната свирка играат и пеат и возрасните и младите. За **Венко Димов** пак, овде велат дека сите го знаат. Нема човек на кој тој не му помогнал. Триесетте години поминати во Словенија и Марибор го направиле познат. Во Словенија Венко дошол млад, и работел во фабрика за воени возила. Тука го завршил и текстилното школо и тринаесет години работел во ткајачница. Потоа работел како представник на „Македонија Табак“ во Љубљана. Со посебна гордост истакнува дека во 1993 година во Марибор, го основал македонското културно друштво „Билјана“. Обезбедил и простори каде членовите на друштвото се состануваат и каде работат

Бодат е стратешки ресурс без кој неможе да се замисли животот на Планетата земја. Таа е надворешна животна и внатрешна средина на живите организми во која се одигруваат бројни метаболички процеси. Човекот како највисоко организирано битие, никогаш во својот историски развој не се одвоил од водата: реките, морињата, езерата, изворите и сл. Впрочем и првите човечки цивилизации и култури се појавиле крај големите реки (Тигар, Еуфрат, Нил). Оваа е од причините што водата може да се користи за пиење, за приготвување на храна, за наводнување, а денеска за многу цивилизацијски потреби: производство на енергија, на пијалаци, туризам и рекреација, како воден ресурс-за производство на животинска и растителна храна и слично.

Со оглед на тоа што водата станува ограничувач фактор е потребно нејзино рационално користење. Нејзиното „производство“ за пиење и за прехрамбената индустрија и за одржување на хигиената не е единствено од зафатот, доведувањето до пречистителните станици и до потрошувачите, поради скапиот физичко-хемиски и биолошки третман па се до секојдневните микробиолошки и хемиски контроли од надлежните инспекциски органи. Значи водата има многулатно значење и претставува национално богатство на секоја држава, но и стратешко прашање. Затоа денеска државите во светот превземаат и актуелизираат стратегии (национални) но и регионални за заедничка контрола на водите и нивното користење. Стратегиите ги опфаќаат билансите, територијалниот и регионалниот распоред, квантитетот и квалитетот на водите, како и потребите според демографскиот, индустрискиот и аграрниот распоред, агрокомплексот и слично. Се повикува со апели водата да се користи рационално и наменски. Да се превземаат мерки и изнаоѓање решенија техничката вода да се користи и во индустријата за да се заштеди чистата вода за пиење и прехрамбената индустрија, бидејќи е скап производ. Посебно се обрнува внимание за заштита од загадување на површинските води, во рамките на тоа на Живата природа (човекот, животните и растенијата), водата, воздухот и почвата се планетарно единство и целина.

Д-р.Мирко Марешански
пензионер

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

МОБИЛITI
БРОКЕР

SAVA TABAK 
Акционерско друштво за осигурување



АФОРИЗМИ ЗА КНИГАТА

Кните како и брките се патеписи за животот. Во младостта треба да се сака, во зрелоста треба да се пишуваат книги, а во староста да се кажува вистината. Добрата книга е наследство кое им припаѓа на сите. Често пати наоѓаме повеќе задоволство во книгата што ја читаме, отколку во сопствениот живот. Добрата книга е најдоброто друштво. Интересно, но вистинито: колку повеќе се дружите со книгите, се помалку ви се потребни луѓе за дружење. Кните се чеда на разумот. Кој јасно мисли и јасно се изразува, пишува убави книги. И книгите како и луѓето, имаат своја судбина. За секој писател најдобри критичари се читателите. Лесно е да се држи говор, тешко е да се напише книга. Кните ни помага или подобро да живееме или подобро да го поднесуваме животот. Кните е корисна за здравјето колку и спортувањето. Кните треба да се читаат разумно и внимателно, онака како што се пишувани. Се старее, само добрите книги не. Кните нее хранатуку десерт. Кажи ми која книга ти се допаѓа, за да знам каков си. Најди време за работа, таа е цена на успехот, Најди време за размислување, тоа е клуч на моќта, Најди време за љубезност, таа го отвара патот кон скреката, Најди време да сакаш и да бидеш сакан, љубовта е тајната на вечната младост, Најди време за смеа, таа е музика на душата, Најди време за читање, тоа е основа на мудроста! избор: К.С.А

СКАНДИ	ВОВЕДУВАЊЕ ИНСТАЛациЈА	ЖАК АРТИН	МЕГУНАРОДНА УНИЈА ЗА ФИНАНСИСКО ПРАВО	ГЕРМ. ТЕНИСЕР МИХАИЛ	ИНИЦ. НА ПИСАТЕЛЕТО АРСОВСКИ	ЕНЕРГИЈА	СКАНДИ	ВИД ЖЕНСКА МОДА	"ОБЕДИНЕТА АРАЛСКА РЕПУБЛИКА"	НАША ПИЈАЧКА НА ФОТО СОТ
СЕЛО ВО МАКЕДОНСКИ БРОД							ПРИСВОЈНА ЗАМЕНКА ПРЕИЗНА ПУШКА			
ВИД ГОРIVO						ЗЕМИНА КОРА ОД СИЛ. И АЛ. ГРАД ВО С. ГРЦИЈА				
СУЛФУР		АЛЕКСАНДАР ИВАНОВСКИ ЛУКАВ			ИМЕТО НА ТЕНИСЕРОТ АГАСИ АНРИ РАВО					
ЛИЧНА ЗАМЕНКА			ОСТРОВИ ВО ТИХИОТ ОКЕАН КОР					АЗОТ ЕЛЕНА АНДРЕВСКА		
НОВИНСКА АГЕНЦИЈА ОД ШВАЈЦАРИЈА				БАЛЖЕНСТВО ПОКАЗНА ЗАМЕНКА			Е.А. ИНИЦ. НА АРТИСКАТА БЕКОЛ			
ФРАН. КОМПОЗИТОР ЕДУАР				СКЕЛЕ ВУЛКАН ВО СИЦИЛИЈА						
СКИЈАЧКАТА АПЛЕ					ЕЛИЗАБЕТА БОЖИНОВСКА ЦЕНТАР НА РОТАЦИЈА			ЕНЕРГИЈА ЕМИЛИЈА АНДРЕЕВА		СКАНДИ ЖЕНСКО ИМЕ АЛБАНСКА ТЕЛЕГРАФСКА АГЕНЦИЈА АРТИСКА ВЕСТ СЕЛО ВО СВЕТИ НИКОЛЕ
РАДИУС		ВИД ПТИЦА ИГРАЊЕ					ЕДУАР ЛАЛО НАТРИУМ		ОЗБОРУВАЊЕ ЕДЕН, САМ	
АНИ ЖИЈАРДО			БЕЛГИСКИ ИСТОРИЧАР ЖОЗЕФ ШИРОК БАЛКОН				ЗАКУПНИК АМЕРИКАНСКА ПЕЈАЧКА			АМПЕР УГОСТИТЕЛСКИ ОБЈЕКТ
РУСКА НЕГАЦИЈА				ГНОЈНО ЧИРЧЕ ЗА ВРЕМЕЕ НА ПУБЕР (ГРЧ.) АРТИСК. ЛИ				ПАРИЧНА ЕДИНИЦА ВО КОРЕА ВИД МЛЕЧ. ПРОИЗВОД		
ЕТАЛОН		ЕДМОН РОСТАН ПРЕПИРКА			АМАДЕО АВОГАДРО ПЕСОЧЕН РИД		ДЕЛ ОД ЛИЦЕТО ГРАД ВО КИНА			ХЕНРИ КИСИЧЕР ПЕЈАЧКАТА ФРЕНСИС
ПРИЛОГ ЗА МЕСТО ПЛАНИНСКИ ВРВ ВО ТУРЦИЈА					ФУД. БАЛЕРӨТ ПАНЧЕВ ШЕВ НА Ж. ЧОРАП				ПРАШАЛНА ЗАМЕНКА ВИД КОЊСКИ ОД	
СТАРОГРчки ВОЈСКОВОДЕЦ									АМЕР. АРТИСТ ЏОЗЕФ ЕГИЛЕТСКИ БОГ	
КОБИЛАТА НА ДОН КИКОТ								СПЕЦИЈАЛНА ТОРБА ЗА ХРАНА ВОЛТ		
ВУЛКАН ВО ИНДОНЕЗИЈА								МАШКО ИМЕ		

Хумор

Братче и сетричка ја прашуваат баба им:

– Бабо како дојдовме на свет ние?

– Ве донесе штркот мили.

Братчето и шепка на сестричката:

– Да и кажеме ли дека не е така или да ја оставиме да продолжи да си мисли така?

– Дедо, што е тоа што секој маж го има одзади, а секоја жена однапред?

– Бегај таму, тоа ли ве учат на школо?

– Зошто се лутиш дедо, па тоа буквата “Ж”!

Се возат Перо и Митре пијани и Перо му вели на Митре:

– Внимавај Митре ќе удреше за малку во дрвено!

– О, па, јас мислев дека ти возаш!

Двајца затвореници се во иста ќелија. Едниот седи на креветот, а другиот шета горе долу во ќелијата. Тој што седи вели:

– Дури сега ми е јасна теоријата на Ајнштајн. Јас седам, ти се движиш, но вушност двајцата лежиме!

– Комшивке, како е мажот ти, здрав ли е, го видов едвај оди?

– Здрав е, само има проблем со стомакот.

– Што му е? Неможе ли да јаде?

– Може, може, ама нема што, мала е пензијата.

Му продал Трпе на Трејче чамец. По едно време се сретнале и Трајче му вели на трпе:

– Знаеш Трпе, што ми го продаде чамецот пушта вода.

– Да не сакаш ти да ти пропушта пиво?

Да беше така уште ќе си беше мой!

Итар Пејо и кадијата

Итар Пејо му ги чувал говедата на кадијата, ама имал и една своя крава и ја пасел со говедата од кадијата Еден ден се случило да се пободат кравата на Пејо со една крава од кадијата, па кравата негова ја боднала лошо кадијината. Пејо исплашен веднаш отишол кај кадијата и му рекол:

Честити ефенди твојата крава многу лошо ја набоде мојата крава!

Па кој е крив Пејо, никој не и рекол на мојата крава тоа да го направи. Ајвани се тоа Пејо, за нив суд не важи.

Тогаш му рекол Пејо:

Ама ефенди изгледа ти не ме слушнадобро. Мојата крава ја набоде лошо твојата крава.

– Чекај тогаш Пејо, да видам што пишува во китапот.

Тогаш Пејо го фатил кадијата за рака и му рекол:

– Џабе ќе гледаш ефенди! Кога не пишале во тифтерот за твојата веројатно не пишува ни за мојата.



M.T.

Состанок на редакцијата, дописниците и соработниците на „ПЕНЗИОНЕР plus“

Почитувани пензионери, драги читатели, се радуваме на многуте Ваши позитивни коментари во врска со нашиот и Ваштот бесплатен месечен весник за сегашните и идните пензионери „ПЕНЗИО-



НЕР плус“. Во изминатите две години од излегувањето на првот број, успеавме да го привлечеме читателското внимание како на пензионерите, исто така и на другата јавност во нашата Република. Свесни сме и за извесни проблеми. Раководството на СЗПМ и редакцијата на Весникот настојуваат колку е можно подобро да се надминуваат евентуалните проблеми, кои се од различна природа (техника, материјално-финансиска, организациска и сл.). Познато е дека секоја уметност не познава граници и секогаш нешто може да се направи уште подобро. Со цел заунапредување на многу прашања во врска со Весникот, на 21 април 2010 година, се одржа прв заеднички состанок на Редакцијата, новинарите, дописниците и соработниците од здруженијата на пензионерите во градовите низ Македонија. Состанокот го отвори главниот и одговорен уредник Чедо Георгиевски. Тој со краток осврт ја описа уредувачката политика, определбите за уредување на Весникот, соработката со здужени-

јата на пензионерите и со многу владини и невладини институции и органи, за тиражот и за дистрибуцијата. Притоа ги повика присутните да искажат свои видувања и да дадат предлози кои ќе придонесат уште повеќе овој весник да биде „баран и ценет“. На тоа, веднаш побараа збор многу од присутните. Прва зборуваше Снежана Кутузовска, дописник – новинар од ФПИОМ го поздрави излегувањето на Весникот како едно многу важно специјализирано гласило преку кое се шират информации и многу други важни теми

за пензионерите. Таа истакна дека овој Весник може да се посочи како добар пример во новинарската работа и печатените медиуми при тоа упати и честитки за основачот и редакцијата. Дописници – новинари Фруска Костадиновска, Милевка Здравковска, Крсте Спасески и Спирко Николовски, упатија пофални зборови за Весникот, искажаа свои мислења и дадоа разни пред-



лози. Се спомна потребата за проширување на рубриките од дописниците кои известуваат за секојдневни случајувања во пензионерските организации. Евидентно е подобру-

вањето постигнато со издавање самостоен весник за разлика од поранешната практика со прилогот во „Нова Македонија“. За пензионерите е многу значајно објавувањето на сите промени во законските и подзаконските прописи кои директно се однесуваат на нивниот статус било да е тоа здравство, социјала и други области. Се истакна дека објавувањето на фотографии од разни случајувања, па и на поединци има голем ефект кај читателите. Многуте написи и прилози од теренот претставуваат и вид на јавен отчет и на поголемите и на помалите здруженија. Посочена е естетската страна на склопот на фотографиите, насловите и прилозите. Во дискусиите се разгледуваат и другите медиуми со свои тематски единици посветени на пензионерите, како што е емисијата „Трето доба“ на МТВ и др. кој заедно со електронската форма на пласирање во јавноста на весникот „ПЕНЗИОНЕР плус“, и тематските билтени целосно специјализирани и со систематски опфат на определени манифестиации (спорчки, фолклорни и сл.), билтените и издани-

јата на поедини здруженија се постигнува најшот пензионер да биде максимално информиран за случајувањата во организацијата и во општеството, а исто така и јавноста добива поцелосна слика за пензионерскиот живот кон што незапирливо тече животот на секој вработен.

На состанокот беше промовирана и дописничко-новинарска легитимација.

Илија Глигоров

Средба на Езерото Треска

В организација на Здружението на старосни и семејни пензионери при локалната самоуправа Горче Петров на 17 април кај Езерото Треска се одржа традиционалната средба на пензионерите од Битола, Тетово, Струмица, Прилеп, Охрид, Струга, Велес, Крушево, Кратово, Радовиш, Тафтичице, Сарај, Кичево, Штип, Свети Николе и Ѓорче Петров.

Средбата пред околу 500

пензионерки ја отвори претседателката на Активот на жените на здружението-домаќин Дарinka Коле-



ќеска, а за значењето на оваа убава традиција говореа Верица Мишкова, претседател на Собранието и Методија Владически, претседател на Извршниот одбор.

На присутните им се обрати и Драги Аргировски, секретар на СЗПМ укажувајќи на потребата пензионерите да соработуваат и да се дружат во интерес на подобрувањето на квалитетот на животот.

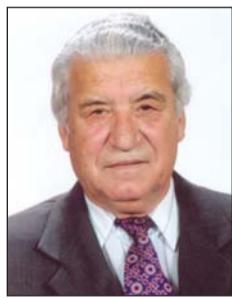
Со игра и музика се создаде и приятна атмосфера, а одделни групи на пензионерки ја разгледаа и околината на хидроцентралата Матка.

А.Д.

Гевгелија

Предлози за нови спортски активности

Гевгелиските пензионери не престануваат со изнаоѓање на нови форми и активности со единствена цел, времето од третата доба да го поминат во спорт и рекреација. На тој план, а со големи симпатии е прифатен предлогот на делегатот на Собрание-



то на СЗПМ Јане Ташковски од Гевгелија за организирање на нови две интересни активности и се верува дека ќе бидат прифатени од останатите здруженија.

Станува збор за организирање еднодневен излет со помош на велосипеди во Негорските Бањи, како

и спортски натпревар во спортски риболов, во соработка со Сојузот на спортските риболовци на Македонија. Оваа е мошне важно, ако се има предвид дека најголемиот дел од спортските риболовци во Гевгелија се пензионери.

Се размислува првиот ваков натпревар да се одржи во водите на Дојранското Езеро.

Т.К.

– Овој клуб претставува целиосно реновирана просторија од некогашниот стар објект на Месната заедница. Опремен е со музички системи, телевизиски апарат, шах, домино, пикадо, аси за пинг-понг. Општината Карпош со овој објект обезбеди место за рекреација и дружење на сите пензионери.

Отворен пензионерски клуб во Влае - Скопје

Пензионерите од Карпош добија клуб во населбата Влае, кој свечено го отвори градоначалникот Стевчо Јакиовски. Третиот пензионерски клуб на територијата на

Карпош е во месната заедница Влае 1, на улица „Ацо Шопов“. Новиот клуб содржи просторија и летна тераса со вкупна површина од 100 квадрати.

Штип

Бесплатен превоз и поефтина бања

Околу 8.000 штипски пензионери од вчера имаат можност да се бањаат во „Кежковица“ по пониски цени, а ЈКП „Исар“ кое ја стопанисува бањата, за нив обезбедува и бесплатен превоз до „Кежковица“. Поради несодовствите сместувачки капацитети, штипската бања не влезе во програмата на Владата за бесплатен седумдневен бањски одмор за македонски пензионери.

Пензионерите од Штип, наместо 50, колку што е редовна цена, за капење ќе плаќаат 30 денари, а бесплатниот превоз од неколкуте локации е организиран по еднаш претпладне и еднаш попладне. За почеток оваа понуда важи само за вторниците. Но, најавено е дека наскоро пензионерите ќе може да ја користат секој ден, освен за викендите кога бањата работи со полни капацитети.

Дневник

Рекордерот Блажо Станојков

Пензионерот Блажо Станојков спаѓа во редот на рекордери со најмногу постигнати победи, со што им носи драгоценi бодови на спортстите пензионери на Куманово.

Блажо Станојков се вбројува во структурата познати пензионери, кој својот работен стаж го минува во АРМ извршувајќи повеќе должности. После пензионирање, од 2006 година, се вклучува во спортските активности на пензионерите. Уште на првите тренинзи и натпревари ги покажува своите спортски квалитети.

Со редовни тренинзи и добра физичка подготвеност Станојков редеши победи во трчање на 80 метри на сите општински, регионални и републички спортски натпревари. Секогаш е прв и носи победнички по-



ни на екипата. На минатогодишните игри се закити со златен медал и во трбој. Како резултат на тоа, во 2009 година е прогласен за најуспешен пензионер спортист од Сојузот на спортстите на Општина Куманово, а за најуспешен спортист на Здружението прогласен е три пати.

С.Н.

И во осмата деценија активен планиндар

Ретко може да се сртне пензионер чиј што секојдневен живот е исполнет со физички активности, постојано во движење, а посебно ако навлегол длабоко во втората половина од осмата деценија од својот животен век. На 76 години, Спиро Митков од Скопје, не и се предава на возрастните годините. Некогашниот долгогодишен фудбалер на фудбалскиот клуб „Балкан“, а сега триесет и пет години наназад планиндар и член на планинарското друштво „Бистра“ од Скопје е се уште активен и секоја среда, сабота и недела е на Скопска Црна Гора на 1650 метри надморска височина.

Впечатливо е дека мојот сословник пензионер-планиндар има голема работна и животна енергија, изгледа многу витално во споредба со неговата генерација. Несомнено до сето тоа довел неговиот здрав, уреден, мирен и спокоен живот, исполнет со активност и рекреација. Така неговите пензионерски денови се навистина исполнети, интересни и среќни.

– Три дена во неделата, повеќе години наназад, се качувам на Скопска Црна Гора, поминувам по 30 километри за еден ден, без разлика на годишното време – вели Митков. Преку Љубанци, Љуботенски бачила,



чистиот воздух и тишнината го наоѓам внатрешниот мир, тоа ме исполнува и тука ги „полнам“ батериите. Но не само тоа – дополнува Митков, нема планина и врв во Македонија, Србија и Црна Гора каде што не сум бил. Во Бугарија сум бил на неколку планини, а повеќе пати на Рила и Пирин Планина. Годините не ми пречат понатаму да продолжам со истото темпо на планинарење.

Можеби тоа е тајната тајната за голема животна енергија, виталност и долговечност. Но, како и да е, на Спиро му пожелуваме да освои уште многу планини и планински врвови.

Васил Пачемски

20 години претседател на ловци

Александар Ѓорѓиевски од Кочани веројатно најстариот претседател на ловечко друштво во Македонија. Има 79 години, а во ловот е од 1950 година, додека функцијата претседател ја презема 1988 година. Тоа се 5 мандати или над 20 години успешно раководење на функцијата. Ловечкото друштво „Осогово“ брои над 600 членови, од кои околу 300 се активни и редовно си ја измируваат членарината. Друштвото се смета за едно од најактивните во земјата.



– Не размислува да се повлечам, иако сум веќе стар. Едноставно не сум почувствува дека е дојдено времето за тоа. Од друга страна, самите членови не сакаат ни да слушнат за мое повлекување. Во денешно време невозможно е само да се лови, а треба да се посвети големо внимание и на зачувувањето и зголемувањето на фондот на дивеч. Поради тоа ловот прерасна од рекреативен спорт во еден вид стопанска дејност која бара многу одговорна и сериозна работа. Сакам да им порачам на ловците дека не секогаш е важен уловот, а приоритет е продуктивно искористено време во природа, рекреација, меѓусебното дружење и уживање во природните убавини.

За својата активност и одговорно работење Ѓорѓиевски многулати бил наградуван и пофалуван. Меѓу познатите се: Златен орден од Сојузот на ловечката федерација на Македонија, Орден за труд со сребрен венец и 7-мо септемвриската плакета на општина Кочани.

С.А.