

Денот на пензионерите - ПОТТИК ЗА НОВИ АКТИВНОСТИ

На 20 септември се навршуваат 64 години од пензионерското организирање во Македонија, ден кој се одбележува со повеќе пригодни манифестации.

Годинава свеченото одбележување на празникот ќе биде во знакот на 15-тите по

ни, со настап на пензионерите од Охрид, Крушево, Прилеп, Кичево, Дебар, Демир Хисар и од Македонски Брод.

Во чест на Денот на пензионерите на Македонија на 4 септември регионална ревија ќе се одржи во Виница со учество на култур-



Спортскиот центар „Шампион“ - Радовиш

ред јубилејни Републички пензионерски спортски натпревари, кои на 18 септември во организација на СЗПМ ќе се одржат во спортскиот центар „Шампион“ во Радовиш. Свеченото отворање на оваа традиционална пензионерска спортска манифестација ќе биде во 9,15 часот. Се очекува да присуствуваат видни гости и околу 900 учесници, од кои 380 натпреварувачи, 200 во машка и 180 во женска конкуренција. Во сите 11 дисциплини: стрелаштво, шах, пикадо, тегнење јаже, фрлање гуле, трчање, скок од место, табла, домино, двобој и трбој постојаја конкуренција, а ќе победат најдобрите и најподгответвените. Секако, пензионерите и овој пат ќе покажат дека имаат спортски дух и витештво за натпревари, а најважно е што до израз ќе дојде нивната волја за заедничко дружење и пријателство.

Во организација на СЗПМ годинава се одржуваат и традиционалните Осми регионални ревии на песна, музика и игри. Од петте планирани ревии на 11 јуни пензионерскиот фолклор мошне успешно се презентираше во Свети Николе со учество на културно-уметнички друштва, пејачки групи и инструменталисти од Куманово, Пробиштип, Штип, Радовиш, Крива Паланка, Кратово, Злетово и градот домаќин Свети Николе.

Со посебен восхит се пееше и играше и на ревијата што се одржа на 13 јули во Центарот на културата во Прилеп пред 650 присуству-



но-уметнички друштва и секции на здруженијата на пензионерите од Кочани, Делчево, Берово, Виница, Македонска Каменица и Пехчево.

На 22 септември во Ѓорче Петров се очекува да настапат фолклористите од скопските општини „Кисела Вода“, „Гази Баба“, „Центар“, „Чаир“, „Ѓорче Петров“, „Карпош“ и

„Тафталице“, а исто така и од Тетово, Гостивар, Сарај и Шут Оризаре.

И на крајот на 25 септември регионална ревија ќе се одржи во Струмица со учество на пејачки групи и ансамбли од Велес, Кавадарци, Неготино, Гевгелија, Валандово, Богданци, Струмица и Дојран.

Ова културно дружење на пензионерите придонесува за обновување и за збогатување на нашата фолклорна ризница, но и за дружење и релаксација многу битна за третата животна доба. Со овие фолклорни ревии СЗПМ настојува да се сознава и да се зачува извornото творештво и да се развијаат културните вредности на Македонците, Албанците, Турците, Ромите, Србите, Власите, Бошњаците и на други кои живеат во нашата држава. Суштината на заштитата на ова културно наследство лежи и во подигањето на свеста кај јавноста за постоење и за вредноста на тој вид култура кај нас. Според тоа грижата за зачувување на нашата музичка традиција е наш аманет. Впрочем и досега здивот на старите времиња и продуховеноста беа забележани во настапот на повеќе пејачки групи, во изобилството на автентични мелоси од нашето поднебје, во свечените староградски и селски носии од минатото. Со своите уметнички дострели и зрелост пензионерските ансамбли сè почесто освојуваат признанија и награди на разни меѓународни фестивали.

Ревите сè повеќе стануваат празник на пензионерскиот мелос и традиција што и натаму ќе се негува, а културниот набој на пензионерите постојано ќе се збогатува и со нови содржини, со драмски изведби, со поетски митинзи, со ликовни изложби, со домашни ракотворби на колоритни носии, со

промоции на книги и друго. Сето тоа не само што придонесува за зачување од заборав на нашиот фолкор, на обичаите, на традициите и на културниот идентитет, туку имаат голем удел и за подобрување на содржината и квалитетот на животот на пензионерите.

Драги Аргировски

ВО ОВОЈ БРОЈ...

НАСТАНИ

стр. 2

НОВИ РЕФЕРЕНТНИ ЦЕНИ НА ЛЕКОВИ

стр. 4

ТРИБИНА

стр. 5

ИНФО

стр. 7

СОРАБОТКА

стр. 8

ХРОНОЛОГИЈА НА ДОСЕГА ОДРЖАНите РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

стр. 9

стр. 10

НАТПРЕВАРУВАЧИ НА XV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ СРЕДБИ

стр. 11

КУЛТУРА

стр. 12

ПАНОРАМА

стр. 13

ЗДРАВСТВО

стр. 14

ИЗБОР

стр. 16

СВЕТ

стр. 17

ЗАБАВА

стр. 19

ОСМА РЕГИНАЛНА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ ВО ПРИЛЕП

стр. 20

NLB Tutunsk bank
ПЕНЗИОНЕРСКА КАРТИЧКА
СЗПМ

Билобил.
И ниедна мисла
нема да ви побегне.
KRKA

Една полиса за
ДОМАЌИНСТВОТО
за СИТЕ ОПАСНОСТИ
ШТО ДЕМНАТ!

CROATIA OSIGURANJE
КРОАЦИЈА ОСИГУРУВАЊЕ

SAVATABAK
Акционерско друштво за осигурување

Регионален состанок во Демир Хисар

Во фокусот предлог статутите

Pаководствата на здружението на пензионерите од југо-западниот дел на нашата држава на 11 август 2010 година во село Добромирово кај Демир Хисар, одржа состанок на кој беа разгледани работните верзии на Статутот на СЗПМ и на Здружението на пензионерите во согласност со новиот Закон за здруженија и фондации.

Состанокот го отвори и со него раководеше претседателот на асоцијацијата **Крсто Стојаноски**, а за значењето на статутарните измени уводни напомени дадоа **Душко Шурбановски**, претседател на СЗПМ, **Никола Николовски**, претседател и **Стамен Филипов**, член на Правно-економскиот совет на ИО на СЗПМ.

На состанокот свои мислења за изнесените предлози во работните верзии на статутите дадоа **Горги Трпчески**, Глигор Ангелески,

Г. Анг.

Кочани

Средба на пензионерите од осоговскиот регион

Nад илјада пензионери од десетина градови на Осоговскиот и Источниот регион на 24 јули оваа година се собраа на заедничка средба кај манастирот „Св.Пантелејмон“ недалеку од Кочани, во рамките на првата средба на пензионерските здруженија. Организатор на оваа масовна средба на пензионерите беше Кочанска пензионерска организација која овозможи богата културно уметничка програма и посета на манастирот „Св.Пантелејмон“ кој датира од 1871 година, со богат фрескоскопски насликан од поизнатиот сликар Димитрија Андонов Папрадишки.



Председателот на Кочанска пензионерска организација **Горги Серафимов**, поздравувајќи ги пристапите учесници на средбата, го истакна значењето на ваквите среќавања, при што потсети дека пензионерските здруженија од Осоговскиот регион на средбите гледаат можност за заедничко познавање, дружење и воспостава-

вување нови мостови на пријателство и соработка.

– Ова средба, рече Серафимов, се организира по барање на претседателите на општинските здруженија на пензионерите од Крива Паланка, Кратово, Пробиштип, Злетово и Кочани.

На првите средби на пензионерите од Осоговскиот регион присуствуваше и **Душко Шурбановски**, председател на Сојузот на пензионерите на Македонија, кој оваа средба ја оцени како можне успешни, како по масовноста така и по богатата содржина, посакувајќи таа да стане традиционална и да се одржува на повеќе локации во Осоговскиот крај со учество на пензионери и од останатите општински здруженија.

За пристапите учесници на средбата, а ги имаше над илјада, дојдени не само од општините од Осоговијата, туку и од Виница, Велес, Демир Капија и Радовиш, организаторот по симболична цена од само 70 денари за порција обезбеди ручек, традиционално гравче со сланина и скара. Во иднина оваа средба се очекува да стане традиционална и да го менува местото на одржување во градовите од Осоговскиот регион.

К.Герасимов

Меѓуопштински спортски натпревар во Кратово

При крајот на јули во Кратово се одржаа традиционалните пензионерски меѓуопштински натпревари поимеѓу пензионерите од Пробиштип, Крива Паланка, Свети Николе и градот домаќин.

Игрите за отворени ги прогласи градоначалникот на Кратово **Мите Андоновски**. Пензионерките и пензионери се натпреваруваа во пет дисциплини: шах, домино, пикадо, табла и карти. Натпреварувањето се одвиваше во спортска и фер атмосфера. Пензионерите уште еднаш покажаа дека имаат спортски дух, желба за добро и заедничко дружење и пријателство. Се имаше впечаток дека проблемите и грижите ги оставиле некаде по пат или дома.

Учесниците на натпреварот потоа ги разгледаа убавините на Кратово. Ваква средба во август се одржа и во Крива Паланка.

В.П.

Во Виница пензионерско катче, во село Јакимово пензионерски клуб

Во присуство на голем број пензионери, на градоначалникот **Емил Дончев** и на претседателот на Советот на општината Мартин Гавлов, по повод празникот на градот „Павловден“, во Градскиот парк во Виница беше предадено во употреба Пензионерско катче, со чесма и игралиште за играње со метални топки.

Како резултат на потпишаниот Меморандум за соработка меѓу ЗП со локалната самоуправа, беше предаден во употреба и Пензионерски клуб на Огранокот на пензионери од виничкото село Јакимово, кој опфаќа околу 90 пензионери. Просторијата е 40 метри квадратни и е дел од стариот зад-

ружен дом, а опремена е со 10 000 денари средства од ЗП Виница.



Благодарение на залагањето на претседателката на Огранокот

Гурена Алексова, во клубот има скромен инвентар, шах, табла, карти и телевизор.

Во чест на двојниот празник Илинден претседателот на Здружението на пензионерите Младен Петров свечено го предаде во употреба Клубот на пензионерите во селото Градец.

Во општина Виница веќе постојат пет пензионерски клубови, што укажува на перманентната грижа на здружението за создавање услови за работа и дружење во сите пензионерски средини.

А. Богатиновски

ФОТО ВЕСТ Еко пикник во Пелинце



Во познатиатиот рекреативен центар во Пелинце кај Куманово, на 17 август, се одржа традиционалниот еко пикник, на кој присуствуваа околу 1 500 старосни и семејни пензионери од Радовиш, Пробиштип, Кочани, Прилеп, Виница, Злетово, Крива Паланка, Куманово, како и инвалидските пензионери од Свети Николе. Во

името на организаторот средбата ја отвори **Љубица Кузмановска**, потпреседател на Здружението на пензионери на Куманово, а за значењето на дружењето и рекреацијата во третото доба зборуваше **Душко Шурбановски** претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Еко пикникот помина во пријатна атмосфера, а повеќе пензионери за првпат го посетија Меморијалниот центар на АСНОМ во Пелинце.

В.Петрушева



Гевгелија - зголемени активности

Изминатото долго и многу жешко лето не ги спречи пензионерите од Здружението на општината Гевгелија во реализацијата на зацртаната активност на полето на културно забавниот и спортски живот.

За прв пат беше реализирана иницијативата за организирање на пензионерска прошетка-возење со велосипеди до Негорци и негорските минерални бањи. За одбележување е што оваа иницијатива кај пензионерите предизвика голем интерес поради што е масовноста беше мошне голема.

За прв пат оваа година пеачката група и оркестарот „Сава Михајлов“, при Здружението на пензионерите учествуваше на годишната традиционална



културна манифестијација „Дојрански ракувања“, на која настапија и пејачките групи од здружението на пензионерите на Богданци, Валандово и Дојран.

Т. Кусеников

Пикник на зелено во Стар Дојран

Сочевиот и убав јунски ден, 10.07.2010 година, придонесе околу 2000 пензионери од Здруженијата на Радовиш, Штип, Куманово, Свети Николе, Струмица, Велес, Пробиштип, Кратово, Злетово, Берово, Гевгелија, Лозово, Скопје и други, да дојдат на еднодневно заедничко дружење „Пикник на зелено“ во Стар Дојран.

На големо задоволство на собраниите пензионери, на собирот присуствуваа и **Душко Шурбановски** – претседател и **Драги Аргировски** секретар на СЗПМ. Собирот го отвори и им пожелаа пријатен престо во Дојран на пензионерите, **Јован Ефтимов**, претседател на Здружението на пензионери од Радовиш, како и домаќинот, претседателот на Здружението на пензионери од Дојран, **Борислав Бојчиев**.

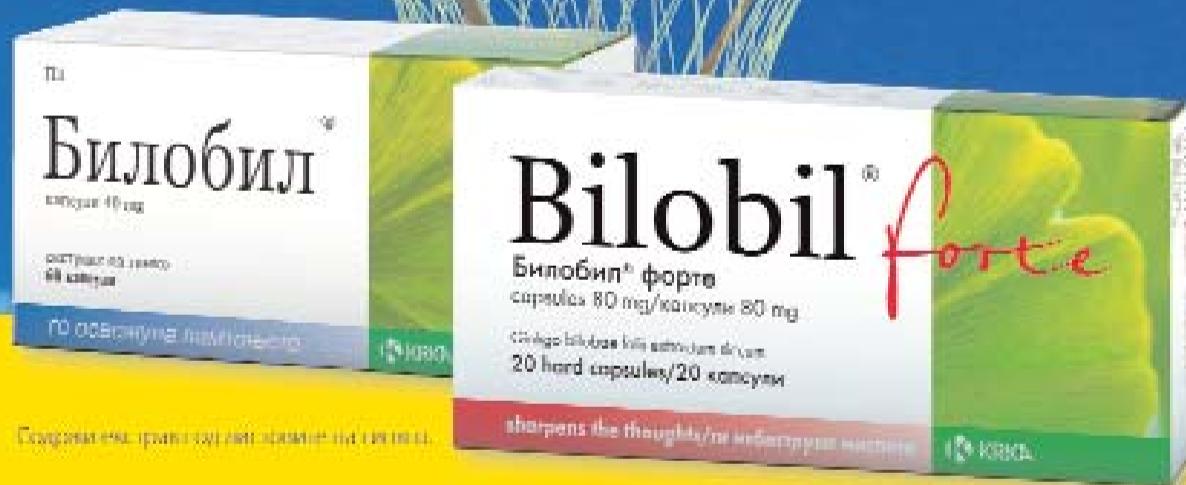
Задоволството се читаше на лицето на секој пензионер. Градската плажа беше преполн со капачи, а река од луѓе се движеше по шеталиштето покрај езерото, радосни дека имаат уште една убава средба во Дојран, кој е прекрасен и убав ги прими и расположениите пензионери.

С. Михајлова





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



За подобро помнење и поголема моќ на концентрација.

Редовната употреба на Билобил капсулите со екстракт од линкло листовите ја подобруваат циркулацијата на крота. Вашинот мозок ѝ подобро се оббеди со кислород и супергира.

Оптимизирана времетрајност на формулата ѝ овозможува приложување

www.krka.si



Науката иновативност и знање
создаваат ефикасни и сигурни
препарали со наученото кладитво.

Нови референтни цени на лекови на рецепт на товар на Фондот



Aктуелниот референтен систем на лекови од Листата на лекови кои пааат на товар на Фондот досега е добро познат во нашата држава. Истиот во Р.Македонија е воведен во 2008 година и подразбира **избор на лекови за осигурениците** од различни производители во рамки на иста генерица, фармацевтска форма и јачина на лековите, за разлика од дотогашниот начин на обезбедување на лекови за осигурениците, преку јавна набавка тендер со обезбеден само еден готов лек во рамки на една генерица.

Фондот во 2009 година преку детални анализи на цените на лековите констатираше неусогласеност на референтните цени во однос на големопродажните цени на лековите во нашата држава и референтните земји. Имено, околу 37 отсто од вкупно околу 990 анализираните лекови по заштитени имиња беа со единствени цени до 5 пати повисоки од споредбените 100% цени на лекови по генерики од земјите во регионот, додека околу 27 отсто од вкупно анализираните околу 360 генерички имиња на лекови беа со референтна цена до 3 пати повисока отколку споредбените 100% цени на лекови по генерики во земјите од регионот. Оваа слика укажуваше на заклучок дека се додека не се воведе цврст и транспарентен систем за формирање цени на лекови, Република Македонија, а со тоа и сите граѓани, ќе троши многу повеќе средства за истите лекови во споредба со земјите од регионот.

Затоа, како и за подобра имплементација на искуствата кои земјите во регионот ги имаат повеќе години во делот на референтните цени на лековите, со помош на странски експерти се извршила подготвка за новиот систем на пресметка преку детални анализи на почетната ситуација, дефинирање на активностите во делот на легислатива односно законската регулатива (Закон за лекови и медицински помагала, Закон за здравствено осигурување) и финансите (годишен буџет за лекови, потрошувачка на лекови) и, секако, нивна финализација. Референтните земји за нашата држава согласно Законот за здравствено осигурување се Словенија, Хрватска, Србија и Бугарија.

Нема никакво оправдување за ФЗОМ односно осигурениците, преку референтните цени на лековите да се надоместува нереален и повисок износ од цените на лековите во регионот. Обврска на Фондот е најмалку еднаш годишно да ги ревидира и усогласува референтните цени на лековите кои се на товар на ФЗОМ. Јавните средства треба да се користат оправдано, рационално и транспарентно, што е краен интерес на осигурениците, бидејќи така се обезбедува поголем обем на здравствени услуги и лекови.

Од горенаведените причини во декември 2009 година ФЗОМ донесе нова методологија за утврдување на референтни цени на лекови кои пааат на товар на Фондот.

Поимот **референтна цена на лекот** го одредува максималниот износ кој Фондот го надоместува за еден лек на товар на Фондот и таа е на ниво на големопродажна цена со вклучен ДДВ, а се определува со споредба на големопродажните цени на лековите во референтните земји согласно утврдената методологија.

За прв пат во РМ со новата методологија се воведени **фармако-терапевтски групи на лекови** кои имаат ист учинок, односно еднаков терапевтски ефект и безбедност. Досега се формирани шест фармако-терапевтски групи на лекови, до АТЦ четврто ниво и на кои референтните цени се утврдени според дефинираната дневна доза (ДДД) со цел обезбедување на барем еден лек без доплата. Тоа се следните:

A02BA Н2-блокатори (ranitidine, famotidine) од кои без доплата е лекот со заштитено име RANITIDIN филм обл.табл. 20 x 150mg (Реплек).

A02BC Инхибитори на протонска пумпа (omeprazole, pantoprazole, lansoprazole) од кои без доплата се лековите со заштитено име OMEZ капс. 20 x 20mg (Dr.Reddys), OMEPRAZOЛ капс. 14 x 20mg (Реплек), LANSOPRAZOL PLIVA гастро резистентни

капс. 28 x 30 mg (Плива).

C09AA АСЕ-инхибитори (enalapril, lisinopril) од кои без доплата се лековите со заштитено име RENAPRIL табл. 20 x 2,5mg (Реплек), ENALAPRIL 5 табл. 20 x 5mg (Јака 80), RENAPRIL табл. 20 x 5mg (Реплек), ENALAPRIL 10 табл. 20 x 10mg (Јака 80), RENAPRIL табл. 20 x 10mg (Реплек), ENALAPRIL 20 табл. 20 x 20mg (Јака 80), RENAPRIL табл. 20 x 20mg (Реплек).

M05BA Bisphophonataes (ibandronic acid, risedronic acid, alendronic acid, alendronat sodium/colecalciferol) од кои без доплата се лековите со заштитено име LINDRON табл.28 x 10МГ (Крка), ALENDOR табл.4 x 70mg (Плива).

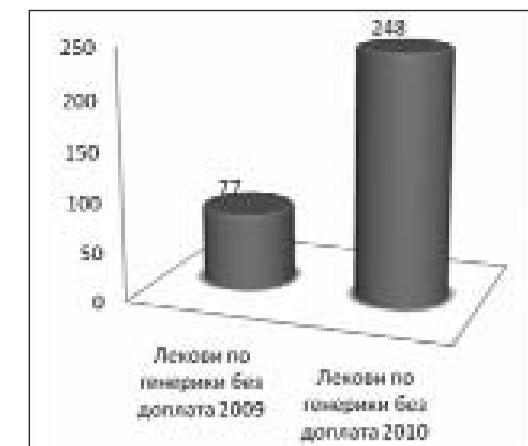
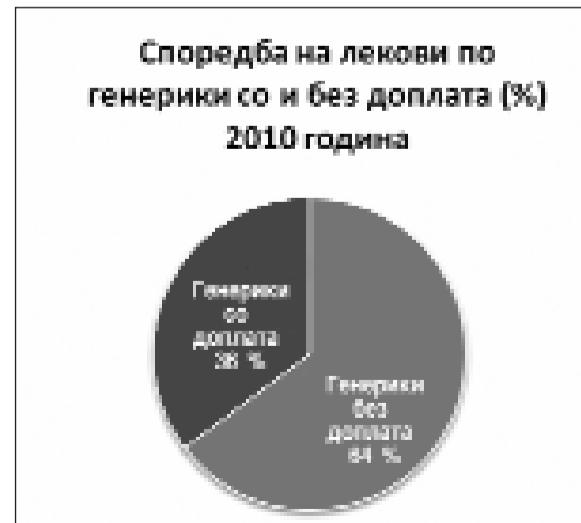
C10AA Хиполипемици-статини (simvastatin, atrovastatin, lovastatin, fluvastatin, од кои без доплата се лековите со заштитено име HOLLESTA филм обл.табл. 30 x 10mg (Алкалоид), REVASTAT филм обл.табл. 30 x 10mg (Реплек фарм), STATEX табл. 28 x 10mg (Плива), REVASTAT филм обл.табл. 30 x 20mg (Реплек фарм), STATEX табл. 28 x 20mg (Плива), REVASTAT филм обл.табл. 30 x 40mg (Реплек фарм), HOLLESTA филм обл.табл. 30 x 40mg (Алкалоид), LOVASTATIN табл. 20 x 20mg (Реплек фарм), ATORVASTATIN филм обл.табл. 30 x 10mg (Реплек фарм), ATORVOX филм обл.табл. 30 x 10mg (Плива), TORVEX филм обл.табл. 30 x 10mg (Алкалоид), ATORVASTATIN филм обл.табл. 30 x 20mg (Реплек фарм), ATORVOX филм обл.табл. 30 x 40mg (Плива), TORVEX филм обл.табл. 30 x 40mg (Алкалоид).

C08CA Калциум блокатори (amlodipine, nifedipine) од кои без доплата се лековите со заштитено име AMLODIPIN табл.20 x 5mg(Реплек фарм), MONOVAS табл.20 x 5mg (MN Pharmaceuticals), AMLODIPIN табл.20 x 10mg (Реплек фарм), MONOVAS табл.20 x 10mg(MN Pharmaceuticals), NIFEDIPIN филм обл.табл. 50 x 10mg (Јака 80).

Преку новата транспарентна методологија ФЗОМ обезбедува:

- пореални референтни цени, усогласени со цените на лековите во регионот,
- избалансирали цени на лекови (ниту премногу ниски ниту премногу високи цени),
- повеќе лекови за избор
- повеќе лекови без доплата или со намалена доплата,
- повеќе нови лекови,
- најдобра терапија за реален трошок,
- контрола на трошоците за лекови со иста ефикасност (генерички еквиваленти),
- одбегнување на делистирање на лекови од позитивната листа.

Од 1-ви мај 2010 година Фондот за своите осигуреници наместо дотогашните 363 лекови по генерики сега обезбеди вкупно 383 лекови по генерики на рецепт, од кои 248 се лекови по генерики без доплата од осигурениците. Во споредба со дотогашните 77 лекови по генерики без доплата тоа е значителен пораст од околу 220% на лекови по генерики без доплата, односно **од вкупниот број на лекови по генерики 64% се без доплата**.



Потврда за оправданоста за воведување на оваа јасна, едноставна и транспарентна методологија и новите референтни цени е и реакцијата на производителите на лекови кои од почетокот на овој многу важен проект па до денес континуирано ги намалуваат единствените цени на лековите од нивните производни палети кои се на нашиот пазар. Според добиените податоци, досега се намалени дури 80-тина единствени цени на лекови по заштитени имиња. Со ова ФЗОМ, како иницијатор на развижувањето на пазарот и цените на лековите во РМ, во тесна и позитивна соработка со производителите и добавувачите на лекови со цени намалени од 20% до 82%, обезбедува уште пореални и пониски цени за лекови во РМ, во склад со стандардот на населението во нашата држава. Некои од лековите со намалена единствена цена се: ANDROCUR табл.50mg, BONVIVA табл. 150mg, PANCEF сусп. 100мг/5mg(100mg), CIK-LOSPORIN ALKALOID капс. 25mg, ROCALTROL капс. 0,5mcg, CELLCEPT табл. 500mg и многу други.

Доколку единствената цена на лекот одобрена од Бирото за лекови при Министерството за здравство е повисока од утврдената референтна цена на лекот, разликата во цената ја надоместува осигуреникот. Од вкупниот број на лекови со доплата, со новите референтни цени по заштитено име на лек со доплата околу 45% се со доплата до 50 денари, 19% се со доплата од 50 до 100 денари, 27% од лековите се со доплата до 500 денари, а над 500 денари се 9% од лековите, што е значително подобрување во однос на ситуацијата пред воведување на овој систем. Со евентуално натамошно намалување на единствените цени на лековите, осигурениците ќе добијат уште повеќе лекови без доплата или со намалена доплата. Сите лекови без доплата (по генерики и по заштитени имиња), според информации од производителите односно добавувачите на лекови и податоците објавени на веб-страницата на Бирото за лекови, се објавени на веб-страницата на ФЗОМ: www.fzo.org.mk.



Сите осигуреници имаат свои права. Заложба на Фондот е **сите осигуреници да бидат правилно и целосно информирани за своите права** со цел користење на истите. Во информирањето значајна улога имаат здравствените работници од сите нивоа на здравствената заштита во РМ, вклучително избраните (матичните) лекари и стручните лица во здравствените установи аптеки кои обезбедуваат осигурените лица со лекови на рецепт од Листата на лекови кои се на товар на Фондот за здравствено осигурување на Македонија.

ФЗОМ континуирано се залага да обезбеди што повеќе бенефити за своите осигуреници преку максимално користење на можностите и позитивна соработка со сите субјекти кои активно учествуваат и се дел од здравствениот систем во РМ.

За повеќе информации можете да се обратите на:

- Контакт бесплатен телефон: **080033222**, секој работен ден од 8.30–16.30 часот.
- Електронска пошта (e-mail): info@fzo.org.mk
- Адреса: Фонд за здравствено осигурување на Македонија, Ул. „Македонија“ бб, Скопје

Достоинства старост - неминовна потреба

Първи октомври – Светският ден на старите лица, македонската стара популация ще го дочекаат со зголемена надеж дека се създават условия за достоинствена старост. Се назира акция на Државните органи за реализиране на определите на Владата на РМ во неизината програма за работа, верифицирана от Собранието на РМ по вонредните парламентарни избори во 2008 година која во посебен поднаслов „**Достоинства старост**“ предвидува зголемување на пензиите, кое делумно беше остварено во 2008 година, изградба на старски пензионерски домови, отворање центри за дневен престој на пензионерите... сето тоа сега се предвидува со „**Национална стратегија за старите лица 2010-2019 година**“ која деновиве ще биде усвоена од Владата на РМ. Стратегијата за основа ги има документите на Генералното собрание на ОН, „Лисабонската стратегија“, „Мадридскиот план“, Конференцијата на УНЕЦЕ и „Стратегијата за одржив развој на Европската унија“. Проектот на Националната стратегија за старите лица ще се однесува на постарите од 60 години, на популацијата од „третата доба“. Во програмите на СЗПМ, во категоријата Трета доба спаѓаат постарите од 65 години. Ова е веројатно поради тоа што во РМ право на пензия се стекнува, според Законот на ПИОМ, со навршени 64 години и со најмалку 15 години стаж на осигу-

рување. Жените можат да го остварат правото на пензия со 62 години старост. Според Пописот од 2002 година во Македонија постари од 65 години биле 10,5% од вкупното население или над 213.000 граѓани од кои над 178.000 користеле пензия по сите три основи: старосна, инвалидска и семејна. Околу 35000 граѓани од третата доба, односно постари од 65 години, не се корисници на пензия, не се здравствено осигурени. Дали некои од овие граѓани се корисници на постојана парична помош на СЗПМ не му е познато, иако бараше податоци за тоа од надлежните органи. Органите на СЗПМ доставија Иницијатива до Собранието и до Владата на РМ да се утврди право на „Социјална државна пензия“ за постарите граѓани од 65 години кои немаат средства за живот. Досега нема предлози од пратениците во Собранието на РМ, ниту пак од Владата на РМ за донесување на иницијативни закони. Вакви закони постојат во голем број држави во Европа, Австралија и Америка. Оваа категорија граѓани имаат заслуги за създавање материјални блага, придонес за развиток на материјалната основа на земјата, еден број – мажите, служеле Армија итн.

На граѓаните од третата доба, со мали исклучоци им е потребна организирана и институционална поддршка и помош. Материјалната положба на пензионерите од година на година се влошува. Ако во 1992 го-



дина просечната пензия изнесувала 77,3% од просечната плата, денес пензијата изнесува 49,5%. Голем број од пензионерите и од оние кои не примаат пензия, особено во руралните населби, стамбено не се згрижен. Многумина од нив се „вишок“ во нивните семејства, а голем број се сами и изнемоштени. Недостасуваат станбени единици за сместување, нема доволно места во старските домови. Со периодичните – годишни или двегодишни програми за реализација на Националната стратегија за старите лица, треба да се планира изградба барем 1.000 места во старските домови, 1.000 станбени единици во пензионерски домови, 1.000 места во пензионерски домови, 1.000 места во пензионерски одморалишта и оспособу-

вање на постојните: Бања Банско, Катланово и „Претор“. Владината програма од 2008 година предвидува изградба и отворање центри за дневен престој на старите лица во кои треба да се обезбеди здравствен надзор и еден топол оброк. Во областа на здравствената заштита, потребно е да се создадат условия за доближување на матичниот лекар до граѓаните од оваа популациони група. Покрај отворање амбуланти во руралните населби, треба да се стимулира и отворање аптеки.

Очекуваме Националната стратегија за старите лица видно да придонесе за поцелосна социјална и здравствена заштита на старата популација граѓани. Впрочем грижата за достоинствен живот на старите произлегува и од начелата на највисокиот акт на Државата – Уставот на РМ. Уставот во првата одредба, Македонија ја определува како Социјална држава, една од темелните вредности на уставниот поредок на Македонија е „заемноста, солидарноста и социјалната правда“. Уставот гарантира и „социјална сигурност на граѓаните“. Од грижата за оваа популација не се изземени и општините.

Во отсуство на соодветна грижа за старите лица од органите на Државата, тие организирани во здруженија на пензионерите се помагаат меѓу себе. Пензионерите воведоа солидарен фонд за помош на семејствата на почнати пензионери – уникатен пример во светот. Вршат одредени хуманитарни дејности: даваат еднократна помош на пензионери со нис-

ки пензии, испраќаат на бањско лечување пензионери од заедничките средства (од членарината) одделени од пензите, доделуваат новогодишни пакети на корисниците на најнизок износ на пензия, исто така организираат „синдикално“ снабдување со оревини дрва на исплатата на рати, снабдување со сирење, месо и друго. Здруженијата на пензионерите, организирани во СЗПМ одржуваат ревии на песна, музика и игри – годинава осми по ред, пензионерски спортски натпревари – годинава јубилејни 15 по ред, организираат разни средби и екскурзии. Кумановското здружение на пензионерите формира драмска работилница која досега даде 2 претстави: комедијата „Шут и рогати“ и драмата „Ленче кумановче“. Се организира „Митинг на поезијата“, на зададена тема пензионерите особено пензионерите пишуваат поезија која се вреднува од специјална жири-комисија. Овие и други форми и облици на дејствување на пензионерите се прават со цел за одржување и заштита на менталната и физичката кондиција.

Пензионерите очекуваат од Националната стратегија за старите лица, да им се подобри материјалната положба, да бидат ослободени од партиципација за лекови и за лекување, да патуваат во градскиот превоз бесплатно сите денови во неделата, а самите и изнемоштените да бидат згрижени во старски – пензионерски домови.

Очекувањата се реални и остварливи.

Душко Шурбановски

Прашања и одговори

Весникот „Пензионер плюс“ го читам со задоволство од првата до последната страна, а потоа го давам на моите пријателки затоа што не доаѓаат доволно примероци. Во мое и нивно име Ве молиме да го зголемите тиражот, се разбира ако за тоа има можност.

Се јавувам со молба да ми одговорите кога и дали е можна обнова на решението за пензија.

Вера Ангелова, пензионерка од Битола

Обнова на постапката за остварување на правата од ПИО

Законот за општа управна постапка како вонредно правно средство во управна постапка ја предвидел и обновата на постапката. Притоа, со посебна одредба во овој закон експлицитно се одредени условите под кои постапката окончана со решение против кое не е редовно правно средство во управната постапка, може да се обнови.

Меѓутоа, со членот 143 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување на поинаков начин се регулира обновата на постапката во остварувањето на правата од пензиското и инвалидското осигурување, односно се исклучува примената на Законот за општа управна постапка кога се работи за нови факти или се најдат, односно се добие можност да се употребат нови докази кои сами или во врска со веќе изведените и употребените докази би можеле да доведат до поинакво решение, ако тие факти односно докази би биле изнесени или употребени во поранешната постапка. Ваквата определба на законодавецот да предвиди посебни услови за обнова на постапката кога се работи за

ПЕНЗИОНЕР ПЛЮС

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година III – број 25,
август 2010 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

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

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

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

Проект Развој Македонија
тел. 02 3213 227
E-mail: prm@szpm.org.mk

Компјутерска обработка:
ПРМ

Печати:
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Томе Илиевски, нов претседател на ЗП Битола

Деновиве Собранието на Здружението на пензионерите во Битола за нов претседател го избра Томе Илиевски, активен пензионер. Говорејќи за наредните задачи на здружението, во кое членуваат главно старосни и семејни пензионери, како основна заложба ќе биде да го врати здружението во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Како што е познато од непознати причини досегашниот претседател Гавро Пановски здружението го зачлени во Сојузот на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензия на Македонија. Чудно, но вистинито.

M.P.

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 **станиците на Автомакедонија ЕТЦ** во Скопје:
Станица 1 - ул. 16 Македонска Бригада, бб, во населбата Автокоманда
(во склоп на продажно-сервисниот објект на Автомакедонија)
Станица 2 - Во комплексот на поранешна Стакларница
(на патот кон населба Драчево)

Телефон за контакт: (02) 3103-152



SAVA TABAK
Акционерско друштво за осигурување

45 ГОДИНИ ОД МАТУРА

Генерацијата 1964/65 година од надалеку познатата охридска гимназија „Св.Климент Охридски“ и учителската паралелка „Андон Дуков“ прославија 45 години од матурирањето. Некогаш млади, убави и

нуито молчење за починатите. Професорката Милица Маркоска (84 год) евоцираше спомени пред своите некогашни ученици, сега пензионери и колеги. На спомените се потсети и професорката Рада Спироска (80 год.).



полни со елан, денес једвај се препознаваа, здебелени, ослабени... со други заборви годините си го направиле своето! Некогаш матурантите денес сите пензионери.

Училишниот час почна со едно ми-

сејавања и воодушевувањата продолжија пред хотелот „Ривиера“, покрај брегот на Охридското Езеро и во селото Скребатно, со преубава околина, место прекрасно за одмор и рекреација, кое воодушевува со чис-

тотата и чешмата со осум дулци пред црквата Св. Богородица.

Како вчера да беше се секава учителот Паско Наскоски, кој цели 40 години описувал деца од Жупа, с. Боровец, Лабуниште, Мислешево, Струга. Спомени евоцираше Јубица Маркоска професорка по руски јазик која во Папрадник ја водеше балетската и драмската секција, а се пензионираше како библиотекарка. Од прекрасното Долно Косоварсти, спомени евоцираше Саме Лиманоски - Жарноски, наставник и поет познат по антологиската песна „Не викајте ме торбеш“. На минатото се потсети и Ратка Цацановска, Глагунче Бојарска, Виолета Чобанова, д-р Илија Филипов, Атила од Турција, Мите Иваноски, Таштаноски, д-р Мира Стрезовска, а Мирослав Џекиќ ги снимаше настаните за спомен. Од рака на рака одеше албумот на Књагиња Калаџиеска од Загреб и други. Спомените се нижеа, времето минуваше.

Како за миг да се вратија пред 45 години. Тече бистрата вода од чешмата со осум дулци, тече животот со желба за повторно скрекавање идната година на ова исто место, во убавото Скребатно.

П. Н.

ПОЕТСКО КАТЧЕ

Детството - инспирација за творештвото

Тетовецот Илија Петровски веќе седум години е пензионер. За овој период издаде дури четири стихозбирки – сите посветени на детцата и детството. „Децата сонуваат убавина“, му е првата стихозбирка издадена во 2006, „Топлината на детското срце“ издадена една година подоцна, а во наредната 2008 година на читателите им се претстави со „Да раснеме срекни“. Неодамна ја промовираше стихозбирката „Стихови распеани за деца насмеани“. Петровски има свое објаснување зашто своето творештво го посветува на најмладите.

– Има две причини. Првата е мое детство кое го поминав во детските домови. Практично, не го почувствува детството. Му останав должен. Втората причина е што детцата се нашијат расад, нашата иднина. Тоа се невини суштства со кои

дружејќи се низ поетските творби, човекот се враќа во животот, – вели авторот.

Илија Петровски го затекнавме во Домот на пензионерите во Тетово. Беше во дружба со свои врсници, пријатели, пензионери коишто се одушевуваат на неговите стихови.

– Имам време за сè: да прошетам по тетовските улици, да се искачам на Балтепе, да намирам во Лешок или Беловиште, но и да другарувам со моите колеги од „третата доба“ – пензионерите. Во лицата на оние со кои другарувам, го препознавам и нивното детство, а тоа ми дава инспирација за нови песни. Патувам на екскурзии со пензионерите, ги поминувам местата кајшто сум ги посетувал во некои други околности, фотографирам. Сето тоа животот ми го прави разновиден, ја разбива монотонијата која знае да ги зафати

пензионерите ако се повлечат.

Пензионерот Илија Петровски веќе дека во минатото се бавел со енigmatica, а првите песни ги објавил во „Другарче“ и „Колибри“, а застапен бил и во детски емисии на радиото и телевизијата. Некој од неговите творби добивале награди.

– Кога веќе детството ми било тешко, откако од Ресен преминав во Тетово и откако оформив семејство какво што посакував, сè како да се среди. Со сопругата Васка веќе 48 години сме во среќен брак. Имаме две деца. Се гордеам со нивните успехи кои вистински ми го исполнуваат животот, – вели Петровски.



Гојко Ефоски

Родно место

Ако денес или утре
јас кај тебе не се вратам
родно место не тагувај,
мисла моја или солза врела ќе ти пратам

Не се губат сите слики
од утрински роси
и закоси од зелени треви!

Кај се тие
потполошки диви
и седела од најнежни
маховини сиви?

Да се вратам кога пролет чука
и в зелена руба штом се облече сета бука,
и да слушам како ечи,
кукавица кога кука.

Моја мисло брзо лети
и ти види како „зора зори“
и Деница звезда како свети.

А приквечер златно сонце,
висок кораб ми те влече,
скришум, тивко ти ми вети,
сребрен месец над родното место да ми свети.

Анѓа Јосифоска
пензионерка од Скопје



Лузна на душата

Сакаше да го смениш бремето
Гневот те сопре во намерата
Ти – поету народен
Го бараše патот до среќата
но неа не можеше да ја најдеш.

Судбината беше
дома невеста да не донесеш
од срце рожба да не оставиш
та и лулката празна остана.

Судбината беше
куќа со високи шимшир порти
да не направиш
за и сонце златно да не ја греје.

Ти јунаку
– поетот на болот
својата сакана ја чекаше
но таа не дојде.

Болката нанесена од други
во душата ти остави
голема распната лузна
очајот го криеше од други.

Трајко Босеовски,
пензионер од Штип



штип, 2010

Ден

Ќе се роди еден ден
Со убава светлина што свети
Со синилата на сите мориња и океани
Со бојата на темјанушките
Со убавината на девојките
И со свежина на мугрите.

Тодорка Филиповска,
пензионерка од Скопје



Македонци

Маките ни се исти како и некогаш
Ако сакате да не нема
Ќе мора целосно да не уништите
Еден ако остане ќе биде феникс.
Додека постои светот постоиме и ние
Огнот може да гори и да гасне
Нема кој да не заштити, но и победи
И нема да не нема, тука сме
Јасно нека му е на светот
Ќе живеат Македонци.

Писмо до редакцијата

Паркот - место за дневен престој на пензионерите во Битола

Всите градови и здуженија на-видум се слични пензионерските денови. Бидејќи во на-шиот весник „Пензионер плус“ многу малку пишува за животот на пензионерите од градот на конзулите, сакам да ви раскажам за пензионерскиот живот во Битола.

Главно собиралиште на битолски пензионери е градскиот парк во центарот на градот наспроти надалеку познатата Дембел чаршија, која се наоѓа во строгиот центар на Битола, близу градскиот саат, а која чаршија повеќе не постои. Паркот е убаво уреден со клупи и зеленило, а заради собирањето на пензионерите во него, го викаат и пензионерски парк. Паркот претставува еден вид место за дневен престој на битолските пензионери. Тука пензионерите од сите возрасти по некоја своја навика и по некое непишано правило редовно се собираат во исто време, но има и такви кои доаѓаат нешто подоцна. Тоа се оние кои имаат пред тоа да завршат некоја до машна обврска, да купат леб, млеко или нешто слично. Седат тука некаде до пладне крај Јени џамијата и

Миле Ристевски

Етнолошкиот музеј на пензионерот Ташковски

Врдарското градче Македонска Каменица постои Етнолошки музеј што го создаде пензионериот професор Борис



Ташковски, како духовен мир, но и ангажираност што остава траги од минатото и сегашноста за иднината. Во релативно богатата етнолошка

збирка можат да се забележат препарирани срни, лисици и други примери од животинското царство, црнени фрески, стари носии, глинени производи, машина за шиење, но и разбој со придржани алатки, а постои и старија соба со дрвен кревет и друго.

– Во музејот има над 400 експонати, гордо истакнува Ташковски, посебно покажувајќи ја бочвата стара 300 години. Музејската збирка е распоредена во неговата куќа на периферијата на Македонска Каменица и од ден на ден бројот на посетителите се зголемува.

Д.Арг.

Соработка со пензионерите од Врање

Здружението на инвалидските пензионери од Куманово годинава воспостави успешна соработка со пензионерите во Врање – Србија. Средбите се одржуваат взајно во Врање и Куманово на кои се разменуваат искуства од активноста, а пејачките групи во народни носии исполнуваат македонски и српски песни. На настапот во Врање кумановската пејачка група беше срдечно поздравена од голем број присутни, особено за извед-



бата на песните: „Ој девојче кумановче“ и „Ајде стани Јано, стани бре душо“. Се разви и заедничко оро во придружба на гајда и кавал.

Б. Стојановски

Неуморен собирач на народни умотворби

И по осум години од пензионирањето, Иван Котов останува меѓу активните членови на Здружението на Фолклористите на Македонија. Тој со помош на својот магнетофон и видеокамерата, досега има собрано над 20.000 примероци (народни приказни, поговорки, гатанки и други жанрови). Има објавено повеќе од 80 научни трудови од областа на образоването и фолклористиката. За време на 40 годишната собирачка дејност, Иван Котов има издадено и неколку книги: „Черешница род родила“, „Училиштетото од село Робово од преродбата до денес“ (1860–1995), „Македонски

народни приказни“ (антологиски избор), „Енци менци“ (детски фолклор) и „Учителски иски“ како коавтор. Во завршна фаза се наоѓа подготвоката на книгата народни приказни од струмичкиот крај, која целосно е готова за печат, како и книга на поговорки од Струмичко, со 15.000 нови единици.

Меѓутоа, реализацијата на него-вата желба за публикување на собраниот фолклорен материјал, како што вели Иван Котов, исклучително зависи од општото познатиот проблем во издаваштвото–обезбедувањето на финансиски средства.

И.Станоев

Настап на КУД „Разиграна Македонка“ од Австралија пред пензионерите од Аеродром

На 9.7.2010 година, Општина Аеродром ја посетија група играорци од културно уметничкото друштво „Разиграна Ма-



кедонка“ од Квинбијан, Австралија. По средбата со градоначалникот на Општина Аеродром, Ивица Ко-

невски, младите од Австралија имаа прошетка низ општината и посета на меморијалната фонтана во изградба на македонската му-

зичка легенда Тоше Проески. Потоа играорците од Австралија одржаа мал концерт пред пензионери-

ЗП – Берово

Пензионери и Американци

Вообично е периодот на ле-
то да биде предвиден за
одмор на членовите на Музичката секција која работи во соп-
тавот на Здружението на пензионерите од општината Берово, но
средината на јули, годинава, беше
„работна“ за беровските пензионери. Во центарот на Берово, тие из-
ведоа дел од својата програма на
концерпот кој беше организиран за
презентација на групата „Village
Harmony“ од Соедините Амери-
кански Држави. Оваа група негува
традиционната музика од САД.
Повод за нивниот престој беше
учеството на Фолк – семинар за
македонска традиционална музика,
кој се одржува во Берово. Член-
овите на американската група, еден ден од својот престој во Ма-
лешевијата го поминаа во средба
со пензионерите од Берово. По-
точно, беровските пензионери ја
покажаа својата гостољубивост и

членовите на
американската
група ги при-
мија во своите
домови. Аме-
риканците им
беше гости на
пензионерите
24 часа, при
што имаа мож-
ност одблиску
да се запозна-
ат со животот и
традицијата на
Малешевецот.

Така, пензионерките – домаќинки
им подготвија дел од малешевска-
та и македонската традиционална
кујна што со воодушевување беше
прифатено од гостите.

Пензионерите и американците, своето еднодневно дружење го завршија со заеднички настап на концерпот пред беровската публика. При тоа, во заедничката извед-



нема граници, ниту оние јазичните.

Од друга страна и пензионерите од Берово докажаа дека разлика-
та во генерациите и употребата на
различните јазици во комуникаци-
јата, успешно ја надминаа и во
блескаво светло ја прикажаа Ма-
лешевијата и Македонија.

Драги Ролевски

Пензионерска средба во Пробиштип

Неодамна, во Пробиштип –
Градот на рударите, се одр-
жа средба на пензионерите
од градот – домаќин, Берово и Не-
готино. Целта на средбата беше
пензионерите да се дружат, да
разменят искуства од пензионер-
ското живеење, да се разонодат и
релаксираат, да посетат некои
значајни знаменитости од овој крај
и со ора и песни да го поминат де-
лот.

Гостите имаа можност да ги видат обновените манастирски конаки, споменикот на природата – 620 го-
дишната дудинка во дворот на ма-
настирот и пештерските келии и
светилишта каде некогаш престо-
јувале монасите. Исто така, тие уживаа во прекрасната живописна
околина. Насекаде зеленило –
дрвја, трева и цвеќиња, свежина,
чистота и сончевина, пејсажи за
паметење, празник за очите, божја

им посака срдечно добредојде на
гостите и го истакна значењето на
ваквите средби и дружења за ква-
литетот на живеењето на пензи-
онерите.

На крајот со звуките на кларинетот, тапанот и гајдите, оро по оро, песна по песна, чиниш за миг поми-
на неколкуте часа заедничка дружења и веселба. Видно расположени, воодушевени и задоволни пензионерите се разделија со до-
видување до скорашна средба и
дружење во некој друг град.

Истиот ден во посета на Пробиштип и околината беа и околу 70 пензионери од новоформираното
Здружение на пензионерите од Демир Капија.

Петар Стефанов



Најпрво гостите, придружени од љубезните домаќини, ги посетија и разгледаа манастирите во долината на Злетовска Река, посебно познатиот и прочуеното манастирско бисер „Свети Гаврил Лесновски“. Во старата црква, која датира од 14 век, присутните беа запознани со историјат и опстојувањето.

убавина, душевна наслада и воз-
буда.

Опседнати од импресиите од ви-
деното и доживеаното, пензионерите
своето дружење го продолжија во Клубот на пензионерите во
Пробиштип. Претседателот на
Здружението на пензионерите од
градот домаќин Тодор Аксентиев

Оваа манифести-
ација секоја го-
дина се одржува во
градот под Исарот,
како најпопуларна и
постојано застапена
е „Штипската музичка разгледница“
каде настапуваат
штипските групи и
пејачи.

И највозрасните
Штипјани од Здру-
женето на пензио-



нери имаа успешен
настап со убавите
староградски песни.

Пензионерите ка-
ко двигател на тра-
дицијата им остава-
ат вредно културно
наследство на мла-
дите поколенија.
Овие песни се по-
често можат да се
слушнат и од мла-
дите пејачи.

Ц.Спасикова

И пензионерите летуваат

В о организација на Здружението на пензионерите од Сарај поголема група на пензионери и пензионерки од Скопје, Битола и Струга беа на десетдневно летување на плажите кај Драч во Република Албанија, прекрасна летна дестинација која во последните години се повеќе е посетена од македонските туристи. Долгата песочна плажа на влезот на Јадранското Море, со голем број нови хотелски комплекси и висококатници, даваат инспресивна слика на брзиот туристички развој.

Пензионерите од Република Македонија претстојуваа во современиот хотел „Национал“ со сто легла, на педесетина метри од брегот на Јадранското Море, каде што сместувањето и исхраната беа на потребното ниво.

Сопственик на хотелот и на тури-
стичката агенција е **Чевдеть Хисени**,
познат долгогодишен угостител од
Приштина.

– Наша намера е, вели тој, да при-
влечеме што поголем број туристи-
пензионери од сите земји на Балка-
нот, поради што за сите нив даваме
специјален попуст од 25 отсто, така
што пополното пансион за десет дена
во екот на сезоната изнесува само
150 евра. Сакаме и лутето од третото
доба да се запознаат со природата
што ја нуди морето и неговата околина,
а тоа можат да го користат и со
организиран викенд преку цела го-
дина.

Од летувањето кај Драч сите
присутни пензионери изразија голе-
мо задоволство. На приквечер една
од салите во хотелот потсетуваше на
клубовите за дневен претсод на пен-
зионери, се гледаше телевизија, се

читаа весници, меѓу кои и „Пензионер плус“, се играа карти, домино и табла. Пензионерите се дружеа и спротивници. За соработката прет-
седателот на Здружението на пен-
зионерите на општина Сарај **Руфат
Рамадани** изрази големо задоволст-
во, а кон позитивните оценки се при-
клучија и **Махир Дураку**, професорот

Бахи Бахиу, Рада Мараз и Драгица Георгиева од Битола, **Душка**



Татабитовска, 85 годишна пензион-
ерка од Скопје, **Ильаз Ильази** од
Македонија, **Матка, Јонуз Саити** од Глумово и
други.

Во јужниот дел на крајбрежјето на
Драч секоја година никнуваат нови
хотели и други сместувачки капа-
цитети. Меѓутоа, треба да се размис-
лува и за организирање на спортски
и културни манифестијации, концерти
и гостувања на познати естрадни
уметници од Македонија и другите
земји на Балканот.

Д. Аргировски

Добра соработка со локалната самоуправа

Од 23 – 30 јуни се оддржаа по-
веке манифестијации по повод
петгодишнината од основа-
њето на општина Бутел, на која по-
себно место и значење имаа пензи-
онерите од ЗП „Чаир и Бутел“ при што
се гледа дека оваа популација гра-
ѓани имаат достојно место во општи-
ната. На прес промоцијата, претсе-
дателката на Активот на жените
пензионери при оваа здружение Нада
Давчева, во знак на благодарност
за добрата соработка и помошта што
им ја пружа општината Бутел, а по-
себно за целосното разбирање за
нивните проблеми, на градоначалникот
Петре Латиновски, му ја подари
книгата „Моето име е пензионер“. По
овој повод, градоначалникот Латиновски рече:

– Оваа популација граѓани има
достојно место во општина „Бутел“. Соработката со нив секогаш ќе биде
на посебно ниво и ќе имаат целосна
поддршка од мене и општината и во
секој поглед ќе им помагаме.

На свеченоста во завршниот дел
од манифестијата на Нада Давче-
ва и беше доделена златна плакета
од градоначалникот Латиновски, во
знак на благодарност за добрата со-
работка со општината, посебно со
градоначалникот.

ната помош неможевме да го постиг-
неме овој успех. Сите сме скрени и
радосни и нашата соработка со
општина Бутел, а посебно со градо-
началникот, понатаму ќе продолжи
дружили со поголем интензитет – изјави
Давчева.

Од сето ова се гледа дека добрата
ангажираност и соработка на ЗП
„Чаир и Бутел“ и нивните организатори со
локалната самоуправа вроди плод, а
помошта од општината од секогаш
ќе биде на прво место.

В. Пачемски



нери имаа успешен
настап со убавите
староградски песни.
Пензионерите ка-
ко двигател на тра-
дицијата им остава-
ат вредно културно
наследство на мла-
дите поколенија.
Овие песни се по-
често можат да се
слушнат и од мла-
дите пејачи.

Ц.Спасикова

Пензионерите во штипско културно лето

Оваа манифести-
ација секоја го-
дина се одржува во
градот под Исарот,
како најпопуларна и
постојано застапена
е „Штипската музичка разгледница“
каде настапуваат
штипските групи и
пејачи.

И највозрасните
Штипјани од Здру-
женето на пензио-



Хронологија на досега одржаните Републички пензионерски спортски натпревари

Спортување и дружење за здраво тело и здрав дух

ИНФОРМАТИВЕН БИЛТЕН

НА СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
ПЕТТИ РЕПУБЛИЧКИ СПОРТСКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ НАТПРЕВАРИ



ИНФОРМАТИВЕН БИЛТЕН
НА СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
ШЕСТИ РЕПУБЛИЧКИ СПОРТСКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ НАТПРЕВАРИ
ВЕЛЕС - ЕЗЕРО МЛАДОСТ
16 СЕПТЕМВРИ 2001 ГОДИНА

ИНФОРМАТИВЕН БИЛТЕН НА СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА



СЕДМИ РЕПУБЛИЧКИ СПОРТСКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ НАТПРЕВАРИ
ГОРИЦА - ОХРИД 14 СЕПТЕМВРИ 2002 ГОДИНА

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА

ИНФОРМАТИВЕН БИЛТЕН
СПЕЦИЈАЛНО ИЗДАНИЕ

8 РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
ИНФОРМАТИВЕН БИЛТЕН СПЕЦИЈАЛНО ИЗДАНИЕ

9 РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

СРЕДБА
ЗА ФОРМИРАЊЕ
НА БАЛКАНСКАТА
АСОЦИЈАЦИЈА
НА ПЕНЗИОНЕРите



СТРУГА, ХОТЕЛ "ЕУРОТЕЛ" - 11 СЕПТЕМВРИ 2004 ГОДИНА

Во чест на Денот на пензионерите на Македонија, 20 септември, а поаѓајќи од синтагмата во здраво тело – здрав дух, Сојузот на пензионерите на Македонија заедно со Комисијата за спорт во 1996 година започна со реализација на идејата за организирање масовни спортски натпревари на пензионерите во нашата земја. Се сметаше дека спортувањето во поодминати години од животот овозможува да се одржува физичката и интелектуалната функција на човековиот организам. Поради тоа се планираше најпрвин да се одржат натпревари во општините организации на пензионерите, потоа во региони, а завршила да бидат еднодневни републички спортски игри.

– Оваа иницијатива беше доставена до сите, во тоа време, 34 здруженија на пензионери, при што се добија различни мислења и предлози, – се потсетува Андон Марковски, тогашен потпретседател на Извршниот одбор и еден од доајените на пензионерското организирање во Македонија. – Постојеше извесна скепса за нејзината успешна реализација, за тоа каков ќе биде интересот кај пензионерите за спортувањето, дали ќе се обезбедат најнеопходните материјални и други средства и слично. Сепак, преовладеа оптимизмот и корисноста од спортското организирање за дружење и за ширење на пријателство и за надминување на монотонијата кај пензионерите, така што за учество на натпреварите се пријавија 12 здруженија.

Првите републички пензионерски спорчки натпревари се одржаа во **Охрид** на 28 август **1996** година со вкупно 150 учесници, од кои 45 натпреварувачи во шах, стрелаштво и пикадо. Во шах победи екипата на ОВР – Скопје, пред Неготино, Кичево, Ресен и Радовиш.

Во стрелаштво најдобро беше екипата на Тетово, пред Охрид, Куманово, Гостивар, Кочани и Велес.

Во пикадо жени првото место го освоија екипата на Куманово, пред Гостивар, Струмица и Велес.

Веќе идната **1997** година на Вторите републички пензионерски спорчки натпревари во **Дојран** учествуваа 80 натпреварувачи и 270 придржни членови и гости од 19 здруженија: Берово, Битола, Гостивар, Гевгелија, Кавадарци, Кичево, Кочани, Крива Паланка, Куманово, Охрид, Прилеп, Радовиш, Свети Николе, Струмица, Тетово, Штип и ОВР „Кисела Вода“ и „Гази Баба“ од Скопје. Домаќин на средбата што се одржа на 20 септември беше Здружението на пензионерите од Гевгелија, а пензионерите се натпреваруваа во шах, домино, стрелаштво, трчање и тегење. Претходно, регионални спорчки натпревари се одржаа во Скопје, Струмица, Кавадарци и Кратово.

Во **1998** година Сојузот презема пошироки активности за посестрано, посоеопфатно и поквалитетно организирање на слободното време на пензионерите, особено на спортското поле. На 20 септември на спортските терени кај Кисела Вода во **Куманово** се одржаа Трите по ред Републички пензионерски спорчки натпревари со учество на 500 учесници од кои над 100 натпреварувачи. Во шах во машка конкуренција победи екипата на Битола, пред Крива Паланка и пред Тетово, а кај жените екипата на „Гази Баба“. Во тегење јаже – мажи победи екипата на Куманово, а кај жени екипата на Тетово пред Берово.

Средите републички пензионерски спорчки натпревари се одржаа на 14 септември **2002** година кај **огрицка Гора** со учество на околу 860 пензионери, од кои 235 натпреварувачи во осум дисциплини и тоа 138 во машка и 97 во женска конкуренција. Најдобро и овој пат беше здружението од Тетово кое го освои преодниот пехар.

Осмите републички пензионерски спорчки натпревари се одржаа на 13 септември **2003** година во **Кавадарци**. Бодрени од околу 750 навивачи и гледачи, 276 натпреварувачи се натпреваруваа во 9 дисциплини, а како најдобар беше прогласен вториот регион (Карпош, Тетово и Гостивар).

Деветтите републички пензионерски спорчки натпревари се одржаа на 11 септември **2004** година кај хотел „Еуротел“ во **Струга**, а домаќин беше здруженијата од „Центрар“ и Струга.

Учествуваа 1070 учесници од кои 289 натпреварувачи и тоа 160 во машка и 129 во женска конкуренција. Севкупен победник беше Здружението на пензионерите од Тетово.

На оваа масовна пензионерска манифестија присуствуваа и гости од Албанија, Бугарија, Црна Гора, Турција и Македонија при што се одржа средба на која се разговараше за соработка на пензионерите од Балканот.

Десеттите џубилејни Републички пензионерски спорчки натпревари се одржаа на 10 септември **2005** година кај **Велешкото Езеро „Младост“** на кој пред над 900 присутни говореше тогашниот претседател на Владата на РМ Владо Бучковски. Во девет дисциплини се натпреваруваа 299 натпреварувачи од кои 166 во машка и 133 во женска конкуренција од 33 здруженија, а севкупен победник беше Здружението на пензионерите од Куманово.

На 9 септември **2006** година кај автокампот „Крани“ на **Преспанско Езеро** на 11-тите Републички пензионерски спорчки игри учествуваа досега најголем број учесници 1.114, од кои 351 натпреварувачи и тоа 192 пензионери и 159 пензионерки. Најдобри резултати остварија спортистите од Здружението на пензионерите од Охрид.

На 15 септември **2007** година 12-тите Републички пензионерски спорчки натпревари по трет пат се одржаа кај **Велешкото Езеро „Младост“** во присуство на 760 учесници од кои 364 натпреварувачи и тоа 192 мажи и 172 жени. Оваа масовна пензионерска споршка манифестија ја поздрави претседателот на Владата Никола Груевски. На натпреварите најдобри беше Здружението на пензионерите од Тетово.

На спортиот центар „Шампион“ во **Радовиш** на 6 септември **2008** година се одржаа 13-тите Републички спорчки натпревари со 800 учесници, со 364 натпреварувачи, од кои 192 во машка и 172 во женска конкуренција од 34 здруженија. Овој пат најдобри беше спортистите од Здружението на пензионерите од Куманово.

На 26 септември **2009** година кај **„Еуротел“ Струга** се одржаа 14-тите Републички пензионерски спорчки натпревари, а домаќин беше Здружението на пензионерите од „Центрар“ – Скопје. Присуствуваа околу 860 учесници од кои 376 натпреварувачи, 198 во машка и 178 во женска конкуренција. Натпреварите се одржаа во 11 дисциплини, а севкупен победник повторно беше Здружението на пензионерите од Куманово.

Како што е познато годинава 15-тите џубилејни Републички пензионерски спорчки натпревари ќе се одржат на 18 септември на спортиот центар „Шампион“ во **Радовиш** со учество на 380 натпреварувачи од 35 здруженија од кои 200 во машка и 180 во женска конкуренција.

Д. Аргировски

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
Информативен билтен
Специјално издање

Х РЕПУБЛИЧКИ СПОРТСКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ НАТПРЕВАРИ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
Информативен билтен
Специјално издање

XI РЕПУБЛИЧКИ СПОРТСКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ НАТПРЕВАРИ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
Информативен билтен
Специјално издање

XII РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ 2007
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
Информативен билтен
Специјално издање

EЗЕРО "МЛАДОСТ" - ВЕЛЕС
15 септември 2007

XIII РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ 2008
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
Информативен билтен
Специјално издање

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
Информативен билтен
Специјално издање

CЗПМ
XIV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРите НА МАКЕДОНИЈА
Информативен билтен
Специјално издање

СЗПМ
2009
Еуротел - Струга
26 Септември 2009

XV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ СРЕДБИ ВО РАДОВИШ

Во посета на Здружението на пензионерите во Радовиш

Со соработка до значајни резултати

Во Радовиш, во градот на бакарот и златото, на модните конфекции, на производство на здрава храна и на тутунската и дрвната индустрија, Здружението на старосни, семејни, инвалидски, воени и земјоделски пензионери од ден на ден покажува сè поголема активност. Поттик за тоа беше соработката со СЗПМ и со повеќе здруженија на пензионери од нашата земја, а како резултат на тоа Здружението на пензионерите во Радовиш беше успешен домаќин на 13-ти Републички пензионерски спортски игри во 2008 година, а тоа се очекува да се повтори и оваа година на 18 септември кога во градот под Плачковица ќе се одржат јубилејните 15-ти Републички пензионерски спортски натпревари.

Околу 3.400 пензионери од општините Радовиш и Конче и во минатата и оваа година остварија повеќе значајни активности. Така, со организирани екскурзии во 2009 година беа посетени хидроцентралата Матка, гробот на Гоце Делчев и спомен-куќата на Мајка Тереза во Скопје, исто така Лесново, Пехчево, Неготино, Охрид, Крушево, Прилеп, Битола и други места. На сите овие дружења, вели претседателот на Здружението на пензионерите на Радовиш **Јован Евтимов**, присуствуваат околу 1.850 пензионери или околу 60 отсто од вкупниот број.

Остварени се добри резултати на полето на културниот живот со успешен настап на Регионалната ревија на песни, музика и игри што минатата година се одржа во Пробиштип, а годинава во Свети Николе. Во Центарот на културата „Ацо Караджанов“ беше организирано гостување на кумановската Пензионерска театарска работилница со претставата „Ленче кумановче“, а во Куманово се одржа и заеднички концерт на пејачки групи од дватта града.

Здружението е организирано во девет ограноци, од кои пет во градот и четири во селата. Во Клубот на пензионерите во Радовиш секојдневно по педесетина пензионери покрај читање дневни весници и „Пензионер плус“, времето го минуваат со гледање телевизија, но и со играње карти, домино, шах и табла. Како што се истакна на осмата седница на Собранието на здружението, одржана на 25 февруари 2010 година, има потреба ваков клуб да се отвори во Конче и во Ораови-

ца. Во дискусијата посебно беше истакнато домаќинското работење.

Од остварувањето на годинашнава програма за работа за одбележување е соработката со локалната самоуправа, со Црвените крст и Центарот за социјални работи. Меѓу другото на 200 пензионери кои примаат нега од друго лице им се доделени пакети со прехранбени продукти и со хигиенски средства во износ од по 500 денари.

Здружението годинашнава даде и неповратни средства за обновувања на манастирот „Свети Јован Бигорски“ во износ од 50.000 денари, а по 100.000 денари се доделени за бунар за вода на манастирот „Свети Архангел“ во село Ињево, за електрокабел за манастирот „Света Петка“ во село Подареш и за поставување плато на манастирот „Свети Ѓорѓиј“ во село Ораовица. На 18 мај на релација Радовиш – Ораовичко манастирче се

одржа и традиционалното возење велосипеди на кое учествуваат околу 80 пензионери и пензионери. Тука на 17 јуни се одржа и „Пикник на зелено“ на кое учествуваат околу 1.800 пензионери од 17 здруженија од Радовиш, Кавадарци, Гевгелија, Валандово, Пробиштип, Ѓорче Петров, Куманово, Лозово, Велес, Гостивар, Тетово, Свети Николе, Неготино, Струмица, Берово, Пехчево и Здружението на инвалидите пензионери од Штип. Сите се дружеа и забавуваа и многу од нив

трбобј, додека во шах, домино и табла натпреварите ќе се одржат во непосредна близина во просториите на основното училиште.

– Многу сме благодарни на раководството на СЗПМ што ја прифати нашата желба по втор пат да бидеме домаќини на оваа традиционална пензионерска спортска манифестија, – истакна претседателот Јован Евтимов. – Ќе настојуваме средбата да биде организирана на потребното ниво, бидејќи во Радовиш постојат сите услови за тоа, а спортскиот дух на натпреварите и приятната атмосфера секако ќе остават незаборавна трага.

Познатиот бизнисмен **Драган Георгиев**, сопственик на

понесоа незаборавни спомени, нагласи Евтимов.

На 10 јули уште помасовно беше дружењето на „Пикник на зелено“ на брегот на Дојранското Езеро. На повик на Здружението од Радовиш во Стар Дојран саботниот ден во пријателска атмосфера го минаа околу 2.000 пензионери.

Пензионерите од Радовиш масовно учествуваат и во годинашнава акција „Ден на дрвото“ со засадување на 9.000 дрвца.

Во здружението се обезбедени и средства за реновирање на Домот на пензионерите, како и за изградба на коса патека кај Клубот на пензионерите за пристап на членови со

млекарница, на Бестфуд – фабрика за преработка на зеленчуци и овошје и ресторант „Шампион“, го изрази своето задоволство што јубилејниот натпревар на 18 септември ќе се одржи во Радовиш. По тој повод ресторант е проширен за уште 200 седишта и е единствен од ваков вид во нашата земја. Се наоѓа во центарот на градот со повеќе спортски терени и базен за пливање, а квалитетот на хра-

ната и услугата е на широко познат. За по-добро следење на дејствието на медалите на победниците ќе бидат поставени и неколку бима.

– Републиките спортски натпревари од година во година стануваат сè помасовни и поординизирани – нагласи **Илија Трајанов**, член на Извршниот одбор на СЗПМ. Овие спортски игри придонесуваат за одржување на физичката, здравствената и рекреативната активност на пензионерите, а посебен белег и годинашнава секако ќе биде дружењето на над 900 пензионери и гости од сите краеви на нашата земја.

Д. Аргировски

15-ти јубилејни спортски натпревари и игри по региони во 2010 год.

1.412 натпреваруващи од 48 здруженија

Годинашниве 15-ти по ред Регионални спортски натпревари и игри во сите 8 региони во Републикава се одржаа во временски период од 29.5 до 26.6.2010 година.

На Регионалните натпревари непосредно учество во двете категории земаат спортисти – натпреваруващи од 46 старосни здруженија и 2 здруженија на инвалидски пензионери од Прилеп и Кавадарци или вкупно од 48 здруженија. За истакнување е што оваа година на бројот на здруженијата што земаат учество на натпреварите е зголемен, а тоа се должи на фактот што последните години се зголемува бројот на новоформирани здруженија на старосни пензионери.

Од податоците содржани во извештаите и табеларните прегледи подготвени од координативните тела по региони, тешко се доаѓа до сигурни и точни бројки и податоци, но сепак може да се констатира дека на 15-тите Регионални спортски натпревари и игри во сите 8 региони непосредно учество земаат 48 здруженија со 1.412 натпреваруващи, додека минатата година 1.307 натпреваруващи. Оваа година бројот на натпреваруващите е зголемен за 105 лица и тоа: 854 (813 лани) во машка конкуренција или повеќе 41 натпрева-

рувач и 558 (494 лани) или повеќе 64 натпреваруващи во женска конкуренција, што е добар занак за заинтересираноста на пензионерите за учество на овие активности во рамките на здруженијата и Сојузот во целина. Инаку натпреваруващите се натпреваруваат во сите 11 спортски дисциплини предвидени во Правилникот со пропозиции. Но, иако вкупниот нивниот број е зголемен, во третиот и во четвртиот регион е намален или на исто ниво како и во претходната година (во третиот регион), иако во тој регион во натпреварите зеле учество едно здружение повеќе (Здружението на инвалидите од Прилеп).

Посебно скама да истакнам дека една појава која се манифестира во голема мера во регионот 3 и 4 (Прилеп и Охрид) кој за мене претставува и своевиден проблем, е фактот што во овие два региона поради немање конкуренција голем број натпреваруващи од поединчните дисциплини се пласираат директно на Републиките натпревари, бидејќи тоа го дозволува Правилникот со пропозициите. На мислење сме на овој проблем во наредниот период да му се посвети специјално внимание, првенствено преку изнаоѓање начин за поттикнување на останатите

здруженија од овие региони да направат конкуренција во сите спортски дисциплини без оглед на тоа кој ќе се пласира за учество на Републиките натпревари. Исто така за истакнување е дека во дисциплините двојбој и тројбој за разлика од претходната година, оваа година на Регионалните натпревари учествуваат натпреваруващи во женска и во машка конкуренција во сите региони, освен во осмиот регион каде што не се појавија натпреваруващи од иниедно здружение, и покрај фактот што во регионот има 6 здруженија.

Ако се има предвид дека максималниот број на Регионалните натпревари во сите 11 спортски дисциплини во двете категории (мажи и жени) е повеќе од 2.100 натпреваруващи, на Регионалните натпревари во сите 8 региони учествуваат вкупно 1.412 натпреваруващи, простор за активност по здруженијата особено оние кои не бележат задоволителна активност на овој план има прилично доста, а со тоа ќе се надмине или ќе се намали проблемот со директно пласирање на натпреваруващи на Републиките натпревари.

Покрај спортистите на Регионалните натпревари присуствуваат и меѓу себе се дружеа и навиваат за своите екипи или поединци-натпреваруващи уште

околу 700 други пензионери – членови на здруженијата на пензионерите. За истакнување е посебно што на натпреварите од 4-тиот регион кој се одржа во Кичево како гости на натпреварот учествуваше делегација на Сојузот на синдикатите на пензионерите од Подградец од Албанија, предводена од претседателот Назиф Дајлани, како гости на здружението од Дебар и Охрид, со кои се збретимени.

Може да се констатира дека натпреварите по региони со исклучок на еден незначителен број, се одржаат многу поординизирани, гледано од секој аспект. Сите регионални натпревари беа закажани и одржани во временски период од 1 месец и во поголемиот дел, а може да се каже дека во целост искрдирирани со Републиката комисија односно со Организациониот одбор на СЗПМ, посебно околу утврдувањето на термините за одржување на натпреварите.

Исто така, за истакнување е и фактот дека на овие регионални спортски натпревари му претходат подготовките на еден подолг временски период од 2-3 месеци, проследени со меѓусебни квалификациони натпревари внатре во рамките на ограночите, како и натпреварите меѓу ограночите за избор на најдобриот спортист што треба да настапат на Регионалните натпревари како претставници на здруженијата. Може да констатирам дека голем број пензионери на спортски план се многу

активни, чија активност придонесува во одржувањето на нивната психичка и физичка кондиција. Покрај оваа многу е важно да се истакне меѓусебното дружење и запознавањето на пензионерите од различни краеви на државата, што е и основна цел и мотив на овие активности.

Посебно за истакнување е фактот што само на половината регионални натпревари присуствуваат градоначалниците на општините. За истакнување е и фактот што овој состав на Комисијата функционира подолг временски период и е потребно натамошно подобрување на нејзиното функционирање.

Се надмина проблемот со учество на помлади пензионери од 50 години и од редовите на старосни пензионери во атлетските дисциплини, со што се подигна расположението кај поголемиот дел на пензионерите кои беа на одреден начин ставени во подредена улога, знаејќи дека однапред ќе бидат победени на натпреварите.

Од вкупниот број 48 здруженија на пензионерите кои земаат учество на Регионалните спортски натпревари, право на настап на Републиките натпревари обезбедија 35 здруженија. Инаку на Републиките натпревари ќе настапат 380 натпреваруващи од кои 200 во машка и 180 во женска конкуренција.

Комисија за спорт на СЗПМ претседател, Здравко Петковски



НАТПРЕВАРУВАЧИ НА XV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ СРЕДБИ ВО РАДОВИШ

ШАХ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	К.Вода 1.Лубомир Хаџиманов 2.Гоко Куновски 3.Ацо Симоновски 4.Киро Николовски	К.Вода 1.Бибијана Пандовска 2.Василка Топаловска 3.Виолета Ристовска
II	ОВР 1.Димитар Илиевски 2.Борис Стојановски 3.Славе Наумовски 4.Китан Митровски	Сарај 1.Виолета Тортевска 2.Тина Филиповска 3.Убавка Пејкова
III	Ресен 1.Никола Котларски 2.Ѓорши Договски 3.Киро Пупалески 4.Серјан Ауредиковски	НЕ
IV	Охрид 1.Ѓорче Кука 2.Стојан Панделески 3.Ристо Токов 4.Гоко Пипоски	Охрид 1.Вера Димитриоска 2.Менка Јованоска 3.Цвета Танеска
V	Кавадарци 1.Благоја Каракулов 2.Живко Прокопов 3.Киро Кузманов	Велес 1.Блага Стојанова 2.Галаба Андрева 3.Оливера Мирковиќ
VI	Кр.Паланка 1.Ефтим Ангеловски 2.Драги Петровски 3.Денче Стефановски 4.Сократ Марковски	Куманово 1.Вера Трајковска 2.Вера Зориќ 3.Јанинка Костадиновска
VII	Штип 1.Панче Захариев 2.Тодор Голомеов 3.Васил Крстев 4.Лазар Гичев	Штип 1.Вера Огњанова 2.Неделка Бизоева
VIII	Делчево 1.Милан Гоцевски 2.Илија Поповски 3.Благојче Петровски 4.Доне Анахиев	М.Каменица 1.Аника Цветковска 2.Светлана Митревска 3.Стојка Доневска

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Г.Баба 1.Диме Анчевски 2.Славе Крстевски 3.Андон Јовановски 4.Симеон Дојчиновски 5.Драги Станковски 6.Боро Спасовски	Г.Баба 1.Славица Тримпаревска 2.Билјана Атанасовска 3.Вера Стаменковска 4.Радица Шијаковиќ 5.нада Блажевска 6.Ѓурѓа Трајковска 7.Мира Смилевска
II	Гостивар 1.Џемо Сулејмани 2.Мирче Божиноски 3.Воислав Ѓорѓески 4.Мире Даниловски 5.Жарко Наумчески 6.Никола Трпески 7.Воислав Лазарески	Тетово 1.Љилјана Аврамовска 2.Софija Симовска 3.Марика Јовановска 4.Мирјана Цветковска 5.Финка Матевска 6.Драгица Љубевска 7.Драгица Стаменковска
III	Прилеп 1.Спасе Мисески 2.Ѓорче Василески 3.Љупчо Андреески 4.Илија Христоски 5.Коста Димоски 6.Алексо Беличанец 7.Аце Трајкоски	Прилеп 1.Марија Тодороска 2.Снежана Димеска 3.Зора Здравеска 4.Донка Петреска 5.Олга Самарџиоска 6.Зора Галева 7.Горица Димеска
IV	Охрид 1.Цветко Темјаноски 2.Тодор Јованоски 3.Богоја Наумоски 4.Кира Ѓуческа 5.Добра Паункоски 6.Илија Наумоски 7.Сребре Здравески	Охрид 1.Ратка Ангелеска 2.Кита Лекоска 3.Менка Илиевска 4.Кира Ѓуческа 5.Рада Тодороска 6.јагода Војноска 7.Менка Тодороска
V	Кавадарци 1.Драги Божинов 2.Никола Соколов 3.Лазо Илиев 4.Лазо Николов 5.Трајко Кузманов 6.Киро Крстев 7.Ѓорги Мустеников	Кавадарци 1.Македонка Николова 2.Неда Билева 3.Лимјада Димова 4.Јованка Илова 5.Марија Глигорова 6.Невенка Костадинова
VI	Пробиштип 1.Македон Арсов 2.Тимчо Петровски 3.Благојче Радев 4.Данче Панов 5.Ч едо Ефремов 6.Трајче Кузманов 7.Драган Јовчевски	Пробиштип 1.Дона Стојановска 2.Анка Андонова 3.Благојче Радев 4.Данче Панов 5.Латинка Серафимова 6.Милка Серафимова 7.Славица Петровска
VII	Штип 1.Миле Младеновски 2.Ластимир Петрушев 3.Миланчо Манев 4.Борис Барсов 5.Димитар Папаров 6.Велин Јованов 7.Стојан Митејски	Штип 1.Македонка Китанова 2.Лоза Томова 3.Стојка Стојанова 4.Цена Стефанова 5.Стојна Стојанова 6.Магдалена Симонова 7.Станинка Данилова
VIII	Кочани 1.Петруш Соколов 2.Трајан Стефанов 3.Тодор Ангелов 4.Димитар Велков 5.Методи Серафимов 6.Благој Манев 7.Јован Постолов	М.Каменица 1.Јованка Стојковска 2.Стојанка Костадинова 3.Тодор Ангелов 4.Димитар Велков 5.Методи Серафимов 6.Невенка Стоиловска 7.Павлина Јанчевска

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	К.Вода 1.Петар Андоновски	Центар 1.Горица Костовска
II	ОВР 1.Раде Јанчевски	Тетово 1.Јабланка Веселиновска
III	Прилеп 1.Димко Мијајлески	Прилеп 1.Павлина Божиноска
IV	Охрид 1.Мирко Билаловиќ	Охрид 1.Кира Ѓуческа
V	Неготино 1.Костадин Димитров	Кавадарци 1.Марија Глигорова
VI	Куманово 1.Бранко Почула	Куманово 1.Елена Апостоловска
VII	Штип 1.Димче Ѓошев	Штип 1.Стојна Стојкова
VIII	М.Каменица 1.Спиро Стојков	Виница 1.Нада Димитрова

ТРЧАЊЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Центрар 1.Стојан Донев	Гази Баба 1.Ротка Петровска
II	ОВР 1.Љупчо Ѓоцевски	Ѓ.Петров 1.Радица Симевска
III	Прилеп 1.Мицо Мацкоски	Прилеп 1.Ѓурѓа Коруноска
IV	Охрид 1.Наум Буфтовски	Струга 1.Марија Матоска
V	Богданци 1.Методи Динев,	Богданци 1.Мара Каракамишева
VI	Куманово 1.Панче Левков	Кратово 1.Ленче Митева
VII	Радовиш 1.Ѓорѓи Јованов	Струмица 1.Павлина Камчева
VIII	Виница 1.Драги Ефремов	Кочани 1.Благица Михова

ДОМИНО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Кисела Вода 1.Борко Мижковски	Кисела Вода 1.Надежда Топаловска
II	Тетово 1.Усеин Усеин	Ѓ.Петров 1.Дафина Димишковска
III	Крушево 1.Никола Порчу	Прилеп 1.Иванка Мицеска
IV	Охрид 1.Зоран Петровски	Кавадарци 1.Наумка Пенезик
V	Велес 1.Никола Данев	Куманово 1.Менче Делова
VI	Пробиштип 1.Благој Ђончевски	Струмица 1.Елка Тодоровиќ
VII	Ново Село 1.Димитар Стаменов	Берово 1.Добрива Ќолева
VIII	Берово 1.Боривоје Миновски	Кочани 1.Љубица Тодосиевска

ТАБЛА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	К.Вода 1.Ристо Селчев	Центар 1.Трајанка Стојановска
II	Тетово 1.Благоја Блажевски	Тетово 1.Роса Ѓурчиновска
III	Прилеп 1.Ѓорѓи Придаенкоски	Прилеп 1.Славица Јованоска
IV	Струга 1.Иван Хаџиев	Охрид 1.Миланка Панделевска
V	Неготино 1.Ванче Ђојчев	Нов Дојран 1.Елица Пол-Кочева
VI	Кратово 1.Петре Петров	Пробиштип 1.Милевка Здравковска
VII	Радовиш 1.Стојче Ристов	Св.Николе Светлана Атанасова
VIII	Берово 1.Никола Јовановски	Делчево 1.Станојка Атанасова

ТРОБОЈ - МАЖИ		ДВОБОЈ - ЖЕНИ	
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ	
I	К.Вода 1.Киро Панов	Центар 1.Зорица Стојановска	
II	Тетово 1.Митко Богатиновски	Тетово 1.Грозда Тодосова	
III	Прилеп 1.Симеј Цветковски	Прилеп 1.Јонка Свекароска	
IV	Охрид Горѓи Јанковски	Охрид 1.Благица Маркулеска	
V	Кавадарци 1.Ефрем Јосков	Велес 1.Софка Јованова	
VI	Куманово 1.Александар Ефремовски	Куманово 1.Славица Ламбаша	
VII	Ново Село 1.Мите Иванов	Штип 1.Софја Михайлова	
VIII	Не	Не	

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Потрага по зборот и откривање на песната

Како да се раскаже топла човечка приказна за личност која, речиси, немала свој приватен живот? Неговата биографија е едноставна. Меѓу датумот на раѓање: 19.12. 1921 година во село Небрегово, и смртта на 7.12. 1993 год. во Скопје, нема ништо друго освен непрекината и напорна работа. Завршил Филозофски факултет на Универзитетите во Белград и Софија. Работел како професор на Филозофскиот факултет во Скопје, втемелувач е на македонистиката на Универзитетот, а бил и негов ректор. За академик Блаже Конески без дилема може да се каже дека целиот живот му го посвети на својот народ, неуморно чинејќи го она што го разбрал и како лична мисија во епохата во која тој вековно угнетуван народ видел малку скржава светлина на крајот од тунелот на која ја била потребна заштита за да стане факел што ќе свети низ времето, засекогаш. „Беше заден час“. Работата го промовира во корифеј, но не мина без опструкции. Додека тој ја бараше смислата и во Сизифовата работа некој го залостија каменот од спротивната страна. Не без причина си спомнувам на американскиот лауреат на СВП, Висттан Хју Одн, кој како да ја разбрал положбата на Конески и како за него да ги стокмил сјајните стихови: „... кајшто мислата е оптужена, а чувството изложено на потсмев – верувај ѝ на својата болка“.

Но Татковината чекаше. Таа мајчина после десет века се напреташе како феникс да се придигне од пепелта со поубаво лице што ќе го сакаат сите. Ни требаше обраќање на мајчин јазик повеќе од лебот кој се делеше на купон, неопходни беа училишта, учебници, државни институции. Сè, како на почетокот на Големата креација. Нели, на почетокот беше зборот. Педесетина години порано Мисирков ги трасира магистралните правци што водеа до посакуваниот резултат. Додека Кепески ја напиша првата граматика за тековните потреби, Конески стана првиот вистински кодификатор на македонскиот литературен јазик. За почна од темел: утврдувањето на фонемите и морфемите, па грижливо собирање на лексички материјал како основа за јазик со високи стандарди и со претенции рамноправно да се нареди меѓу модерните светски јазици и да ја потврди силата и носивоста на сложените, автентични дела. Тоа беше вистинската врска за фаќање приклучок со развиениот културен свет. Заедно со К. Тошев го соста-



дови на тие теми, со особена нагласка на јазикот во народното творештво од кое беше фасциниран и на кое укажуваше како на непрекусен извор за перманентно лекничко збогатување. Далекусежна визија за раскошната градба на целокупната татковина, како што многу суптилно го дефинираше јазикот. Еминентните светски слависти го нарекуваат великан и гениј, не сфаќајќи го нашиот дребнички менталитет што немаме троја усет за достојна почит кон оние кои оставиле траен знак на нашата опстојба. Се однесуваме како тие да се рафаат катаден. О, заблуди! Тие се реткост дури и во големите народи и култури. Ми благодариме на тој свет, кој препознавајќи го грандиозното дело соодветно и го награди: Хердеровата награда, Његошевата, АВНОЈ, Златен венец на СВП, Скендер Куленовиќ, Награда на Сојузот на писателите на СССР, како и највисоките домашни. Беше член и прв претседател на МАНУ, на академите во Загреб, Белград, Сараево, Чикаго, Лој, а почесен доктор на науки на чикашкиот, краковскиот и скопскиот универзитет. Наградите и другите меѓународни признанија ги наведоваша што сум убеден дека тој е цивилизациска придобивка. Го интересираше капитални прашања и одговори. „Космосот, напиша во „Таблица прважа“, се крепи на дуализмот и од него зема внатрешна сила. Ден и ноќ. Лето и зима. Добро и зло. Вечна борба без крајна победа

и краен пораз. Поради законот на местото, оптимизмот значи подобар избор од пессимизмот. Сè е загубено без верата дека човештвото сепак може да си создава поширок простор“.

Неговата поезијата од почеток беше авангардна, го обележа миналот век. Знаеше дека суштината на поезијата се овоплотува во јазикот и неговиот естетски дизајн, а суштината на јазикот приоизлегува од суштината на народот и неговата историска судбина, од традицијата и просторот. Јазикот и поезијата што ја создаваше нераскинсливо сраснаа, взаимно се додградува, а тој се грижеше сè да си е на место и излега прекрасни творби: „Земјата и љубовта“, „Везилка“, „Песни“, „Стерна“, „Ракување“, „Записи“, „Стари и нови песни“, „Места и мигови“, „Чешмите“, „Послание“, „Средба во рајот“, „Златоврв“, „Сеизмограф“, „Црква“, „Небеска река“, „Црн овен“, како и расказите „Лозје“ и прозата „Дневник по многу години“. Конески е еден од ретките, кој се трудеше да го симне мистичниот вел на создавањето, преку својот опит да го објасни откривањето на песната, која со будното око и срце ја препознаваше во секојдневието и, се-кашко, во народната традиција. Вековното народно искуство со сите нијанси на спектарот од кои, сепак, доминантни биле „...две шарки твои: црвена и црна“, се втиснати во генетскиот код. Затоа мотивите во песните се сечки, секој ја пронаоѓа својата мака, или радосен трепет, сè едно дали од тоа ќе се роди песна или само воздишка. Со творечката енергија, народните мотиви поетот ги поткрепира на по-високо значенско рамниште, им даде естетска и уметничка димензија, та така „простата и строга македонска песна“ се здоби со универзални вредности. А таа божествена поезија преку бројните препеви на многу светски јазици стана свона на бележити земји и народи. Тоа нè прави горди.

Од многуте наслови одберете нешто за своја душа. Ќе се вчудовидите колку многу нè познавал и колку мигови од нашиот живот има во неговата поезија. Тојчас и вие ќе посакате подобро да го запозните, оти и тој е таму: краток, радосен, тажен, блажен, со скрама во душата, но и со ангелот под малтерот на света Софија. И ќе сфатите дека Конески заслужува да живее во нас. Вечно! Тој не остави свој пород по себе, но сите ние до недоглед сме негов пород и негово траење.

Борис Шумински

Во чест на Илинден спектакуларен концерт во Куманово

Во пресрет на големиот национален празник на македонскиот народ во Куманово се одржа заеднички концерт на ПКУД „Гоко Симоновски“ од Куманово, и „Славонац“ од Форкушевци Хрватска.

Во пријатна квечерина, на пладото пред центарот за култура „Трајко Прокопиев“, со избор од своите програмски остварувања се претставија со повеќе народни игри и песни од Славонија и Македонија.

Во рамките на кумановското културно лето 2010 година, КУД „Славонац“ прикажа кореографски сплет на игри и песни од Славонија.

Овој блок го дополнува со песната „Гаково граде“ и „Славонија наша“. Со ова гостите од Хрватска, направија возвратна посета на Кумановското здружение за гостувањето во Гаково и Форкушевци каде беа срдечно применети.

Оваа колажна програма ја збогати и фолклорната секција на КУД „Гоко Симоновски“ со сплетот „Ку-

маново“, во кој се прикажани обичајни игри и песни од кумановско.

КУД „Гоко Симоновски“ со успех настапи и на фестивалот „Илинденски денови“ во Битола. Беше прикажан обичајот свадба со препознатливи карактеристики од богатата обичајна традиција. На манифестијата „Ехо на дамарите“ настапи солистка Достана Ивановска со песната „Не оди Стојан“ и војдует со Добрата Јаневска со „Јагне блее Стојне“.

С.Н.

Ново искуство во работата на Клубот на љубителите на книгата

Да се пренесе и сподели љубовта кон книгата

Година, Клубот на љубителите на книгата, при ЗП „Кисела Вода“, органок „Јане Сандански“, оствари интересна соработка со ученици и професори од Меѓународната гимназија НОВА. Соработката беше договорена во рамките на военнаставните активности за социјално и хуманитарно делување на учениците во средини на пензионери. Клубот во оваа соработка виде можност за остварување на еден од своите основни принципи, кој гласи „**Да се пренесе и сподели љубовта кон книгата со младите генерации**.“ Впрочем, имали поважна задача за највоздрасните, од тоа да им пренесат: културни народни, животни искуства и традиции, стекнувани со децении, на генерацијата, која сега стапува на сцената на животот и творештвото?

Заедничката работа со НОВА содржеше поетски вечери со творештвото на Блаже Конески, Ацо Шопов, Никола Јонков Вапцаров и Коста Солев – Рацин, како и анализа на романот



на Венко Андоновски – Папокот на светот. Се читала, презентираа и се разговараше за творби на македонски автори, кои се задолжителна лектира во гимназиите. На нашите месечни средби земаа учество, наизменично, две групи од 10 до 12 ученици, заедно со своите професори по македонски јазик и литература. Вовед за авторот и неговото дело даваа учениците и професорите, потоа се презентираа или читаат песните од истиот автор, во што им се придржуваат и пензионерите и на крај се дискутираше. Песните на Конески, Шопов и Рацин беа рецитирани покрај на македонски и во

превод на английски, германски, шпански и српски јазик. Се доби впечаток дека македонските поети се добро препеани на английски и други страници јазици. Овде, сепак, добро е да се потсетиме на едно духовито, но и точно кажување за поезијата и преводот: „**Поезија е тоа што се губи при преводот!**“

Песните на вечно младиот Вапцаров беа рецитирани на македонски во превод на Гане Тодоровски, а двајца пензионери рецитираа на јазикот на кој поетот пишувал – на бугарскиот. Учениците ги анализираа личностите, настаниите и пораките во романот „Папокот на светот, со големо разбирање и длагочина. Сепак, не изостана дополнувањата и укажувањата од пензионерите и професорите на некој „тенки нитки“ во романот.

За пензионерите, овие средби беа дел од нивното „перманентно образование“. Тие се потсетија на нешто што одамна го учеле, но и научија многу нови работи. Благодарните пензионери со убави зборови и ракоплескање го наградија убавото рецитирање или впечатливата анализа на текстот. Се укажа, исто така, на потребата за подлабоко разбирање и доживување на лирската импресија да би можела истата да се долови при рецитирањето. Се чини, дека советите беа прифатени и рецитирањата беа поемотивни и повпечатливи на секоја наредна средба.

Тоа беше пријатно и работно дружење на две, односно три генерации, во кое секоја страна извлече свои заклучоци. Највоздрасните упатија порака кон помладите генерации да ја сакаат убавата литература како потреба за цел живот, независно од професионалната ориентација. Љубовта кон книгата се раѓа во млади години, се негува во текот на работниот век и покрај другите обврски и, се чини, најмногу се чувствува во текот на пензионерските денови.

Драго Стојанов

Пробиштип

Јубилеј крунисан со награди

Во рамките на јубилејот, 35 години од формирањето на КУД „Весели пензионери“, при ЗПО Пробиштип, година настапила на повеќе концерти и фестивали, на кои освоија вкупно три награди. Останувајќи доследни на определбата, членовите на КУД „Весели пензионери“ на фестивалот „Илинденски денови 2010“ во Битола се претставија со обичајот „Прочка и чист понеделник“, кој одамна е заборавен во овој крај.

Извонредната постановка, изведбата, автентичноста на носите, почнувајќи од опинците до кавраци-

жири комисија која им ја додели најпрестижната награда на фестивалот: Награда за најуспешна изведба во категоријата изворен фолклор, најуспешно презентирање на старите македонски традиции (обичај) и начинот на играње на ората.

Во рамките на фестивалот се одржаа и неколку пропратни манифестијации меѓу кои и „Ехо од дамарите“, на која од над 40-сетте ФА. КУД и групи настапила десетина меѓу кои и членовите на „Весели пензионери“. Секој се претстави со по две точки, а пробиштипјани изведоа сплет ора од страна на групата од петмина гајди придржувањи на тапан и изворната жетварска песна „Озгора идат аргати“ исполнета од машката пејачка група.

Оваа награда стимулира и обврзува за уште посериозен пристап кон истражување на традициите, посеризна разработка и барање на она што е најавтентично за одреден обичај кој би се прикажал онака како што бил во минатото. На 8 септември КУД „Весели пензионери“ со свечен концерт во Пробиштип ќе го одбележи 35 годишниот јубилеј. М.Здравковска



те, умешноста на комплетирањето на носијата со соодветен накит и играњето на изворните ора пропратени со гајда, кавал и тапан, ги плењија срцата на многубројната публика која ги награди со долготраен аплауз, а не остана рамнодушна ниту

РАЗГОВОР СО СОПСТВЕНИКОТ НА ПРИВАТНОТО ПРЕТПРИЈАТИЕ ДЕБАРСКИ БАЊИ – ЦАПА „МЕЦИТ ЦАПА“ Инвестициите по приватизацијата на бањите создадоа европски услуги

Бањскиот туризам е еден од клучните столбови за развојот на Општина Дебар. Двата локалитети на Дебарските Бањи, оној во Бањиште и другиот во Косоврасти поради мошне квалитетната термална вода од ден на ден се попосетени не само од домашните туки и од гости од странство. Овие бањи кои се меѓу првите во Европа по квалитетот и лековитоста доживуваат препород по приватизацијата, така што сега со бројните инвестиции направени од новиот сопственик тие имаат одлични услови кои ги задоволуваат и потребите на странските гости.

Сопственикот на приватното претпријатие „Дебарски Бањи Цапа“ **Мецит Цапа**, кој е дебарчанец и примерен менаџер, инвестираше неколку милиони евра за санација и реконструкција на хотелските капацитети во Бањиште и Косоврасти. Тој е мошне скромен и нема гостин во бањите кој не се сретнал со него. Тој се интересира за мислењето на гостите за сместувањето, за услугите, и за сè она што тие го посакуваат, притоа не е битно од каде доаѓа клиентот, најбитно е тој да биде задоволен од престојот во бањите, подвекува Цапа.

– Успеваме да го дуплираме бројот на нокења во једна календарска година од 40 на 80 илјади. Тоа е резултат на нашата работа во претпријатието. Инвестициите кои ги вложивме веднаш по приватизацијата на бањите, даваат резултати. Сега се целосно санирани хотелските капацитети, во секоја соба има интернет, системи за затоплување и за разладување, а особено внимание се посветува на медицинскиот персонал. Ние имаме одлични здравствени работници, а дел од нив веќе се на доспецијализација. Сè што работете е во насока на усовршување и подобрување на условите за престој во бањите – вели Цапа.

– Менаџерскиот тим ги пласира услугите како на домашниот, така и на странскиот пазар, па затоа има зголемување на бројот на гостите од наша земја, но исто така и од Албанија, Косово, иселеници од САД и од некои европски држави. Над 60 насто од гостите се од странство, а тоа доволно говори за нивото на нашите услуги и за високиот квалитет на термалната вода која е мошне лековита. Оваа година во Дебарските Бањи престојуваат околу 2500 пензионери во рамките на проектот на Владата за бесплатен престој во бањите за пензионерите со ниски пензии. Во Дебарските Бањи пензионерите добија одлична услуга и минаа навистина незаборавни денови. Проектот на Владата е за поздравување. Овој проект треба да продолжи бидејќи овозможи да престојуваат пензионери кои со нивните пензии никогаш не би можеле да ги посетат бањите. Навистина станува збор за голем хуман проект посветен на пензионерите. Што се однесува до нашите гости, тие поминаа добри денови и беа мошне задоволни – објаснува сопственикот на бањите **Мецит Цапа**.

– Големото задоволство на пензионерите е внесено и во книгата на спомени што се напишани од страна на пензионерите кои престојуваат овде во Дебарските Бањи. Еве некои од нив: „Јас сум Слободанка Станоевска од Битола. Вододушевана сум од престојот и немам зборови како тоа да го искажам. Водата ме излекува од депресијата што ја имав, а односа на персоналот и раководството со љубезноста се највисоко ниво. Подобра чест и задоволство не сум осетила на друго место во мој живот, – пишува една од пензионерите кои престојуваат во Дебарските Бањи.

Во книгата на спомени исти се и оцените на пензионери од другите градови од земјава. Сите се задоволни.

– Ние како раководство на бањите, веруваме дека Владата ќе ги продолжи ваквите проекти во интерес на луѓето од третата доба. Тоа е генерација која со труд го одработила своето и дала многу за ние како помлади генерации да го имаме ова што денес го имаме, – објаснува Цапа. – Овој проект дава и економски ефекти за претпријатието. Со средствата се вршат нови инвестиции како во локалитетот во бањите, во Дебар, така и во бањскиот локалитет во Косоврасти. Сопственикот на Дебарски Бањи Цапа говори и за соработката со Фондот за здравство.

– Имаме добра соработка, па така на лекување и на престој во бањите се доаѓа и преку Фондот. По потребната процедура ние имаме договор со Фондот за здравство така што нашите бањи нудат и здравствени услуги. Водата која е ретка во Европа лекува десетици болести и таа треба да се користи.

Во разговорот со Цапа бевме информирани и за престојните проекти во претпријатието во приватна сопственост.

– Ние покрај лекувањето во бањите наголемо работете и околу рекреативниот престој. Имено насоку ќе стартува и изградбата на полигони и други терени, се со цел да се подржи и да се развива и елементот на рекреација во двата локалитета на бањите. Убавините и водата треба да се искористат максимално – вели Цапа кој додава дека Дебарските Бањи даваат огромни можности за развој на бањскиот туризам не само на локално тку и на национално и на меѓународно ниво. Треба максимално да се искористат овие благодети кои ги дала природата. Дебарските Бањи веќе нудат услуги не само за време на сезоната, туки и во текот на сите 12 месеци.

Вјоца Садику

Почитувани,
Мајка ми е пензионер од 1996-та година. Дали можете да ме известите дали функционира пријавувањето за бесплатни бањи, од програмата на Владата. Каде треба да се обратат и да ја пријавам мајка ми, бидејќи има потреба од бањско лекување.

И какви се Вашите искуства, како и искуствата на корисниците?

Ви благодарам
Саша Павловик

Апликациите за бањска рекреација и лекување за 2010 година беа направени на почетокот на годината. За идната година ќе се аплицира пријава на оваа или на почетокот на 2011 година.

Репортажа

Негорски Бањи - рај за пензионерите

Да се посетат Негорски Бањи и неколку дена да се ужива во благото и чистото што ги нуди природата, значи, да се доживее нешто што секој го посакува. Кога ќе се додаде и сè она што го создала човечката рака, тогаш тој впечаток е уште посилен. И уште додаваме: со природната убавина и чистата околина, лековитоста на водите, овој локалитет е вистински рај за пензионерите.

Негорски Бањи се наоѓаат на 3 км од Гевгелија, на половина пат до населбата Негорци, во подножјето на горделивиот Кожув, на само 50-ина метри надморска височина. Објектите за одмор и рекреација, спортските терени, водите за лекување, се во една беспрекорно уредена средина од 22 хектари под високи и неколку вековни јасенови дрвја. Во пишани материјали наоѓаме дека благоветното дејство на минералните води е откриено уште во далечната 1864 година, а во 1950 год. со научни испитувања била потврдена нивната лековитост. Како ретко каде, двета извора од кои водите се насочени кон двата базена се со температури од 38 и 40° С. Стручњаците тврдат дека токму овие води, од кои низ прекрасниот простор во паркот има неколку јавни чешми, богати се со калциум, магнезиум, рубидиум, цезиум, радон и

друго. Водите овозможуваат лекувања од ревматски заболувања, од дегенеративни појави на коските и зглобовите, посттравматски и постоперативни ортопедски состојби, болести на нервниот систем, кардиоваскуларни, кожни, ури-



нарни, респираторни заболувања, од остеопороза и уште многу други.

Во хотелите „Јасен“, „Илинден“ и „Божур“ со вкупно речиси 300 легла, најмногу и најмасовно престојуваат токму пензионери, делумно и како резултат на владината програма за бањска рекреација и лекување. Но, овде се срекуваат и голем број спортисти, туристи, екскурзијанти и многу други, и не само од Македонија, туки се повеќе и од соседните земји.

Јорданка и Александар Анчевски се Македонци по потекло, кои секоја година доаѓаат од Детрот, САД за овде да поминат по 10 до 15 дена. Како и многумина други наши соговорници, со одушевување зборуваат за нивните впечатоци од престојот. Цветанка и Бранко Ацевски, исто така родени Македонци, наследени во Сиднеј – Австралија, велат дека тие се духовно поврзани за Негорски Бањи и велат дека се додека ги служи здравјето и додека можат да доаѓаат, ќе бидат гости барем еден период од годината. Илија од Пласница рече дека за него овој престој бил голем доживување, а Марија од Неготино се пофаќа дека овде веќе е трета година со ред. Небојша Ступар од Враштац, од Војводина не само што искажа многу заборави, туки ни рече дека за Негорски Бањи ќе им раскажува на сите свои пријатели и познати.

Според јазикот на кој зборуваат, забележавме и повеќе гости од Грција. Дозволаваме дека од оваа соседна земја, постојано „течат“ гости од Пела, па се до Пелопонез. Контактираме со Патренникис Василеос, Ставридис К., Василакис Ј. и уште неколкумина други.

На рецепцијата на хотелот нотираат еден и единствен поздрав на оние што заминуваат: „довидување“. Од вработените во рецепцијата пак додаваат: кој еднаш бил, не се случило повторно да не дојде.

Гојко Ефтоски

Безусловна љубов

Тој ден беше еден од оние топли, запурничави денови кога се секоја активност ви е потребна силна мотивација, особено ако претходно сте се онерасположиле од тагата и немоќта на пациентите за кои се грижите.

Одејќи по ходникот и размислувајќи за овие суштества желни за внимание и за убав збор, бев повикана од сестрата да примам пациент во Одделот за Интензивна нега. И како што вообщено тоа го правиме по рутинските прашања за потребите податоци, започнува разговор со новодојдените со цел подобро да се запознаеме за понатаму полесно да можеме да се грижиме за нив и да другаруваме. Приказната ја започна придружничката на пациентот, жена во поодминати години, чија појава оддаваше исцрпеност и замор, а на лицето и се чинеше голяма загриженост.

– Заедно сме веќе 6 години. Добро ни беше сè до пред половина година, кога, заради проблеми со рбетот, престана сам да се движи. Секаде го носев на испитување и лекување, но поради возраст и другите болести што ги има, лекарите не се одлучија да го оперираат, – со длабока воздишка подзастана, а потоа продолжи:

– Тој речиси е сам. Ме има само мене. Одамна е разведен од првата сопруга со која има син и керка. Неколку пати ги побараја за да им соопштат дека нивниот татко е сериозно болен, дека немам сила да се грижам повеќе за него бидејќи и јас сум стара и дека треба да најдеме решение и да го сместиме во некоја установа каде може да му биде укажана многу подобра нега од таа што јас во моментов му ја давам, на пример како во вашата установа. Но ниту еден од нив не ми се јави, не ми одговори!

Додека раскажуваше воздивнуваше и одмавнуваше со главата. Во нејзиниот глас немаше лутна или обвинување, само прекор и чудење заради бесчувствителноста на неговите деца.

– Синот и керката се во меѓусебно лоши односи, – особено му е лут неговиот син, бидејќи куката и се друго што поседувал, и прелишал на керката мислејќи дека таа ќе го доччува. Но, ете и таа не ми одговори, а зошто не знам.

Пензионерски дом во Горче Петров

Дом - според потребите на пензионерите

Познато е дека Фондот на ПИОМ распоредува со повеќе пензионерски домови во државата. Еден меѓу нив е и овој во Горче Петров, како институција за грижување на стари и изнемоштени лица. Домот располага со триесет гарсониери и во нив се сместени 50 стапарии, некаде по двајца, некаде по еден во стан. Просечната старост на станарите во домот е 75 години, а бројот на мажи и жени е еднаков. За становите во домот има голем интерес и се чека по неколку години зашто цената за сместување и условите се примамливи. Во зависност од тоа каде се наоѓа станот, цената се движи од 500 до 700 денари месечно крипа. Корисниците на стан во овој дом може да битат само пензионери кои ги исполнуваат условите согласно со Правилникот за доделување стан во пензионерскиот дом, за што се склучува договор за наем, а договорените обврски корисниците се долгни навреме да ги исполнуваат. Станарите сами се грижат за своите потреби, исхраната и хигиената, како во станот така и во домот.



на старите лица, а особено на станарите во Домот, – тој почна разговорот **Махир Дураку**, управник во Домот. Постојано водам грижа за станарите, разрешувајќи тешки ситуации кои се дел од нивниот живот. Имам голема почит кон нив. Знам дека нив им се потребни многу љубови и разбирање. Овие луѓе на кои им натежнаше годините, а ослабнатиот организам им го нападнале болести, имаат многу проблеми, како лични така и фамилијарни. И помагам во секој поглед за да им го направам престојот во домот по удобен и по пријатен. Настојувам да ги заборават сите проблеми и да се среќни и весели, – вели Махир Дураку.

За подобрување на условите за животот во домот се поддржат градоначалникот Сокол Митревски, се надеваме дека условите за живот во домот ќе се подобрят – вели Дураку.

– И покрај староста и здравствените проблеми и ние со станарите излеговме и здравствено учество во акцијата „За чист град“. Го чистевме дворот и паркот за да ни биде поубаво и почисто. Досега други активности не сме имале, но имаме во план да направиме екскурзија до некое излетничко место или локалитет – раскажува Дураку. За да не увери во сетот тоа што ни го кажа ќе праша низ домот и притоа разговаравме со неколку станари кои искажаа само пофални зборови за сместувањето во домот. Ги посетивме и Душанка и Вејлан Перески.

– Во домот сме четири години. Се најубаво можам да кажам за домот, за сместувањето и за хигиената. Пофални зборови за раководството. За мене овој дом ја има вистинската намена за пензионерите.

Заминавме со надеж дека сите проблеми и тешкотии во домот наскоро ќе бидат разрешени и дека тој ќе се претвори во пријатно катче за живот на пензионерите каде тие ќе ги поминуваат своите денови во мир и спокојство.

Васил Пачемски

Заеднички ја победуваат болеста

Животот е пат на кој наидуваме на радост, но и на препеки. Честопати ни се чини дека дошол крајот дека тоа што не пресретнало тешко може да се помине. За среќа со дружење и пријателска поддршка се се совладува и тоа многу полесно. Тоа го сфатиле жени од Свети Николе.

Ги најдов во просторијата на Организација на жени во Св. Николе. Дваесетина жени воглавно од третото доба – пензионерки, седеа околу масата заедно со докторката и психологот. Се гледаше дека се познаваат меѓу себе, дека се сите пријателки...

Можеби некој ќе се праша како е можно толкај број на жени да бидат пријателки? Можеби! Пријателството е нешто заради годините, но и затоа што си се потребни една на друга во заедничката борба против заедничкиот непријател. Тие сите имаат нешто заедничко, се борат против опаката болест, карцином на рапродуктивните органи. Чекорејќи така една покрај друга и дружејќи се тие ја победуваат болеста и со верба чекорат понатаму во животот, трудејќи се со смеа и ведрина, со оптимизам да го дочекаат новото утро.



куства, разговараат за своите проблеми и маки. Едни од нив имаат свои позитивни искуства со лекари од Св. Николе и Скопје, други пак се судираат со тешкотии и недорзабирања. Се жалат дека ги враќаат понекогаш од болницата без преглед, на примар затоа што немаат три упута за снимање наместо еден, за три дела од раката: рамо, лакот и дланска! Можеби таков е редот, но сето тоа може да им биде убаво објаснето и барем со збор да им се помогне полесно да се спрват со тешката болест.

На состаноците на овие храбри жени кои воглавно се во поодмнати години и пензионерки, присуствува лекар и психолог кои им станале речиси пријателки и кои им даваат поддршка и стручни совети во врска со нивната болест. Нивната хуманост и рабирање им даваат сила да издржат во нивната борба, советувајќи ги да се дружат, да бидат релаксирани и позитивно да гледаат на се. Им помагаат на овие жени полесно да се сочиваат со болестта и со дружење да си го продолжуваат животот. Многу од нив се оперирани пред 5–6 години и од нив формирана е „Група за самопомош“ која ги посетува новозаболените, ги храбри и ги окружува за полесно да се спрват со болеста.

Инаку деновите си ги разубавуваат со смех и вицеви, со екскурзии и патувања низ земјата, а често и во странство кај своите деца и внукиња. Иако со здравствени проблеми полни се со животен елан, позитивна енергија и радост, свесни дека животот е премиера и нема реприза.

Вукица Петрушева

Резервна меморија како украс

Водечки научници на полето на неврологијата предупредуваат на опасноста при стареење на мозокот и губење на меморијата. Според нив ако не внимавате на исхраната, не се рекреирате, не се движите, туку насекаде користите автобус или кола, ретко читате книги, постојано гледате ТВ, полека, но сигурно ја губите мозочната кондиција, односно вашиот мозок поблизу старее. Факт е дека многу тешко може да се коригира и подмлади умот, но сепак постои начин и можност. Сè е во ваши раце, сè зависи од вас самите. Бидејќи, добра вест е дека стареењето на мозокот може да се забави и веќе останатите клетки можат да се подмладат.

Што всуност се случува? Ова најдобро и најсложно е го објаснил Хејмс Хозеф, директор на Центарот против стереоене на човечкиот организам на универзитетот „Тафт“ во Бостон, кој вели дека неуроните на мозокот ако не се внимава, се однесуваат како некој стари брачни двојки и престануваат да комуницираат меѓу себе како што тоа го правеле порано, бидејќи сите функции што го држат мозокот во пасивна состојба ги оштетуваат неуроните. Еве неколку совети како да ја подобрите кондицијата на вашиот ум:

- Што повеќе читајте. Читањето ќе ви го разубави денот и ќе ви помогне да ви стане денот поподнослив, ако ве измачуваат проблеми. Добиените информации го држат вашиот ум во кондиција на помнење. Научниците утврдиле дека читањето на глас го вклучува мозокот да функционира како прекинувач. За најдобри резултати читањето треба да биде брзо и јасно. Ако тоа се комбинира со сметачки операции (не користете постојано дигитрон) тогаш резултатите за подобра меморија се уште подобри.

- Истражувања направени во САД утврдиле дека друштвените игри влијаат на виталноста на мозокот и на паметните.

- Многу добри за вежбање на мозокот и на меморијата, како и збогатување на фондот на зборови се кртозборите. Нив можете да ги најдете скоро во секој весник и списание, или на www.krstozbori.com.mk.

- Храната помага за бистар ум и против стареење на мозокот. Грозјето и гроздовиот сок содржат супер антиоксиданси кои не дозволуваат деградација на мозочните клетки. Истите ги има и во црвеното вино, но пијте само една чаша на ден. За мозокот се добри и боровинките, рибизлите, јагодите, сливите и вишните, кои исто така го поттикнуваат работењето на клетките на мозокот и го подобруваат квалитетот на помнењето. Стимуланси за

подобра меморија се масните киселини омега 3, 6 и 9, како и витаминот Е и Б-витамините, а посебно Б12.

- Промената во рутината на дневните активности како миенje заби со лева место со десна рака, одење до пазар или до работа по друга патека и друго.

- Пешачењето е активност која ја поттикнува циркулацијата на крвта во мозокот. Доволни се само дваесетина минути дневно.

Можеби сето ова ви е познато и го знаете, но еве можност да се потсетите. Ако пак сето ова не помага еве и едно друго решение:

По одредени истражувања во врска со овој проблем, утврдено е дека луѓето се сеќаваат на податоци и слушања од пред 40 години, а не можат да се сетат на податоци од пред два дена. Ви личи ова познато! Со цел да биде донекаде решен и ублажен овој проблем, за потребите на проектот „MyLifeBits“, истражуваат на „Microsoft“, Гордон Бел почнал дигитално да го снима својот живот. Најпрво ги скенираше своите стари фотографии, документи и белешки. Користејќи го прототипот на компанијата „Sens-Cam“, кој го носел како приврзок околу врат, почнал да ги снима сите состаноци, телефонски разговори и се она што го гледал и што му се случувало преку ден. Потоа овие информации ги каталогизирал и средувал. Податоците ги префрлувал во базата на податоци на својот компјутер на кој можел лесно да пребарува со метод кој е крајно едноставен и мануелен. По сето ова тој заклучил дека за петнаесетина години човекот ќе биде во можност своите сеќавања, односно својата меморија да ја носи околу вратот, на една единствена направа која ќе ги снима и чува слушувањата со слика и тон. Податоците ќе бидат средени и автоматски собирани. Најбитно од овој проект е создавањето „софтвер“ – програма за брзо пребарување. Засега според Бел, собрани се повеќе од дваесет видови податоци. Тој ги пронаоѓа податоците и се сеќава за помалку од 30 секунди.

Како минува времето овие уреди за освежување на човечката меморија во вид на приврзоци кои ќе можат да се носат на врат, стануваат се поминијатурни и поевтини. Со создавање на оваа „вештачка“ меморија човекот ќе го елиминира стресот заради заборавање и ќе се чувствува пријатно и сигурно. Значи, ова е можност да бидеме и по-паметни и украсени. Се очекува дека вакви приврзоци ќе се појават на пазарот за десетина години. Но, што се 10 години, ќе поминат за час, а дотогаш подобрете си ја и чувајте си ја сопствената меморија!

подготвила: К. С. Андонова

Вистини и невистини за физичката активност и за вежбањето

Со оглед на сите информации кои може да ги најдеме во врска со вежбањето, многу е тешко да се оддели она што е факт од она што не е вистина. Постојат повеќе невистини поврзани со вежбањето. Еве некои:

- Ако како помлади не сте вежбале, сега е веќе предоцна.

Повозрасните луѓе веруваат дека е доцна да почнат со вежбање кога веќе не го практикуваат тоа како помлади. Истражувањата покажаат дека никогаш не е доцна за да ги почувствуваат придобивките од вежбањето. Како што старееме, редовните вежби и физичката активност можат да го намалат ризикот од болести на кос-

ките и мускулите и да помогнат во извршувањето на секојдневните активности. Без оглед на возраста и здравствената состојба, секогаш треба да се консултирате со медицинско лице пред да почнете со активно вежбање

- Без болка нема напредок.

Воопшто не е точно дека мора да вежбате со голем интензитет и многу долго време за да добиете резултати. Истражувањата покажуваат дека дури и со полесни вежби кои се изведуваат секојдневно, може да имате резултати. Препорачливо е да се прават кардиоваскуларни вежби 3–5 пати во неделата во период од 20–45 минути, со максимално ниво на пул-

сот (кој изнесува 220 минус вашата возраст) на кое можете да вежбате, а да не останете без здрав. За таа цел многу производители нудат спрови за кардиоваскуларни вежби кои имаат дигитални апаратчиња за мерење на пулсот.

- Ако престанеш да вежбаш, мускулите ќе се претворат во масни наслаги.

Многумина веруваат во ова, но факт е дека мускулите и масните наслаги се две различни ткива кои никогаш не можат да се конвертираат едно во друго, но вистина е дека ќе се промени тонусот. Доколку престанете да вежбате мускулното ткиво ќе се намали. На-

малите мускули немаат голема потреба од калории така што доаѓа до забавување на метаболизмот. Затоа, ако продолжите да внесувате ист број калории, а не вежбате, ќе дојде до зголемување на масното ткиво во организмот.

- Физичката активност може да го замени вежбањето.

Може, а од друга страна носи и поголема полза. Ако редовно ја косите тревата, се занимавате со хоби кое бара физички напор, катите и садите во градината, не мора да вежбате, а и нема да имате време.

K.C.A

Позитивните мисли се најефтиниот лек

Негативните, загрижувачки мисли имаат негативен ефект врз нашето тело и чувства, а спротивно на тоа, позитивните и мотивирачки мисли имаат благотворен ефект и делуваат мошна лековито во секој поглед. Општо е познато дека нашите мисли директно влијаат врз функционирањето на нашето тело, односно нашето тело и дух претставуваат една целина. Со автогестија и позитивни мисли можат да се намалат дури и болките, може поубаво да се чувствуваат и побрзо да се оздравиме. Тоа значи дека ние всуност можеме да влијајеме врз нашето тело и нашите емоции. Позитивно размислување поттикнува намалување на напнатоста, создавање на природни аналгетици во организмот, а со тоа и намалување на болките. Но, не е секогаш лесно да проченим дали нашите мисли имаат позитивен, стимулаторен ефект врз нас или имаат негативен, лимитирачки ефект. Еве неколку негативни мисли кои можат да го забават подобрувањето на состојбите: никогаш нема да оздравам; требаше веќе да се оздравам; не можам да издржам; што ако не ми помине...

Покрај овие постојат уште многу други видови на лимитирачки, негативни мисли. Заедничко нешто за сите нив е што тие секогаш се ирационални и не се базираат на докази и факти. Има негативни мисли кои ни се јавуваат кога мислим дека нешто не е добро или нешто не е како што ние би сакале да биде. Постојат и негативни мисли со кои се чувствуваат лошо затоа што си вршиме притисок врз самите себе приморувајќи се да завршиме задачи кои се надвор од нашите можности. Како резултат на ваквите негативни мисли се јавува чувство на вина и стрес, кои потоа предизвикаат напнатост, вознемиреност, па дури и физичка болка. Со други зборови, кога не бидат душата, не боли и телото.

Ќе ви се зголеми ли пензијата ако постојано мислите дека е мала? Секако дека нема. Ќе поефтинат ли хранат и лековите ако постојано размислуваат дека е така. Секако дека нема! Само си трошите енергија која ви е потребна за многу други

подготвила: М. Дамјаноска

Лутите пиперки го намалуваат крвиот притисок

Лутето од трето доба страдаат од зголемен крвен притисок. Многумина од нив истиот го регулираат со таблети препишани од лекар, но многумина користат алтернативни лекови од домашната аптека, нешто заради фактот дека тие лекови се по-малку штетни, а нешто и заради малиот буџет со кој располагаат. Еве еден лек кој може да се одгледува дури и во саксија на прозор или на тераса. Студија објавена во најновото издание на научниот журнал Cell Metabolism, открила дека долготрајна употреба на супстанца наречена капсатин, што ја има во лутите пиперки, доведува до намалување на крвиот притисок кај глувците. Кинески истражувајќи автори на студијата, велат дека долготрајната употреба на супстанцата активира рецептор кој се наоѓа во обвивката на крвните садови. Еднаш активиран, рецепторот произведува нитро-оксид, молекула што ги штити крвните садови од воспаление и нефункционалност. Водечкиот автор на студијата, Жиминг Жу од Третиот армишки медицински

универзитет во Чонгкинг во Кина, вели дека целта на истражувањето била да се истражи влијанието на капсатинот на крвиот притисок. Според Жу, истражувањата покажуваат дека има показатели за доброто дејство на капсатинот на кинеското население. Во Североисточна Кина бројот на луѓе со хипертензија кај популацијата е 20 проценти, споредно со Југозападна Кина каде стапката е меѓу 10 и 14 проценти. Жу вели дека во Југозападна Кина лутите сакаат да јадат лута и храна зачинета со лутни пиперки и како резултат на тоа лутите се поздрави. Постојат и истражувања кои тврдат дека лутата храна го намалува и правот на издржливост на болка.

A.C.K.

работи, а и си го расипувате здравјето. Значи, ако не можете да влијајете какви мисли ќе ви дојдат на ум, можете да извршиш игнорира

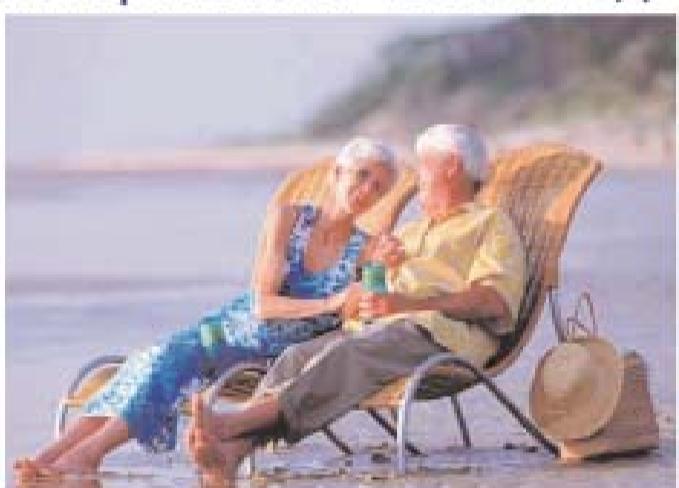
ЕКСКЛУЗИВНО !!!

**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
 Град Пирот, ул. Караѓорѓевића бр. 24А, Скопје, Тел. +38925238243
 www.migun.mk
 e-mail: migunmacedonia@yahoo.com

Позитивни ефекти за вашето тело

Редиците на ефекти за телото	Природни ефекти	Несакани ефекти
1	Парентерални ефекти	98%
2	Нагночни ефекти	95%
3	Нормални	90%
4	Радикални ефекти	90%
5	Ревматизам	90%
6	Променливи и калорични ефекти	90%
7	Репараторни ефекти	80%
8	Болести	80%
9	Други	10%

Здравиот човек има милион желби, а болниот само една!

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

Сосема природно и без
 Несакани ефекти помага во:

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

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



Над 400 земјоделци не можат да остварат право на пензија

Струмичките земјоделци бараат признавање на стажот од десет години

Плакале придонеси, а сега не можат да го остварат правото на пензија. Со ваков проблем сега се соочуваат 420 земјоделци од струмичкиот регион. Тие велат дека причината за тоа се законските изменени направени во 2007 година, кога бил укинат членот 203 од Законот за пензиско и инвалидско осигурување. Со овие законски изменени неправедно им бил скратен платениот пензиски стаж од десет години и шест месеци. Земјоделците, кои го имат овој проблем, тврдат дека придонесите ги плакале од 1978 година до 1988 година во Управата за јавни приходи, а сега тоа не им го признавале во Фондот за пензиско и инвалидско осигурување. Велат дека им е нанесена голема неправда и бараат таа да биде исправена.

— Мене ми признаваат осум години, а десет не ми признаваат. Вкупно имам платено 18 години и девет месеци. По мое пресметки за што имам потврда, имам решенија и чекови со кои сум плакал во периодот од 1978 до 1997 година. Тоа се 19 години и е точен податок од Управата за јавни приходи. Не сум бил ниту во странство, но со пропусница во Бугарија, само во нивата сум бил заробен цел живот — вели Димитар Атанасов, земјоделец од селото Сушица.

„Фармер“

И на Стојан Колев, земјоделец од селото Радово, не му е ясна оваа ситуация:

— не можам да сфатам дали во таа држава може некој да работи, придонесите да ги плаќа и на крај да го извистат. Многу е лоша таа работа. Не сакам никој да навредам, но сакам вистината да ја кажеме, потоа ќе видиме дали ќе ги земат предвид нашите реакции. Ние сме измачен народ, секој знае какви пальри печали земјоделецот и колку се тие тешко заработка — рече Стојан Костов.

За проблемот со стажот земјоделците ги информираа и пратениците од струмичкиот регион. Од нив бараат во републичкото собрание да иницираат расправа на оваа тема и да се врати членот од Законот за пензиско и инвалидско осигурување со кој неправедно им е скратен стажот за кој тврдат дека го плакале, а сега не им се признава. Некој од земјоделците веќе почнале постапка по судски пат да си ги бараат правата за кои сметаат дека неправедно им се одземени.

Со измените на Законот за пензиско и инвалидско осигурување, направени во 2007 година, погодени се околу четири илјади земјоделци во Македонија.

Штедливи светилки!?

Повеќе години наназад свидоци сме на очигледно форсирање на т.н. штедливи светилки за сметка на стандардните со зажарено влакно. Основното што го знаат обичните луѓе за штедливите светилки е дека даваат повеќе светлина за иста потрошена струја во однос на вообичаените, класични светилки, па затоа и го добиле името — штедливи. Од земјите на Европската унија во тек е организирано повлекување од пазарот на класичните светилки и нивна замена со штедливите флуоресцентни светилки. Меѓутоа, како и во секоја работа, и кај овие светилки не е се позитивно. Еве некои факти кои се битни и кои треба да се знаат за штедливите светилки:

— За производство на штедливи светилки се троши од 6 до 40 пати повеќе електрична енергија. За нивниот транспорт низ светот исто така се троши повеќе енергија бидејќи се нешто поголеми, а се произведуваат само во неколку земји.

— Класичните светилки се произведуваат од: стакло, лим, бакар, калај и волфрам (сите се нетоксични и се рециклираат). Состојките потребни за производство на флуоресцентните светилки се далеку помногубројни: стакло, лим, бакар калај, жива, олово антимон, бариум, арсен, итриум, соединенија на фосфор, цинк-берилиум силикат, кадмиум бромид, соединенија на ванадиум, ториум, пластика (голем број од нив се токсични и не се рециклираат).

— Разликата во јачината на светлоста е околу 15–20% поголема кај

класичните светилки. Потрошувачката на електрична енергија кај класичната светилка е онолку колку што пишува на неа. Кај штедливите светилки тоа е знатно помалку.

— Замена на класичните светилки со штедливите не е можна во сите случаи. Кога се работи за дизајн на осветителното тело во кое вентилацијата, а со тоа и ладењето се лоши (плафоњерки, зидни, полуутворени) не е погодна замената бидејќи во штедливите светилки е вградена електроника на која и е потребно ладење.

— Рециклирање на штедливите светилки е скапо и речиси не е можно во целосност, а ова е во спротивност со светските еколошки тенденции.

— Штедливите флуоресцентни светилки влијаат на човековото здравје и на природна средина. Скоковите во синиот дел на спектарот може да го „излажат“, организмот дека е ден, наместо ноќ, па биолошкиот часовник да функционира како да е ден и да го форсира пачењето на „дневните“ хормони.

— Живата која ја содржат овие светилки е извонредно токсичен хемиски елемент. Количество на жива во секоја светилка е најчесто 5 мг. Реномираниите производители успеваат да ја намалат оваа содржина на живата на 1–2 мг, но тоа го поскупува процесот на производство и цената на таквите светилки е доста повисока.

— Но кога сме кај овие светилки еште неколку корисни совети во врска со нив што треба да ги знаете ако ви пукне ваквата светилка во домот:



- Се отвора прозорец и се напушта просторијата; се проветрува 15 минути.

- Остатоците од стакло се собираат со помош на крутка хартија или картон — никако со голи раце бидејќи живата навлегува преку кожата.

- Подот се брише со влажна хартија или крпа.

- Ако преостанатите делови се собираат со правосмукалка, кесата од правосмукалката да се извади и да се фрли.

Како и да е, на проблемот треба да му се пријде рационално, со обид да се согледаат сите позитивни и негативни последици. Треба да се знае дека само 5% од потрошениота електрична енергија во домовите, паѓа на осветлувањето. Со рационално користење на бојлерите, клима-уредите, шпоретите или машините за перење алишта и садови може да се оствари значително поголемо штедење на електрична енергија. Најудобно било било штедливите флуоресцентни светилки да не се користат во дневни, работни и спални соби по домовите, туку се препорачуваат за скали, ходници, помошни и други простории каде што треба да има светло подолго време.

М. Серафимовски

Не значи дека старите луѓе се сенилни

Периодот на доцна зрелост или периодот на старост често го заменуваме со изразот период на сенилност. Човечкиот живот од раѓањето до умирањето, од почеток до крај, се одвива низ повеќе биолошки и социолошки периоди, што во еден совршен циклус се менуваат еден по друг. И секој животен циклус има свои специфични биолошки, психолошки и социјални карактеристики, според кои се карактеризираат животните периоди.

Со проф. д-р Георги Чадловски, невропсихијатар во Дијагностички центар, разговаравме за фазата во животот кога не постои назад — за сенилност, за можните превенции и на што се должат разновидните ментални ослабнувања.

— Сенилност означува патолошкиот поим на трета доба, односно она што во лаичкиот говор се нарекува изветреаност, додека во медицинската терминологија се користи дементност. Треба да се знае дека староста не значи и изветреаност, бидејќи и до најдоцните години од возрастта човекот може да има добар разум, релативно добро паметење и уредни социјални и емоционални контакти и релации. Колку за потсетување, до вчера 65-годишник ни изгледаше многу стар и изнемоштен, а денес и 75-годишник сè уште е релативно млад и зачуван. Зарем има малку примери околу нас, луѓе во длабока старост сè уште да се разумни, вредни, па и продуктивни. Сепак, генетските кодови ја даваат индивидуалноста и на менталниот апарат и на телесните органи во понапредната возраст. Или,

обично, како што вели народот — како ти еписано.

Кои ментални нарушувања се случуваат во третата доба?

Од менталните нарушувања што се јавуваат во таа доба (по кои некогаш невкусно се карикира и возрастта) најчести се деменциите што, за жал, понекогаш (кај раната форма на Алцхајмерова болест) може да се манифестираат и многу пред 65-годишна возраст. Деменција значи стекната (не вродена) интелектуална дегенерација (пропаѓање) што е предизвикана од разни (неспецифични) органски причини, кои во еден момент од животот го нападнате централниот нервен систем. Значи, човекот, за разлика од вродените интелектуални дегенерации (олигофрениите), се раѓа со уреден интелектуален капацитет и до одреден временски период, од гледна точка на когнитивно-интелектуалните способности, живее сосема нормално. Еден пионер на светската психијатрија (Французинот Ескирол), сакајќи да направи послниковите различи меѓу олигофрениите и деменциите вака ја објаснуваше таа дистинција: „Олигофрен е човек што се родил сиромашен и сиромашен ќе умре, додека дементниот човек се родил како богаташ, но во понапредната возраст нагло осиромашил...“.

Кај деменцијата станува збор за глобално пропаѓање на интелектуалните, емоционалните и на когнитивните способности, при состојба на зачувана свест. Интелектуалното пропаѓање најчесто се манифестира со нарушувања во пом-

нењето, во расудувањето и сфаќањето, мислењето и говорот, визуелно-просторните (ориентацијата) и моторните вештини, во способноста за контрола на своите емоции и нагони (затоа стариот човек почесто плаче или не може да ги одложи своите нагонски потреби) и нарушувања во социјалните односи и мотивации (контакти со луѓе, дружења, приятелски разговори...). Кај деменцијата се чести и депресивните расположенија, но тие најмалку ги забележуваме, бидејќи се преплавени со други повлечативи интелектуално-мнестички симптоми.

Кои се причините за оваа појава, може ли таа да се забави?

Меѓу причините што може да доведат до побрзо пропаѓање на мозочните неврони се дегенеративните мозочни нарушувања (Алцхајмерова болест, Јакоб-Кројцфелдова болест или болеста на лудите крави, Паркинсонова болест, Хантитгонова болест, Пикова болест и др.), потоа разни метаболни и ендокринни фактори, мозочни неоплазми (тумори), ваксуларни нарушувања што се случуваат во мозокот (артериовенозни малформации, хипертензивни кризи, хронични и долготрајни миграции, тромбоемболии, транзиторни ваксууларни исхемични атаки и др.), мозочни инфекции и др.

Што е Алцхајмеровата деменција? Дали спаѓа во малигни заболувања?

Алцхајмеровата деменција е дегенеративно и иреверзибилно (дифинитивно) мозочко нарушување

што се карактеризира со брзо пропаѓање на сите интелектуално-когнитивни функции, особено паметењето, расудувањето, снаоѓањето, ориентацијата, емоционалните контроли, говорот и моториката. Болеста се јавува во две форми — како рана деменција (со почеток меѓу 40 и 65 години) и деменција со доцен почеток (над 65 години), што е позната и како сенилна деменција и се карактеризира со побавен развој и со посиромашни дементни симптоми. Кај раната форма, обично, од почетокот на болеста до крајот на животот минуваат просечно од три до четири години, додека кај доцната форма од девет до десет години. Причините за болеста се познати, но се смета дека најбитни причински фактори се генетската детерминираност, нарушувањата во неврохемиската трансмисија на мозочните сигнали и недостигот на ензимот ацетилхолин што ги пренесува сигналите во оние мозочни региони, кои се битни во функционирањето на интелектуално-когнитивните функции.

Како почнува болеста, кои се фазите и колку е брз процесот на развивање?

Болеста се карактеризира со изразена редукција (осиромашување) на мозочните неврони, особено во кората на мозокот и со појава на специфични (само за таа болест) т.н. амилоидни плаки (плаки од амилоид што ги заменуваат изгубените мозочни клетки).

Почетокот најчесто не се забележува, но за кратко време (особено кај раната форма) се мани-

фестираат тешкотии во памтењето и во ориентацијата, кои од ден на ден сè повеќе се зголемуваат за многу брзо (за година–две) да се манифестираат и одземеност на рацете, нозете, тешкотии во зборувањето и сл. Просечното траење на болеста од почетокот до смртта (и за двете форми) е од осум до десет години.

Постојат одредени фази на болеста, но тие имаат само теоретско значење, бидејќи досега ниеден лек не ги спречил фазите да се развиваат једна во друга. Лекот единствено дава одредено подобрување на дементните симптоми, но не ја спречува еволуцијата на болеста. Болеста почнува со продромална фаза кога дементните симптомите тешко се откриваат (човекот малку заборава од годините, малку потешко расудува или пресметува), но за пет–шест месеци симптомите веќе се видливи, особено кога болниот веќе не може да се врати дома, бидејќи страда ориентацијата во просторот и во времето, но и кон лицата околу него, па веќе не ги препознава децата, внуците и сл. Во доцната фаза интелектуалниот дефицит е максимален и дефинитивен. Почнува потешко да се движи, да зборува, да оди... Во терминалната фаза човекот е вразан за постела, не препознава никого, не разбира ништо што му се зборува, повремено станува агресивен и агитиран, но нема физичка сила за посериозен инцидент. При крај на болеста не ги контролира ниту мокрењето ниту дефекацијата, односно станува поспан и набргу паѓа во кома и умира.

Валентина Тодоровска
„Утрински Весник“

Откриени нови видови животни на Борнео

Нови видови животни се пронајдени на површина од 220 илјади квадратни километри густа прашума во централно Борнео, предел за



кој се грижат Малезија, Индија, и Брунејскиот султанат. Научниците од WWF (Светска организација за заштита на природата) апелираат до трите држави да ја гарантираат заштитата на животните и живите организми во оваа област која е наречена „Срцето на Борнео“.

Истражувачите во просек откриваат три нови вида месечно, така што во текот на последните три години, откриени се над 120 видови, а во текот на последните 15 години бројката на новооткриени видови изнесува 600.

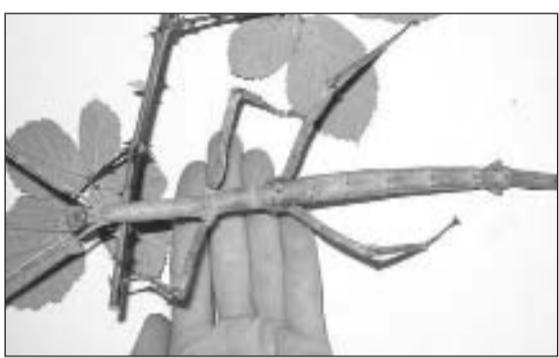
Интересно е што во оваа област живеат десет видови при-

мати, повеќе од 350 видови птици, 150 видови рептили и водоземци, и околу десет илјади растенија кои не можат да се сртнат на други места на планетата. Така на пример, меѓу споменатите 120 нови видови е жабата без бели дробови *Batrachylabrus calimantensis*, која е откриена во 2008 година, а која е долга седум сантиметри, има сплескана глава и диши само преку кожата. Истата година е откриен и најдолгот инсект на светот *Phobaeticus chanii* чие тело без пипалата достигнува должина и до 36 центиметри! Тој изгледа како граниче и заради одличната мимикрија лесно

ени се само три единки! На Борнео живее и еден од најнеобичните видови на полжави, така наречен полжав „голтар“ за кого научниците велат дека е посебен по „љубовните стрелички“ со кои вбрзгува хормони во партнерицата за да ја зголеми нејзината репродуктивна способност. Инаку во центарот на островот живеат и некои од загрозените видови, како што е на пример, чудецтиот слон, леопард со дамки, суматранскиот носорог, орангутанот и некои животни кои би требало да се заштитат од изумирање бидејќи ги има само на Борнео.

Според научниците од програмата, новооткриените животни го покажуваат богатството на биоразличноста на Борнео и при тоа даваат и надеж дека ќе бидат откриени уште нови видови од кои некои би можеле да придонесат за пронаоѓање нови ефикасни лекови за нештети и засега неизлечиви болести.

К.С.А.



се скрива меѓу дрвјата или меѓу други дрвенести растенија. Од овој вид на инсект откри-



те земји. Резултатите покажуваат дека подобрите временски услови имаат важна улога во изборот на дестинацијата каде што анкетираните би сакале да живеат како пензионери. Помалку од половината анкетирани вработени Британци (42,7 отсто) сакаат пензионерски денови да ги минат во својата земја, додека, на пример, 87 проценти од Шпанците би останале во Шпанија.

И мнозинството анкетирани

Французи (81,1 процент) како пензионери би останале во својата земја, а тоа мислење го имаат и над 50 отсто од Данците, Норвешките, Холандиите и Швајцариите. Од друга страна, само 46 проценти од анкетираните Гер-

манци и 49 отсто од Ирците сакаат пензионерски денови да ги минат во родната земја. Анкетата е спроведена на 7.500 вработени во Белгија, Данска, Франција, Германија, Ирска, Холандија, Норвешка, Шпанија, Швајцарија и Велика Британија.

„Дневник“

Шпанија - пензионерски рај за Европејците

Секој четврти жител на западноевропските земји сака пензионерските денови да ги помине во Шпанија, покажува истражувањето на „Ејон корпорејшн“.

Сонцето, морето и „сангијата“ се на врвот на листата со желби на жителите од западна Европа, кои сакаат како пензионери да живеат во странство.

Анкетата, која ја објави британската консултантска фирма во секторот за вработување, „Ејон корпорејшн“, покажа дека секој четврти жител на западноевропските земји сака пензионерските денови да ги помине во Шпанија. По оваа земја следуваат Франција, САД, Италија, Австралија, Африка, Швајцарија и латиноамерикански-

те земји.

Резултатите покажуваат дека подобрите временски услови имаат важна улога во изборот на дестинацијата каде што анкетираните би сакале да живеат како пензионери. Помалку од половината анкетирани вработени Британци (42,7 отсто) сакаат пензионерски денови да ги минат во својата земја, додека, на пример, 87 проценти од Шпанците би останале во Шпанија.

И мнозинството анкетирани Французи (81,1 процент) како пензионери би останале во својата земја, а тоа мислење го имаат и над 50 отсто од Данците, Норвешките, Холандиите и Швајцариите. Од друга страна, само 46 проценти од анкетираните Гер-

манци и 49 отсто од Ирците сакаат пензионерски денови да ги минат во родната земја. Анкетата е спроведена на 7.500 вработени во Белгија, Данска, Франција, Германија, Ирска, Холандија, Норвешка, Шпанија, Швајцарија и Велика Британија.

„Дневник“

Нов начин на организирана грижа за старите луѓе во САД

За разлика од кај нас во Македонија, во САД има многу помалку домови за стари луѓе. Во САД сите напори се усмерени, старите луѓе да си останат во својот дом и да живеат таканаречен „асистиран живот“ што подразбира помош и добивање нега во сопствениот дом, а не во институција. Сите активности поврзани со животот на старите во САД се да биде отстранет хендикепот што го носат болестите и староста и старите луѓе да бидат во состојба што посамостојно да функционираат во своето опкружување. За оваа цел постојат комуникациски мрежи поставени на клиничката Мејо, со таканаречени „хјай-теч“ – технологии кои овозможуваат поврзување на клиниките со старите луѓе. Со помошта на оваа телемедицина оформени се едукативни интернет-страници преку кои пациентите добиваат одредени совети и консултации, без да имаат потреба да одат на лекар. Овие телемедицински мрежи поврзани се и со држави од другите континенти, се со цел да им се помогне на старите луѓе каде и да се. Со помошта на комуникациските мрежи и телемедицината поставени се монитори и разни сензори кои го набљудуваат стариот пациент и го советуваат како посамостојно да живее, кога и кој лекови да ги зиме, бидејќи најчести компликации кај овие пациенти се јавуваат кога ќе заборават да земат лек или кога ќе го земат повеќе пати!

Заради постоењето на овој начин за давање медицински совети во институциите сместени се само 5% од старите луѓе, што се смета за успех. Но, како се



зголемува бројот на годините, тој процент секаде па и во САД рапидно расте. Така, кај луѓето постари од 65 години тој процент изнесува околу 40%, што како опфатност е многу далеку од опфатноста на овие простори.

Што се однесува до здравствената заштита на старите луѓе, во САД бенифиции за нив постојат веќе 40 години. Исто така постои и програма „MedicAid“ – медицинска помош, која ги покрива трошоците за сместување во старскиот дом на околу 90% од станарите. Интересен е фактот што за некои пациенти во геронтолошките центри престојот може да чини и до 30 000 долари годишно, па така и оние кои имале „бели пари за црни денови“ за кусо време ги снемува и државата продолжува да се грижи и за нив. Иако само 8% од буџетот на САД се троши за лекови за старите луѓе, има елементи и партии кои се против овој износ, како и против зголемување на истиот?! (Веројатно тие забораваат дека и тие еден ден ќе се најдат во таа позиција.) Како и секаде во светот бројот на старите луѓе секојдневно се зголемува, со тоа се зголемува и барањето помош од државата, па така тие и во САД, исто како и во другите држави, стануваат еден вид товар. Проблемот е уште поголем бидејќи генерациите кои се на власт треба да одлучат што ќе се случува со старите во моментот, но и со генерациите кои идат, па дури и за сите се.

М. Серафимовски

Среќата доаѓа со стареењето

Неизбежно е. Мускулите ослабуваат. Слухот и видот се губат. Добиваме брчки и се згрбуваме. Не можеме да трчаме ниту дури да одиме онолку брзо како порано. Имаме болки во делови од нашите тела кои никогаш порано не сме ги забележале. Старееме.

Звучи жално, но, очигледно, не е така. Анкета на Галуповиот институт покажа дека според речиси секоја мерка, луѓето стануваат посреќни како што стареат, а истражувачите не се сигурни зошто е тоа така: „Можеби има еколошки промени“, вели Артур А. Стоун, главен автор на студијата што се базира на истражувањето, „или можеби станува збор за психолошки промени на начинот на кој го гледаме светот или можеби се биолошки – на пример, хемија на мозокот или промени на жлездите.“

Со телефонска анкета од 2008 година беа опфатени над 340.000 луѓе во САД, на возраст од 18 до 85 години, на кои им беа поставувани прашања за возраст и за полот, актуелните настани, личните финансии, здравјето и за други работи. Во анкетата, имаше прашања за „глобалната благосостојба“, при што секое лице го рангираше севкупното задоволство од животот на скала од 10 поени, проценка што многу луѓе можат да ја прават одвреме–навреме, ако не на строго формулiran начин. Конечно, во анкетата имаше шест прашања со да или не одговори.

„Дали сте ги доживеале следните чувства во текот на вчерашниот ден: уживање, среќа, стрес, загриженост, гнев, тага..“. Одговорите според истражувачите, откриваат „хедонистичка благосостојба“, не–посредно искуство на лицето со тие психолошки состојби, необременети од подоброено сеќавање или субјективни проценки што би можеле да го предизвика прашањето за општо задоволство од животот.

Резултатите објавени во Записникот на Националната академија на науки се добри информации за старите луѓе и за оние кои стареат. На глобалната скала, луѓето почнуваат на 18 годишна возраст да се чувствуваат прилично добро за себе, а потоа, очигледно, животот почнува да си поигрува со нив. Тие се чувствуваат се полно и полно, додека достигнат 50 години. Тогаш се случува остат пресврт и луѓето стануваат посреќни како што стареат.

Додека достигнат 85 години, тие се уште позадоволни од себе, отколку што биле на 18 години.

Во однос на мерењето на непосредната благосостојба–вчерашната емотивна состојба–истражувачите утврдија дека стресот опаѓа од 22 година натаму и достигнува најиска точка на 85 години. Загриженоста останува постојано стабилна до 50 година, кога нагло опаѓа. Гневот постојано се намалува од 18 години натаму, а тагата достигнува максимум на 50 години, опаѓа до 73 и повторно благо се зголемува до 85 години.

Уживањето и среќата имаат слични криви: и двете постепено опаѓаат додека достигнеме 50 години, стабилно се зголемуваат во наредните 25 години, а потоа многу малку опаѓаат на крајот, но никогаш повеќе не ја достигнуваат ниската граница на почетокот на 50 години.

За луѓето што се помлади од 50 години и кои понекогаш можеби се чувствуваат потишено, можеби има утха. Размислувањето токум сега се чини по малку мрачно, но треба да се гледа од убавата страна: вие стареете.

(Интернешенел Хералд Трибујн)

Во Јапонија бројот на стогодишни луѓе поголем е од 40 000

Јапонија веќе го надминала бројот од 40 000 на стари луѓе кои имаат повеќе од 100 години. Според Министерството за здравство и социјална заштита на Јапонија, бројот на луѓе со над 100 години се зголемише два пати во последните шест години. Интересен е податокот дека 86% од нив се жени. Овој број нагло се зголемува во последните 50 години. Пред 10 години бројот на стари луѓе со над 100 години изнесувал само 10 000, во 2007 бил 30 000, а за последните две години пораснал на 40 578 лица. Според Хиројуки Иши, од Министерството за здравство и социјална заштита, тоа се должи воглавно на напредокот во здравствената нега и високиот животен стандард. Должината на просечниот животен век во Јапонија е меѓу најдолгите во светот и изнесува 86 години за жени и 79 за мажи. Во Јапонија оваа разлика е 7 години, додека во други земји, па и кај нас е 2–3 години. Најстарата жена во Јапонија има 114 години и живее на островот Окинава, а најстариот маж е Цироемон Кимура од Кјото и има 112 години. Кимура веќе дека секој ден станува рано, чита весници со лупа, сака да муабети и да гледа телевизија. Омилени му се дебатните емисии и преносите од парламентот! Јаде мали оброци, води сметка за своето здравје и се



зискиот и здравствениот фонд на Јапонија. Од овие причини Владата на Јапонија ги охрабрува старите луѓе да бидат активни и да продолжат да работат и во поодминати години. Исто така, постепено се продолжува и стапосната граница за пензионирање од 60 на 65 години старост, а има предлог таа да се помери на 70 години.

К.С.Андонова



МЕДИКА ПЛУС



ПОЛИКЛИНИЧКИ ЦЕНТАР ЗА
МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ И СООБРАЌАЈНА МЕДИЦИНА

НАЈПОВОЛНО И БРЗО ВО МЕДИКА ПЛУС ДОБИВАТЕ

ЛЕКАРСКИ УВЕРЕНИЈА ЗА:

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

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

СЕ НА ЕДНО МЕСТО!!!

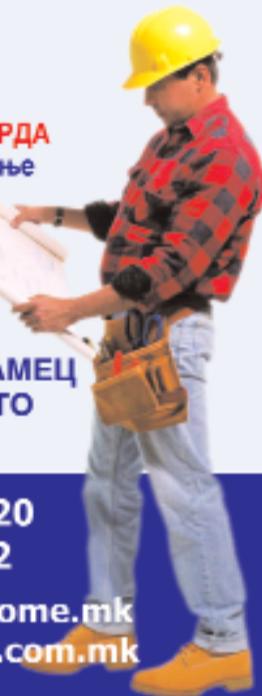


**ЗА ПЕНЗИОНЕРИ ДОПОЛНИТЕЛЕН
ПОПУСТ 10% СО КРЕДИТНА КАРТИЧКА
„ПЕНЗИОНЕР ПЛУС“**



**ДОБИВАТЕ обука и ПОТВРДА
за оспособеност за давање
ПРВА ПОМОШ за:**

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



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



**НЕ Е НЕДОСТИЖНА СТАРОСТА,
ДУКУ КРАТКА Е МЛАДОСТА · БЕЗ САРАВИТА**

***ЕКСКЛУЗИВНО
ЗА СЕКОЈ ПЕНЗИОНЕР СПЕЦИЈАЛНО
ИZNЕНАДУВАЊЕ ВО НАШАТА ПРОДАВНИЦА
ЗА ЗДРАВА ХРАНА
*КУПУВАЊЕ НА РАТИ СО КРЕДИТНА
КАРТИЧКА “ПЕНЗИОНЕР ПЛУС”!**



046/521-222 • 02/6121379 • 076/450-746

www.saravita.com.mk



ДАЛИ ЗНАЕТЕ ДЕКА...

• Секојдневното консумирање неколку филцани чај или кафе може да ги намали изгледите за развој на срцеви болести, покажало 13-годишното истражување спроведено во Холандија. Податоците собрани од 40.000 испитаници сугерираат дека секојдневното пиене на повеќе од 6 шолји чај или 2–4 филцани кафе е поврзано со речиси за третина помал ризик за срцеви болести.

• Статистиката покажува дека ако започнете со движење веднаш штом болката тоа ви го дозволува или после некој оперативен зафат, ќе имате подобар резултат и многу побрзо ќе се опоравите.

• Шведските научници развиваат вакцина што би спречила развој на срцеви болести и би ги намалила случаите на инфаркт за две третини. Според нив, првите експерименти дале добри резултати, а со ова темпо на развој, вакцината би требало да биде готова за три до пет години. Истражувачите од институтот „Каролинска“ објаснуваат дека вакцината би ја спречила силната реакција на имунолошкиот систем кон зголемената количина холестерол во крвта, поради што доаѓа до воспаленија што може да предизвикуваат срцев удар. Новата вакцина засега се тестира на лабораториски глувци и дава добри резултати.

• Брокулите помагаат во спречување и лечење на дијабетис, затоа треба да бидат присутни во нашето секојдневно меню.

• Научниците тврдат дека аеробикот има позитивно влијание врз зглобовите заболени од артритис, не само заради тоа што ги зајакнува мускулите, туку ваквиот тип на вежби го стимулира создавањето на супстанци кои ги намалуваат болките.

• Тестовите докажуваат дека калиумот и магнезиумот го намалуваат ризикот од мозочен удар. Овие елементи ги има во доматите, зелените зеленчуци, бананите, грозјето, интегралниот леб, какаото, лешнициите...

• Колкот е најсилниот зглоб во човечкото тело. Тој е, исто така, и најстабилен зглоб поради совершената меѓусебна поставеност на карлицата и бутната коска.

• Според проценките, очните мускули се движат преку 100 000 пати во текот на 24 часа.

• Црната чоколада е најздрава, особено онаа која содржи 70% какао. Состојки содржани во какаото го блокираат лошиот холестерол, го регулираат крвниот притисок, ги спречуваат промените и оштетувањата на клетките и на тој начин го штитат организмот од рак. Но не треба да се заборави дека чоколадата е калорична!

К.С.А.

Го прашува дедото своето внуче:

- Што ќе бидеш кога ќе пораснеш?
- Пензионер!
- Зошто баш тоа?
- Ништо не работиш, а земаш плата!

* * *

Се договориле млади сопружници да стават зрно ориз во посебни лончиња секогаш кога некој ќе го изневери другиот. Речено – сторено. Поминале многу години, тие веќе остареле и ѝ рекол дедото на бабата:

– Утре бабо ќе ги гледаме лончињата со ориз.

Утредента ги носи бабата лончињата на преглед. Гледа дедото во неговото лонче десетина зрна ориз, а во лончето на бабата ниту едно. Зачуден и пријатно изненаден и рекол на бабата:

– Алал да ти е бабичке, во твоето лонче нема ни зрнце.

– Е, нема, нема, вчера јадеше кокошка со ориз!

* * *

Доаѓа пензионер поранешен спортист во луна парк и бара да стрела. Ја зема пушката и погодува точно во центар на метата.

Хумор

– Браво дедо. Еве ти мече за успехот.

– А да ми го замениш мечето за сандвич како вчера, знаеш пензијата ми е мала!

* * *

Стои човек цел ден крај бензинска пумпа. Утредента еве го пак. Третиот ден го прашува бензинцијата:

– Чекаш ли некој, што е работата?

– Се одвикнувам од пушење!

* * *

Разговараат баба и дедо:

– Денес гледам дека сум била глупава што сум се омажила за тебе.

– Знам, знам, ама тогаш бев заљубен и не забележав дека е така.

* * *

– Знаеш Перо вчера се запишав во хор.

– Зошто, што ти текна, па ти немаш ни талент?

– Немам талент, ама имам лоша жена.

Се запишав за алиби, кога излегувам од дома.



КРСТОЗБОР

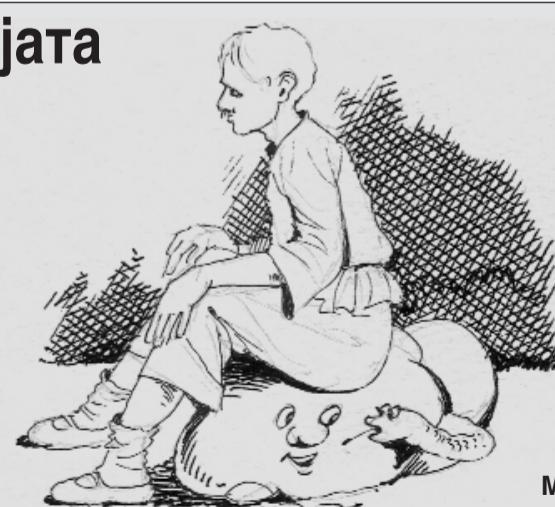
СКАНДИ	ПЕЈАЧКАТА НА ФОТОСОТ	АНИ ЖИРАРДО	ДЕПАРТИМАН ВО ФРАНЦИЈА	ЕЛИПСИ	СКАНДИ	КЕЛВИН	ГРАД ВО ЕТИОПИЈА	ДОТЕРАН ЧОВЕК	ЕСКИМСКА КУКА	ГРАД ВО СЕНЕГАЛ
ГИМАСТИЧАРКАТА ЕКАТЕРИНА					КИКИ-РИШКА БАВНОСТ					
ЖИВОТНО СО БОЦКИ					ВИД КУЧЕ ЛИЧНОСТ ОД БИБЛИЈАТА					
ВОЛТ		СНЕЖАНА (СКР.) ЈАПОНСКИ ОСТРОВ			"НЕПОЗНАТ ЛЕТАЧКИ ОБЈЕКТ" ОСНОВАЧ НА ФИЛАТ					
ЕМИЛИЈА АНДРЕЕВА			НЕПРЕКИН. ТЕМПО ВО МУЗИКАТА ТОМЕ АРСОВСКИ							СОЛИ НА АЗОТНА КИСЕЛИНА
ВРТЕЊЕ										АЗОТ ОТПАДОК
РЕКА ВО РУСИЈА				ТРИ (ИТАЛ.) АМЕР. ТЕНИСЕР АНДРЕ						
СКАНДИ	ДАЛМАТИНСКИ АЈДУК	ФРЛЕНИ КАРТИ ВО ИГРА	СКАНДИ	ГРЧКА БУКВА	ЗНАК ЗА НОБЕЛИЧИМ СЕЛО ВО ШТИП	ОДБРАНИ ДЕЛА КОСКА ВО КИТОВАТА ВИЛИЦА				
ИНИЦ. НА ПИСАТЕЛОТ ЕКО			ЛОША МИРИЗБА ЛИБАН			АРТИСТОТ ТОЊАЦИ АМАДЕО АВОГАДРО				
НИШСТЕ					УБИЦИ ОД ЗАСЕДА ВИД ГОРИВО					ДОЛГ ВРЕМ. ПЕРИОД ВИД МОРСКО ЖИВОТНО
РАСКВАСЕНА ЗЕМЈА				АРТИСКАТА БЕГОВИЌ ДВОРЕЦ (ТУР.)		ГРАД ВО ИТАЛИЈА АВТОЗНАК ЗА РИЕКА				ИНИЦ. НА АРТИС. ТОД ХОЛАН. ФУДБАЛ КЛУБ
ОРЕГОН			БАЊА ВО БЕЛГИЈА ОЦЕНУВАЧКИ ОДБОР			РИЕКА ИНГЕ ИЛИН				ИКРА РЕКА ВО СЕВЕРНА ИТАЛИЈА
КАКТУС		ЛЕКОВИТА БИЛКА (МН.) НЕНАДЕЕН УДАР					ГРУБО СЕЛСКО ПЛАТНО ПОКАЗНА ЗАМЕНАК			АРТИСТОТ ГАБЕН
ГАЛТАНИ ИНИЦИЈАЛИТЕ НА АРТИСКАТА САНДРЕЛИ						ПРЕТСЕД. НА ФИФА ЖОАО БАРИУМ				
ИРАНСКА ЦАРИЦА						ГРАД ВО УНГАРИЈА ФАРАД				
ЗИМСКИ РЕКВИЗИР						ГРАД ВО УНГАРИЈА УНГАРИЈА				

Каменот и змијата

Одел, одел така еден селанец по патот. Од долгото одење многу се изморил и седнал на еден студен камен да се одмори. Селанецот бил лесно облечен а каменот многу студен. Под каменот лежела змија. Таа му рекла на каменот:

– Помери се да го каснам човеков, што ми седи на главата.

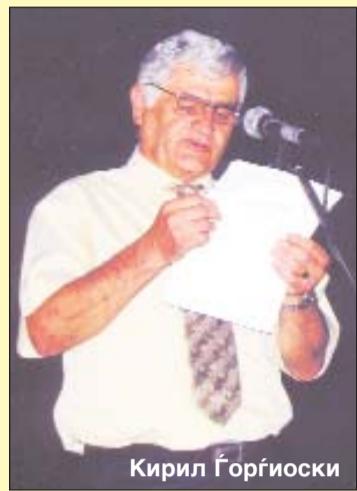
– Не мора ти да го гризаш. Јас сум го „касанал“ толку силно што утре ќе падне болен во постела. Така му треба кога без да размисли, лесно облечен седи на студен камен!



М.Т.

Осма регионална ревија на песни, музика и игри во Прилеп

На 13.07.2010 година во Прилеп, во големата сала на Центарот за култура „Марко Цепенков“ се одржа осмата по ред Регионална ревија на песни, музика и игри. Пред 650 присутни се претставија Здруженијата на пензионери од Југо-западниот регион на Република Македонија и тоа од: Прилеп, Крушево, Демир Хисар, Македонски Брод, Кичево, Дебар и Охрид. На оваа ревија настапија соло пејачи, музички и пејачки групи, како и кул-



Кирил Гоѓиоски



Драги Аргировски

турно уметнички друштва. Како гости, забележителен беше насталот на пензионерскиот хор од Штип.

На почетокот, претседателот на Здружението на пензионери од Прилеп **Кирил Гоѓиоски** ги поздрави учесниците на фолклорната ревија како и сите присутни гости и им пожела пријатен претстој во градот под Марковите кули.



Кичево

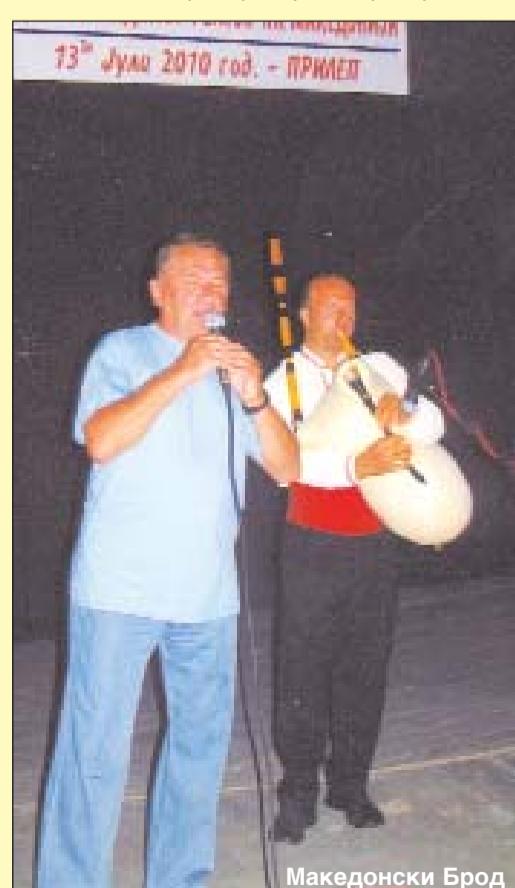


Крушево

Секретарот на СЗПМ **Драги Аргировски** во своето обраќање го претстави развојниот пат на оваа музичко фолклорна манифестација од нејзиниот почеток пред седум години до денес во насока на постојано зголемување на бројот на учесниците, како и на содржината и квалитетот. Исто така го истакна огромното значење на одржаните ревии во насока на успешното претставување на македонското фолклорно творештво. Потоа тој ја прогласи за отворена осмата регионална ревија на песни, музика и игри. Во репертоарот на ревијата беа



Демир Хисар



Македонски Брод

застапени староградските и извornите македонски песни, како и песни на влашки и албански јазик, рецитал, хумор и друго.

Основна карактеристика на настапите на Здруженијата на пензионери од Југо-западниот регион на Република Македонија на оваа ревија беше големата застапеност на извornите македонски народни песни каде доминираше кавалот, како музички инструмент кој претставува заштитен знак на македонското фолклорно творештво. Втора карактеристика на ревијата бе-



Дебар



Охрид

ше големата застапеност на песни со патриотски мотиви кои предизвикуваа одушевеност кај присутната публика, која реагираше со силни и долготрајни аплаузи.

На крајот претседателот на Комисијата за културно-забавен живот на СЗПМ, **Душан Пе-**



Прилеп

рески им додели благодарници на здруженијата на пензионери-учесници на ревијата. Истовремено, во Прилеп по 28 пат се одржаа културните средби на пензионерите од Ју-



Признанија на учесниците



го-западниот регион на Република Македонија. Овие средби традиционално се одржуваат секоја година во различни градови од Југо-западниот регион, а оваа година домакин беше ЗП Прлеп. Овие средби беа многу срдечни, исполнети со емоции и дружење. Пензионерите-учесници на културните средби го посетија Паркот на револуцијата во Прилеп, односно



На могилата на непобедените

Д.Стојковски