

20 септември Ден на пензионерите на Македонија

СЗПМ - најбројна и најактивна невладина организација во Република Македонија

СЗПМ го одбележува 20 септември како Ден на пензионерите на Македонија во знак на донесувањето на првиот Закон за пензиско и инвалидско осигурување во далечната 1946 година, кога беа пензионирани првите работници, со што се формира организацијата на македонските пензионери како колективен член на единствените синдикати во Македонија.

Во 1947 година биле евидентирани околу 500 пензионери, во 1960 година тој број е зголемен на 15.321, десет години подоцна 51.537, во 1980 – 84.948, во 1990 – 166.224 и во 2000 година 241.221 пензионер. Веќе во 2005 година бројот на пензионерите во Република Македонија се зголеми на 272.740, а во 2010 тој изнесува околу 280.000, од кои 225.000 се членови на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

СЗПМ е асоцијација на 52 здруженија на пензионери, доброволно здружени во Сојузот ради заштита и унапредување на заедничките цели и интереси на корисниците на пензија во Република Македонија, за посебно и единствено залагање за остварување на правата на пензиско и инвалидско осигурување, за поквалитетна здравствена заштита, за унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите. За остварување на овие заеднички права на здруженијата – членки на Сојузот, СЗПМ соработува со други здруженија и нивни сојузи, со невладини организации и фондации и со пензионерски асоцијации од други земји.

СЗПМ, својство на правно лице има од 27 април 1971 година, од кога дејствува како самостојна, невладина и неполитичка организација, која во континуитет се развива, оставајќи траги и во самиот развој на државата.

За посебно одбележување е дека во Република Македонија на иницијатива на СЗПМ е воведен солидарен фонд за погребнина на починати пензионери што е единствен пример во Европа. Со Законот за Пензиско-инвалидско осигурување на Македонија во согласност со пензионерите се врши задршка при исплата на пензии во износ од 120 денари кои се користат строго наменски за погребнина на починати пензионери во висина од 30.000 денари, кои на семејствата на почнатите им се исплатуваат во подрачните единици на ПИОМ. На овој начин со сопствени средства од пензиите пензионерите си обезбедуваат достоинствен погреб.

Членарината во износ од 20 денари месечно

се користи за работа на здруженијата и на Сојузот, за клубовите за дневен престој на пензионерите кои во Република Македонија ги имаат околу 400, за организирање екскурзии до значајни културно-историски места и природни убавини во државата и надвор од неа, на кои годишно се рекреираат и дружат над 100.000 пензионери, а со еднократна парична помош им се помага на изнемоштени пензионери со ниски пензии, како и за бањско лекување и за други хуманитарни потреби.

Во речиси сите здруженија на пензионери-членови на СЗПМ постојат културно-уметнички друштва и пејачки групи кои учествуваат на регионални ревии на песни, музика и игри кои годинава се одржуваат по осми пат, се организираат и концерти во градовите, а при учество на разни меѓународни фестивали добиваат заслужени награди и признанија.

Во организација на СЗПМ во 2010 година по 15 пат се одржаа Општински, Регионални и Републички спортски натпревари на кои учествуваат околу 10.000 натпреварувачи и поддржувачи.

Во присуство на околу 900 учесници на спортскиот центар „Шампион“ во Радовиш се одржаа 15-тите јубилерјни Републички пензионерски спортски натпревари. На свеченото отворање на игрите говореа **Јован Ефтимов**, претседател на Здружението на пензионерите на Радовиш и Конче, **Спиро Ристовски**, заменик министер на Министерството за труд и социјална политика, **д-р Роберт Велков**, градоначалник на општина Радовиш, претставничката на годинашниот покровител Комерцијална банка – Скопје, **Ленче**



чи. Централната манифестијација се одржа на 18 септември во спортскиот центар „Шампион“ во Радовиш со учество на над 900 пензионери од сите градови на Македонија, а во единаесет спорчки дисциплини, во стрелаштво, шах, пијакадо, тегнење јаже, фрлање гуле, трчање, скок од место, табла, домино, двобој и тробој учествуваат 380 натпреварувачи, 200 во машка и 180 во женска конкуренција.

Во Сојузот и здруженијата се настојува да работат транспарентно и отчетно, да дејствуваат за поквалитетен живот на старите лица, а за зголемување на пензиите е потребен и поактивен однос на државата кон оваа популација. СЗПМ издава месечен весник „Пензионер плус“ кој е бесплатен, има своја веб-страница, а во МТВ се емитува неделна емисија „Трета добра“.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија посебна грижа води за благосостојбата и за социјалната сигурност на старите лица, заложувајќи се за изградба на домови на пензионери, за центри за дневен престој на стари лица, за воведување државна социјална пензија, за уредување на сегашните пензионерски летувалишта и бањи и изградба на нови и слично, а како услов за сето тоа се налага и меѓугенерациската соработка, соживот и солидарност. За прв пат се очекува Владата да усвои национална стратегија за стари лица за период 2010–2019 година. СЗПМ има потпишано Меморандум за соработка со Заедни-

Ташкова, директорка на филијалата во Штип и **Душко Шурбановски**, претседател на СЗПМ кој ги прогласи игрите за отворени.

На натпреварите учествуваат околу 380 натпреварувачи, од кои 200 во машка и 180 во женска конкуренција. Натпреварите во 11 спорчки дисциплини минаа во спорчки дух, а сèкупен победник стана Здружението на пензионерите од Тетово.

Поопширно на страна 8 и 9

цата на единиците на локална самоуправа (ЗЕЛС) и со Црвениот крст на Македонија, а секако ќе ги користи и искуствата од 10-тиот јубиларен Фестивал за трета животна доба во Љубљана посебно во борбата против сиромаштијата и за достоинствен живот на старателите лица.

Драги Аргировски

ВО ОВОЈ БРОЈ...

НАСТАНИ

стр. 2 ►



ЗА ПРВ ПАТ УЧЕСТВО НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ ОД МАКЕДОНИЈА

стр. 3 ►

ПЕНЗИОНЕРОТ ВО ФОКУСОТ

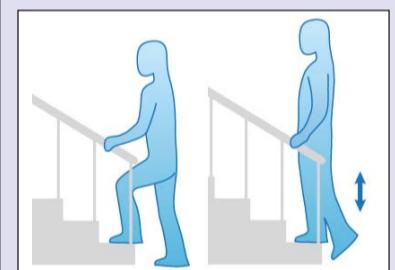
стр. 5 ►

ПАНОРАМА

стр. 7 ►

ВИДИЦИ

стр. 10 ►



6 ЛЕСНИ ВЕЖБИ ЗА КОЛЕНА

стр. 13 ►

ЗАБАВА

стр. 15 ►



ОСМА РЕГИОНАЛНА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ ВО ВИНИЦА

стр. 16 ►

NLB Tutunsk banka

СЗПМ

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

ПЕНЗИОНЕРСКА КАРТИЧКА

6769

ВАЖИ ДО 30.09.2011

Maestro

Билобил.

И ниедна мисла нема да ви побегне.

За подобро помнење и поголема моќ на концентрација.

KRKA

Една полиса за ДОМАЌИНСТВОТО за СИТЕ ОПАСНОСТИ ШТО ДЕМНАТ!

CROATIA OSIGURANJE

utemeljeno 1884.

КРОАЦИЈА ОСИГУРУВАЊЕ

SAVA TABAK

Акционерско друштво за осигурување

ЗП Охрид и Дебраца

Свечена академија за Денот на пензионерите 20 септември

Здружението на пензионерите од Општините Охрид и Дебраца свечено го одбележа 20-ти септември, Денот на пензионерите на Македонија со Свечена академија. Во присуство на градоначалниците на Охрид и Дебраца, Александар Петрески и Лупчо Којчиноски, претседатели на десетина ЗП од Западниот регион од Репубиката, представници на СЗПМ и гости од соседните држави од Србија претставници на пензионери Врање, од Бугарија претставници на пензионери од Стара Загора и од Албанија претставници на пензионери од Подградец, реферат за значењето на 20-ти септември Денот на пензионерите на Македонија, поднесе претседателот на Извршиот одбор на ЗП на Охрид и Дебраца, **Горѓи Трпчески**.

При тоа тој се осврна на двата временски периоди кои го одбележуваат постоењето на пензионерската организација на Македонија, периодот во кој организацијата дешаваше во рамките на поранешната СФРЈ и периодот по осамостојувањето на Македонија. И во двата периоди, истакна Трпчески, се значајни за пензионерската организација. По ослободувањето, организацијата зачувала скромно со мал број на пензионери и активности, за да прерасне во значајна и авторативна организација, чие мото е да се грижи, да ги подобрува и унапредува условите за живот на лицата од трето доба, кои целиот свој живот го вградија во изградбата на државата.



Резултатите на позитивната организација, постигнати во периодот на осамостојувањето на Македонија, се почит и тие се основа за натамошен поуспешен развој, иако економиските состојби во кои живееме се обременети со многу потешкотии, особено во стандардот и неможноста

телот на СЗПМ **Душко Шурбановски**, кој изрази задоволство што Охридското здружение на ваков свечен чин ја одбележува 64 години пензионерска организација на Македонија. Оваа здружение, според претседателот, постигнува убави резул-

тати во работењето и е пример за другите здруженија во Републиката.

На свечената академија за особен придонес во развојот на пензионерската организација на Охрид и Дебраца, на поедници, институции и јавни претпријатија им беа врачени признанија и пофалници, меѓу кои на СЗПМ, на претседателот Душко Шурбановски, на претседателот на ЗП на Охрид и Дебраца, **Горѓи Трпчески** и други. Признанија им беа врачени и на претставниците на ЗП од соседните држави, Албанија, Бугарија и Србија.

На Свечената академија со пригодни зборови се обрати и претседателот на ЗП на Охрид и Дебраца, **Горѓи Трпчески**.

К.Спасески

Нови успехи на пензионерскиот КУД „Ѓоко Симоновски“ - Куманово

Настапи во Лепосавиќ и Радовиш

Пензионерското КУД „Ѓоко Симоновски“ од Куманово настапи на 14-иот Фестивал на на-



турно уметнички друштва од скоро сите поранешни југословенски републики, ансаблот, на отворена сцена под рефлексорско осветлување, се претстави со кореографската постановка на сплетот „Билјана платно белеше“, кое претставуваше вистинско пријатно уживање за публиката.

Оваа културно-утешничко друштво стана и редовен учесник на фестивалот на староградски песни

за серенади „Саноќ седам Трено“ во Радовиш. Овој афирмиран фестивал се одржува редовно во рамките на Програмата на Радовишко културно лето и по повод празникот на рударите, а во организација на Центарот за култура „Ацо Караманов“

На оваа манифестија годинава се претставија десетина хорови од Македонија, од градовите Струмица, Дојран, Валандово, Гевгелија, Кавадарци, Велес, Кочани, Куманово, како и од Петрич Бугарија, а од градот домакин настапи хорот „Распеани Радовишани“.

Мешовитиот хор на КУД „Ѓоко Симоновски“ се претстави со песните „Серенада“, „Ах, љубов“, и „Тамбурата на Шоик“.

С.Н.

Договор за изградба на Дом за стари лица во Штип

Во просториите на ЗП Штип на 27 август годинава свечено беше потпишан Меморандум за соработка помеѓу градоначалникот **Зоран Алексов** и претседателот на Здружението на пензионерите **Михаил Кралев**. Со тоа е договорено изградба на Старски дом за стари и изнемоштени лица во Штип.

Со изградбата на овој долгоочекуван дом со стотина соби ќе се овозможи сместување на повеќе стари лица кои немаат покрив над главата или основни услови за живот. Се предвидува во рамките на Домот да има амбуланта со лекари и сестри кои секојдневно ќе се грижат за здравјето на станарите од трето доба.

За изградбата на домот локалната



самоуправа обезбеди пригодна локација во населбата Дузлак. По потпишувањето на Меморандумот градоначалникот Зоран Алексов изрази задоволство од воспоставената соработка со Здружението на пензионерите во Штип и го истакна значењето на решавањето на проблемот со сместувањето на старите лица, како и потребата од зголемена грижа за нив.

Ц.Спасискова

многу вакви и слични манифестијации, кои ќе бидат поттик за младите.

Се није песна до песна, се редеа оро до оро, се презентираат старатите македонски традиции, се везеше најубавиот фолклоренvez, се плетеа фолклорната плетеница, се градеа мостови за нова соработка, за нови пријателства. Прекрасниот колорит на народните носии, неодминливите песни-евергрини, милозвучноста на народните и изворните инструменти не ги остави рамнодушни Пробиштипјани.

М.Здравковска

Одбележани два џубилеји во Пробиштип

Денот на независноста на Македонија, ослободувањето на градот и 55-тата годишнина од формирањето на општината, во Пробиштип се одбележа и џубилејот на КУД „Весели пензионери“, 35 години од постоењето и успешно трагање по фолклорните традиции од овој крај.

Сето оваа се одвиваше под покровителство на Локалната самоуправа и градоначалникот Тони Тоневски.

На ракометното игралиште, пред над илјадната публика се одржа це-

ловечерен концерт на кој настапија КУД „Владо Тасевски“ од Скопје и пејачката група „Распеани пензионери“. Во присуство на Соња Лепиткова, заменик министер во министерството за животната средина и просторно планирање и други гости, на средбата говореше претседателот на Советот на општина Пробиштип Ранко Давитков, изразувајќи го своето задоволство за начинот на кој се дружат пензионерите, посакувајќи им

Средба во Кичево

Во организација на Активот на жените при Здружението на пензионерите, на 21 август во Кичево се одржа интересна пензионерска средба која започна со дружење и запознавање на манастирскиот комплекс „Света Богородица Пречиста“ кој се наоѓа на пат-

Средбата ја отвори претседателката на Активот на жените пензионерки од Кичево **Ангелина Ристоска**, а за значењето на оваа традиција говореа градоначалникот **Благоја Деспотовски**, претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски** и секретарот на Здружението на



пензионерите **Добре Лазарски**.

Претседателот и секретарот на СЗПМ Душко Шурбановски и Драги Аргировски се сретнаа со Tome Илиевски, Стево Боячиев, Марија Илиевска и Кочо Созовски, претставници на новото раководство на Здружението на пензионерите од Битола. При тоа беа разменети мислења за заедничка соработка.

Д.А.

Во Кавадарци средба на пензионерите од Македонија

дателот на СЗПМ Душко Шурбановски.

Средбата помина во мошне пријатна атмосфера, со игра и добра забава и се разбира вкусно тиквешко грозје. Воедно на средбата беше избрана новата претседа-



терки од скоро сите градови во државата, а нив ги поздрави и им посака срдечно добредојде, претседателката на активот и претседателка на Заедницата на Активи на пензионерки на Македонија.

Ф.К.

Дружење на пензионерите од Македонија во мотелот „Градче“

На 4 септември во мотелот Градче крај Кочани се одржа традиционалната средба на пензионерите од Македонија, на која учествуваа 370 пензионери и пензионерки од 14 градови на Македонија. Прекрасниот амбиент на Мотелот Градче и вештачкото



езеро до доцните попладневни часови беа место за прошетка и рекреација на пензионерите.

Средбата ја организирараме по повод 7 септември, денот на ослободувањето на нашиот град Кочани и истата се вклопи во општин-

мица и домакините од Кочани, го искористија и за посета на Споменикот на Револуцијата во градот, комплексот Асном, средновековните кули и градот Кочани со прекрасната Кочанска река.

К.Г.

ПОВОД: 10-ТИОТ ФЕСТИВАЛ ЗА ТРЕТО ЖИВОТНО ДОБА ВО ЉУБЉАНА

За прв пат учество на пензионерите од Македонија

По повод 1 октомври Меѓународниот ден на стари лица, во Љубљана, Р. Словенија, ќе се одржи Десетти, јубилеен, Фестивал за трето животно доба, што претставува најбројно и најзначајно организирање за проблематиката на стари лица и за интеграциска соработка во Европа, финансиски помогнато од Европската Унија. Носител на проектот е Институтот Еурека од Љубљана (Institut Heureka), а координатор е Сојузот на пензионерите на Словенија (Zveza društev i prokojencev Slovenije). Фестивалот ќе трае три дена, и тоа на 29 и 30 септември и 1 октомври 2010 година, а ќе се одржи во Цанкаревиот дом во Љубљана. Овој пат фестивалот ќе биде фокусиран на Европската година против сиромаштијата и социјалната вклучивост, со мото „За трпеливост и социјален соживот на сите генерации“.

На уводниот состанок што се одржа на 23 и 24 август беше извршена општа презентација на проектот, а како партнерски организации на Словенија беа промовирани Матицата на пензионерите на Хрватска, АДА-Здружение за правата на старите од Фурланија Јулисика Краина во Италија, Сојузот на здруженијата на пензионерите на

ба на музичкиот сплет „Билјана платно белеше на Охридското Езеро“ ќе настапи Културно-уметничкото друштво „Гоко Симоновски“ од Здружението на пензионерите Куманово. Тие ќе имаат и два настапи на отворена сцена во Љубљана, едниот е во траење од 30 минути, другиот е со 15 минутна програма од македонскиот фолклор. Трошоците за гостувањето на овој познат пензионерски ансамбал ќе ги покријат Институтот Еурека од Словенија, градоначалникот на Куманово Зоран Дамјановски и Здружението на пензионерите Куманово.

Најбитниот, **третиот** сегмент е Конференција на Фестивалот под мотото „Пат кон благосостојба и социјална вклученост“ која, според планот, ќе се одржува сите три дена. Притоа ќе се одржат три пленарни седници и 12 тркалезни маси, на кои ќе се расправа за актуелните состојби со старите лица, за меѓунардна соработка, за соживот и промоцијата на солидарноста. Значајно е да се одбележи тоа што годинешниот Фестивал во Љубљана ќе биде во рамките на активностите на Европската унија за борба против сиромаштијата за поголема благосостојба на сите генерации.

На тркалезната маса на која ќе се

штанд на Фестивалот, на кој ќе бидат претставени промотивни материјали за Република Македонија, публикации и изданија од здруженијата на пензионерите и од СЗПМ, како што се: билтените од републичките пензионерски спортски натпревари, билтените од фолклорните ревии, книги, весникот „Пензионер плус“, фотографии со случувања од активностите на пензионерите и друго.

Како што изјави директорот на Институтот Еурека, **Андреј Јус**, подготовките за годинешниот јубилеен 10-ти Фестивал за трето животно доба, се одвиваат одлично. На Фестивалот ќе има 148 излагачи, повеќе од 150 културни и образовни програми и 148 културни меѓународни настани. Во сето тоа ќе настапат повеќе од 3000 изведувачи. Посебно ни е драго што во голема мера успеавме програмите да ги задоволат сите генерации. Фестивалот ќе има и големо општествено значење за политиката за вклучувањето на старите лица во општествените збиднувања.

Првиот пат во својата историја Фестивалот ќе биде меѓународно обоеан, во програмата ќе учествуваат и делегации од Македонија, Хрватска, Србија, Италија, Босна и Херцеговина, а генералната директорка на Европската платформа – АГЕ, Ана Софи Перент, ќе разговара со претставниците на пензионерските организации на тема „Пат за просперитет и социјална вклученост“. На конференцијата ќе присуствуваат повеќе од 200 учесници од Европа. Се очекува, нагласи директорот Јус, заклучоците од конференцијата значително да придонесат за позитивни мерки за намалување на сиромаштијата и за зајакнување на меѓунардна соработка и солидарност во решавањето на оваа проблематика.

Слична изјава даде и шефот на македонската делегација **Драги Аргировски**, кој нагласи дека проблемите на старата популација заслужуваат ваков третман и дека ќе се настојува проблематиката на пензионерскиот живот во Македонија да биде достојно актуелизирана, со нагласка на очекувањата од Националната стратегија за стари лица 2010–2019, како што е иницијативата за воведување на државна социјална пензија и слични решенија. Престојот во Љубљана, истакна Аргировски, ќе биде искористен и за повторна средба со потпретседателката на Европската федерација за стари лица – ЕУРАГ (EURAG – Bund der Alten Generation Europas – European Federation of Older People), од која се добиени ветување дека искрено ќе се зарложи за прием на СЗПМ во оваа асоцијација, како и со потпретседателот на Платформата на Европа за здруженијата во социјалната сфера.

Илија Глигоров

Официјално хорот „Борец“ формиран е во 1972 година, од страна на Градскиот одбор на борците, а сега работи во рамките на Главниот одбор на борците на Република Македонија, како наследник на многуте групи од борци кои пееле пред битките и во битките за убава и слободна Македонија.

Членови на тогашниот хор биле некогашни партизани, борци од НОБ, а прв претседател бил Бранко Ичокав, кој на таа функција останал до 1 декември 2008 год. Диригент на хорот биле многу познати личности, музички творци и композитори како што се: Трајко Прокопиев, Тодор Скаловски, Глигор Смокварски, Кирил Спировски, Жифко Фирцов и денешниот Благица Душкова. Коре-



Денес хорот брои 30 членови од разни возрасти. Досега хорот „Борец“ настапил 251 пат на разни прослави

и манифестиации. Хорот е регистриран и со него управува одбор од 5 члена, а претседател на одборот е Љупчо Кузмановски, потпретседател Коста Георгиевски, секретар Симон Филиповски, а членови се Тома Фета и Благоја Спасовски. Хорот има своја програма на активности, а репертоар му се песни од Илинденскиот период и НОБ, но и светски некогашни и сè-гашни познати композиции и арии, како што е Европската химна, Одате на радоста и други.

Со радост учествуваат секаде каде сме поканети и со задоволство со песна ги пренесуваме на младите генерации борбените традиции – истакна претседателот на Одборот Љупчо Кузмановски.

Б.С.

Нови ветришта во здружението на пензионери во Битола

Изминатите неколку месеци бевме сведоци на разни превирања во Здружението на пензионери во Битола (ЗПБ), што најчесто беа пренесувани од локалните, пишани и електронски медиуми, што на битолската чаршија и оставаа можност за разни коментари и шпекулации за тоа што се работи и како се работи со битолските пензионери, особено заради фактот дека ЗПБ е член на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

Конечно работите добија своја завршница. Имено, за војта на вистината, би било пожелно да се изнесе кратката сторија на настаните кои ја разбрануваа битолската јавност, а особено оние за која оваа организација е наменета, пензионерите. По извршените регуларни избори за раководните структури на битолските пензионери, спроведени од страна на старото раковотство, се појави огромно незадоволство кај членството, при што во голем број на месни заедници, со присуство на поголем број на пензионери, беше извршено прегласување и конституирани нови раковотства на месните заедници и членови во советот на ЗПБ.

За претседател на Извршниот одбор, е избран **Томе Илиоски**, а за негов заменик **Кочо Созовски**. За претседател на Собранието избран е **Стеван Бојчиев**, а за претседател на Надзорниот одбор **Станко Сипковски**.

По изборот на овие тела следеше регистрација и одземање на легитимитетот и просториите од старото раковотство.

Иако не помина многу време од работата на новата раководна структура, сепак се чувствува ентузијазмот и како да дуваат нови ветришта во СПБ.

Со одлука на раковотството на Здружението на пензионери од Битола, пред неколку години Здружението излезе од Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија и се зачлени во Сојузот на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензија на Македонија, со седиште во Тетово, – вели претседателот Томе Илиоски. Наша цел и зајдата е што посредуваат на регистрацијата на нашите членови со сите лични податоци, кои патем речено, списокот со членови на оваа здружение не е ажуриран веќе десетина години. Паралелно со ова работиме и на регистрација на целосната имотна состојба на Здружението. Се надеваме дека во многу краток период ќе се решат многу недостатоци, кои и порано можеле да се решат со мала интервенција, но за жал се немало разбирање, – вели заменик на претседателот Кочо Созовски.

Во тек е формирање на недооформените комисии, согласно статутот на Здружението. Со комисиите ќе раководат членови застапени пропорционално од сите месни заедници од градот.

Со одредени исклучоци, деновиве, конечно можат да се слушнат позитивни коментари од страна на членовите-пензионери, при што се става крај на секакви калкулации и коментари по однос превирањата во Здружението на пензионери во Битола.

Добре Тодоровски

IN MEMORIAM

Неодамна почина д-р Бекир Жута, доктор по економски науки, еден од ретките интелектуалци во Македонија кој имаше големо професионално искуство. Беше на разни одговорни функции најнапред во општината Струга, потоа член на Извршниот совет на Собранието на СРМ, судија на Уставниот суд и вицеѓувернер на Народната банка. Д-р Бекир Жута беше учесник во создавањето на самостојна Македонија. Заради неговото искуство и знаење тој беше избран за потпретседател на првата влада на самостојна Македонија. Таа висока и одговорна функција ја вршеше во два мандата, од 1991 до 1998 година. Заради нарушеното здравје тој потоа се повлекува од политиката, но и понатаму со интереси пратеше случаја во државата.

И по пензионирањето водеше активен живот во граници на она што му го дозволуваше здравствената состојба. Беше член на Правно-економскиот совет на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Како автор на повеќе книги и учебници продолжи да твори и во третото даба од својот живот. Соработуваше во повеќе стручни списанија со колумни и со стручни видувња.

Енергијата и амбициозноста на д-р Жута ги фасцинираше сите што имаа чест да го запознаат и со него да драгураат. Беше човек со огромна волја и правилен и реален став кон животот, здравјето и случаја воопшто. Д-р Жута беше почитуван од сите без разлика на вера, националност и стручност.

Нека му е вечна слава и нека живеат спомените за него и она што тој го даде за време на својот седумдесет и пет годишен живот.





Билобил. И ниедна мисла нема да ви побегне!



За подобро помнење и поголема моќ на концентрација.

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

www.krka.si



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

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Меѓународната соработка ги дава резултатите

- Досегашните (бilateralни) потпишани договори со повеќето земји за регулирањето на пензиското парашање, се покажаа продуктивни и афирмативни за нашата меѓународна соработка

Веднаш да кажеме, не само во годините на транзиција, туку (и особено) во минатото, многу наши работници заминаа барајќи работа во повеќето европски земји, но и преку океанот, во Австралија, САД, Канада и други. Со тоа беше отворено и парашањето за регулирањето на нивните пензиски права, а тоа ќе рече, нивно користење во нашата држава и обратно. Како резултат, точно на тие отворени и актуелни парашања, регулирањето на пензискиот стаж и добивањето на пензии, стана една од приоритетните задачи на правата на вработените во странство, а кои дочекале да појдат во пензија.

Оттука, приоритет во меѓународната соработка на Фондот на ПИОМ, во овие изминати деветнаесет години, беше и останува парашањето за потпишувањето, односно регулирањето на пензиското парашање за нашите граѓани, преку договори или конвенции. Така, на пример, од 1997 до 2009 година, Фондот на ПИОМ има склучено тринаесет договори и две конвенции за решавање на социјалното осигурување на наши држави, односно нивните пензии. Такви договори се потпишани со Хрватска, Турција, Словенија, Бугарија, Германија, Чешка, Босна и Херцеговина, Кралството Холандија, Полска, Романија, Големото Војводство Луксембург и Кралството Белгија, додека конвенции се потпишани во наведениот период со Австрија и Швајцарската конфедерација.

Треба да се истакне дека вакви договори за социјално осигурување, потпишани од Македонскиот парламент кои че-

каат соодветна ратификација од странските парламенти има со Кралството Данска, Канада и Австралија, а договори кои се прифатени, а се очекува нивно потпишување претстојат со Унгарија и Црна Гора. Кога сме веќе кај оваа парашање, односно примената на договорите за социјално осигурување по пензискиот парашањето, во оваа прилика треба да се истакне дека претстојат и се водат преговори за склучување на вакви документи и со повеќе земји, со цел да не се остават вработените без грижа и настојување да се регулира нивниот статус како социјално осигурани.

За да се надмине овој „вакум“, до потпишувањето на нови договори за регулирање на социјалното осигурување, Република Македонија, односно Фондот на ПИОМ, ги применува договорите преземени од поранешна СФР Југославија, и тоа: за поранешна Чехословачка, Англија и Северна Ирска, потоа Франција, Италија, Норвешка и Шведска. Исто така, држави со кои поранешна Југославија склучила нецелосно договори, а Република Македонија има интерес целосно билатерално да ги уреди односите од сферата на социјалното осигурување, се однесуваат на Либија и Египет (односно надминувањето на клаузулите од договорот според кој до сега се предвидуваше двојно плаќање на придонесот) и со САД со кои е воспоставен реципроцитет по писмен пат, во исплаќањето на пензии.

Во Одделението за спроведување на меѓународните договори во Фондот на ПИОМ, не само што се следат реализациите, туку се вложуваат дополнителни напори за потпишување на нови договори за социјално осигурување. Така, се вршат подготовките за спроведување на иницијативи за склучување на нови договори за социјално осигурување со Обединетото Кралство на Англија и со Норвешка, до-

дека пак, држави со кои Република Македонија има оправдан интерес за склучување на вакви договори, а со кои поранешна Југославија не склучила се државите од поранешниот Советски Сојуз – Узбекистан, Русија и други, како и Австралија.

Јасно е дека грижата и заштитата на нашите граѓани кои работеле или работат во странство и регулирањето на социјалното осигурување и добивање пензија, е на особено високо место и приоритет, што ги покажуваат постигнатите резултати и претстојните зафати за докомплетирање на ова парашање. Со тоа, сосема е на место, мислењето дека таквата грижа и заштита не е само за поединецот, туку и за неговото семејство во нашата држава, што дава сигурност и релаксирани односи.

Дека е така, најдобро може да се види од примената на договорите за социјално осигурување кои ги има склучено нашата држава со поранешните југословенски републики Хрватска, Словенија, Србија и Црна Гора, за кои се надлежни да се грижат во остварувањето и поддржачките единици на Фондот на ПИОМ во Скопје, Битола, Куманово, Прилеп, Велес, Штип, Тетово, Гостивар, Струмица, Гевгелија, Приштина, Кочани, Крива Паланка, Берово, Охрид, Струга, Делчево, Кавадарци и Ресен.

Со еден збор, добро водената меѓународна соработка што ја реализира Фондот на ПИОМ преку Министерството за труд и социјална политика, навремено и квалитетно ги дава овие резултати. А, дека парашањето за користењето на странски пензии се решавало и решава перманентно, најдобар показател се повеќето стотини наши вработени кои ги користат овие придобивки, што е успех и во работата на Фондот на ПИОМ.

м-р Снежана Кутузовска

манифести и помош на социјално загрозени и стари изнемоштени лица.

Но, дали СЗПМ успева да ги анимира и да им се најде на помош на сите пензионери (околу 270.000) се прашува и претседателот на СЗПМ Душко Шурбановски. За него и за останатото раководство на СЗПМ се уште во целост не е познат податокот за учеството и ангажираноста во ваквите активности и бројот на корисници на поволностите и привилегиите што се остваруваат преку Сојузот. Според досегашните сознанија станува збор за импозантна цифра на пензионирани учесници, но, замаглен е податокот за тоа дали во годишната рекапитулација се повторува истата ситуација (истите ангажирани лица)! За да се утврди вистинската состојба сериозно се размислува за начинот на собирање релевантни податоци. На поголемите собири на разни манифестиации се нуди методата за анкетирање на присутните, што ќе се применува во иднина, а се апелира и до читателите на весникот „Пензионер плус“, да се јават со свои коментари, забелешки и предлози за проширување на активностите за да се збогатат и видоизменат програмите и да се зголеми бројот на ангажирани учесници и корисници на услугите на СЗПМ. Без друго, овде се мисли и на придонесот на здруженијата на пензионери кои најдобро ја познаваат состојбата.

Со оваа нова иницијатива СЗПМ ја зачврствува својата етаблираност, а ставајќи го пензионерот во фокусот, ја потврдува и својата трајна определба.

Мендо Димовски



Прашања и одговори

Ве молам да ми одговорите на две прашања:

1. Ве молам да ми одговорите во весникот „Пензионер плус“ во кои случаи доаѓа до намалување на старосната граница при остварување на правото на пензија..

2. Зошто весникот „Пензионер плус“ излегува во толку мал број, само 5 000, бидејќи тоа е многу малку во однос на 270 000 пензионери и други стари луѓе, но го читаат и оние кои не се пензионери, бидејќи во весникот има многу интересни содржини.

Јас и моите колеги ги купувале весникот и кога би се продавал по 5 денари

Стојче Митрев од Битола

Намалување на старосна граница

Прашањето за намалување на старосната граница е многу значајно прашање бидејќи со намалувањето на старосната граница се овозможува и порано да се оствари право на старосна пензија, и тоа под пополовни услови. Во пензискиот систем тоа вкупноста претставува и предвремено пензионирање и се однесува на осигуреници кои имаат стаж на осигурување со зголемено траење т.н. бенифициран стаж.

Намалувањето на старосната граница е регулирано со одредбите на членот 18 согласно Законот за пензиското и инвалидското осигурување. Членот 18 гласи:

„На осигуреник на кого стажот на осигурување му се смета со зголемено траење старосната граница за стекнување право на старосна пензија се намалува зависно од степенот на зголемувањето на стажот и тоа за по една година:

1) за секои седум години поминати на работни места на кои ефективно поминати 12 месеци се сметаат во стаж на осигурување како 13 месеци;

2) за секои шест години поминати на работни места на кои ефективно поминати 12 месеци се сметаат во стаж на осигурување како 14 месеци;

3) за секои 5 години поминати на работни места на кои ефективно поминати 12 месеци се сметаат во стаж на осигурување како 15 месеци;

4) за секои 4 години поминати на работни места на кои ефективно поминати 12 месеци се сметаат во стаж на осигурување како 16 месеци;

5) за секои 3 години и шест месеци поминати на работни места на кои ефективно поминати 12 месеци се сметаат во стаж на осигурување како 17 месеци;

6) за секои три години поминати на работни места на кои ефективно поминати 12 месеци се сметаат во стаж на осигурување како 18 месеци..

Според изложената законска одредба старосната граница се намалува за по една година зависно од степенот на зголемувањето на стажот.

Пример: осигуреникот (маж) има вкупно 30 години ефективен стаж, а од тие, 15 години работел на работно место на кое стажот се смета со зголемено траење. Поконкретно, ако овој осигуреник работел на работи на кои 12 месеци ефективен стаж се смета како 15 месеци, при остварување право на старосна пензија пропишаната старосна пензија ќе се намали за вкупно 3 години (15:5=3). Во овој случај осигуреникот (маж) правото на пензија може да го оствари со навршување на 61 година (64-3=61).

„Во кои случаи на остаток на времето на ефективни работи на стаж што се смета со зголемено траење не се зема предвид при намалување на старосната граница според оваа законска одредба?....“ – е прашање кое често го поставуваат осигурениците.

Осигурениците кои имаат бенифициран стаж и се повласчени лица, односно остваруваат право и под посебни услови (осигуреници од внатрешни работи, казнено поправни установи и воспитно-поправни домови) односно со пониска и пополовна старосна граница може да се врши намалување на старосната граница, но само ако остваруваат право на старосна пензија согласно член 17 од ЗПИО (општи услови)

На крајот, значајна околност за бенифициранот стаж е и фактот дека тој ќе има улога при остварување право на старосна пензија доколку за тоа време обврзникот, односно работодавецот го платил основниот и додатниот принос за пензиското и инвалидското осигурување.

Станка Трајкова

Одговорот на 2-то прашање:

Сегашните финансиски можности одговараат на тираж од 5000 примероци. Знаеме дека се малку, но ќе ја разгледаме можноста за зголемување на тиражот, а исто така и вашиот предлог. Впрочем, овој број е отпечатен во 6000 примероци, а весникот го има и на нашата web страница: www.szpm.org.mk

СЗПМ

ПЕНЗИОНЕР plus

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:

Година III – број 26
септември 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 Каймаковска,
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.

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

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Волшебник на лирскиот пев

Поет, раскажувач, есенист, предведувач, славодобитник. Тоа е **Михаил Ренцов**. Роден е во врелиот Штип, во тековно време кога имало 25. ден од 1936. лето гостоподово. Основно и средно образование завршил во градот под Исарот, а на Универзитетот во Скопје станал дипломиран правник. Но наместо во суд или во адвокатска канцеларија, најдодгиот работен ангажман го остварил во НУБ „Свети Климент Охридски“, меѓу книгите во чие друштво му било најудобно. Со дарбата и љубовта, со кои бил бележан, ја совладал вештината како да ги придобива и со лес да ги припомнува заборовите да работат за песната. Неговата библиографија е рефлексија на таа совершенна соработка: „Исленик на огнот“, „На работ од сонот“, „Збор и бол“, „Полнок“, „Фенник“, „Нерези“, „Аутодраф“, „Земја, потоп“, „Вечната, бесконечната“, „Јас оксиморон“, „Псалми“, „Врвот, реката, морето“, „Храм молитви“, „Галичица“ и други, поемите: „Тој“, „Алоказапса“, „Земја“ и „Предвесница“, како и неколку прозни книги за деца и вазрасни. Тука треба да се припомнат и преведите од други јазични култури, посебно епот „Гилгамеш“. Наградите, меѓународни и домашни, чесно си ги заслужи. Преведуван е на повеќе јазици.

Михаил Ренцов, **волшебникот на певот**, е во постојана потрага по нови можности на поетскиот израз, со верба дека новата песна ќе ја над-

расне претходната, ќе го победи стихотворецот, **ќе го надживее**. На анонимниот конкурс за поема, што градот Охрид го распиша по повод стогодишнината од смртта на ВТОРИОТ ХОМЕР, **ловороносецот Григор Приличев**, Ренцов стана првиот добитник на престижната награда за лирската поема „Тој“. Големото признание недвојбено го засведочува високиот творечки дострел. Кога во 2009 година **повторно** ја освои **Предвесницата** награда за поемата „Предвесница“ веќе стана очигледно дека македонската современа литература дефинитивно пригрна еден свеж опит на еден исклучително надарен творец, кој успеа квалификувано да го реафирмира тешкиот, подзапоставен жанр – поемата. Се разбира Ренцов, кој е во дослух со вибрациите на новото време ја осозна инаквоста на сензибилитетот и реагираше со промоција на **лирска поема со нови достоинства**. Различата меѓу класичната епска и лирската поема е суштинска. Втората, нема класично синек, што подразбира приказна, дејство, карактери. Стихот е слободен и нема строга метрика, како класичниот. Аналогно, нејзините значења се откриваат низ суптилна и продлабочена анализа преку која се конституираат некои наратолошки елементи: митскиот портрет на народот пред огнениот ужас, пред разјапената челуст на гибелот. Пред денот суден. Пред ништото.

Не знам дали некој мудрец открил



каде е врутокот на времето, кој дал знак да започне меренето на неговиот тек, каде е неговата утока. Дотекува ли некаде и завршува ли таму неговиот тек заедно со се што започнало, било, траело и се докрачиле или пак е недотек, одново обновлив, способен повтор да се врати на изворот и да означи **нов почеток**, можеби во нешто видоизменет облик, подобрен за едно тегобно искуство преполнено со многу талкања, далдисувања, губење на посоката и страните на светот, губење на сонот и копнекот, губење на основната смисла на говорот и заробу-

вање во молкот, во неслободата, во ненадежта, промовирање на вербата во глупава категорија, на верата во измислица на заблудените. Прашања многу, а потребата од добри, вистински одговори поголема од кога и да е. Каде е Бог, каде е милоста негова и штедроста во простувањето? Не напушти ли Тој, се одрече ли од нас оти и неговата? Реч веќе предположникот не го возбудува, дури со Неговото светло име постојано на уста, најревносно му се служи на Темниот. Имаме ли право да му се лутиме, да му забележиме дека не изневерили кога бил најнужен. Или треба да го ставиме прстот на челото и да се запрашаме што навистина се случи со Човекот кој во своето самоубие се прогласи себеси за најсовшеното и најпросветлено суштество на кое му припаѓа светот без никакви ограничувања и забрани, станувајќи така заточеник на самоизамата. Има ли реална потпора овaa катализмичност или е подло подметната да заплаши „таман кога човештвото е пред непредвидлив технолошки залет, кој ќе открие невидени можности за секој и едночудо придобивки“. Но ако се отворат очите добро, ако се избистри погледот, секој ќе стане кадарен да го согледа тој испретурен и град пејсаж на стварноста. Во „Предвесница“ неколкото слика е создавана и создадена со грижливо обработени заборови, микроскопски прецизни и предупредувачки. Впрочем, постапката со која е воден процесот на нејзиното ткаење оневозможува грешки. Зборовите кои лебдат во космосот како пеперутки, како човечките души, едини со други се набаруваат и се привикуваат на при-

помош за да ја направат структурата цврста и стојна. Напетот му се вдадло да ги заузда нестрпливите во трката за престиж, да ја исконочира хармонијата на певот заради експресијата на шокантните призори на хаосот и на темните виласти на духот, обездущен, обесчовечен од **поразии, омразии**. Која ли црна магија го заведе Човекот во тие синочи, по што залида непослушниот господар на светот, самоовластениот прекројувач на божјата промисла. Толку е длабок глибот та е неизвесен каков било ефект од некакво задочното покажување.

Но авторот по својата сушност не е катастрофичар. Откако, како грижна мајка, впечатливо ќе ги претстави сликите на грозомората, **ќе пека** сериозно да биде разбран можниот, сосем извесен **пустош** поради човековата непромисленост. **Тој не ликува**. Напротив, се дава во потрага по **Спасението**. Постојаниот бдеа над човековата судбина, загрижен и неутешен додека не пронајде нова светлина, бива обземен од немирот, сонот не може да го намами под клепките, со оговрлени очи – пребарува, моли, преколнува и најважно, **силно верува**. Со својата **цврста најдеж** подграбен стои пред **Сесоздателот** и сфаќа: сепак ќе ги дари Тој со милоста своја оние без наказанија: „**Ќе бидат суштства без злини и темнини / стокмени од добрини / суштства богодобни, / суштства нови озарени / со благост надарени**“.

Овде, тишината е најдобар избор. Секој збор натаму би бил засенување!

Борис Шуминоски

Мудра одлука

Постар човек на околу 70 години седи сам во дворот. Него-виот поглед прикован за портата како да не ги забележува убавините на раното сончево утро. Книгата во неговите раце стои неотворена, а мислите му се некаде на друго место. Чека да дојде синот, снаата или внукот, но неговата желба никако да се исполни. Се сеќава дека некогаш не беше така. Куќата, дворот и тој знаеја за поубави и повесели времиња...

Со сопругата беа многу среќни. Бракот им беше исполнет со љубов и со разбирање, а среќата стана уште поголема кога им се роди синот. Со целото свое битие бдеа над него. Беа интелектуалци, лекари, и знаеја дека не треба да му ја исполнуваат секоја желба, па сепак го правеа тоа. Направија прекрасна куќа за нив, но и за синот единец. Се надеваа дека ќе им биде убаво на сите заедно и дека ќе ги минуваат стечките денови покрај внучињата.

Но за жал, тоа било само нивна желба и нивна замисла. Тој сон се распруса во илјада парчиња, а остана само празнина и тага. Синот се исели од куќата со својата сопруга и со синчето. Тие останаа сами во преголемата куќа. Иако се чувствуваа осамени се трудеа да најдат начин како да си го исполнат времето и како да ја избркаат тагата. Секогаш кога ќе трошнеше портата од дворот мислеа дека се тие или можеби внукот. Нивните посети беа се поретки и поретки. Се сведоа само на празниците. Се тешеа еден со друг додека нивната љубов се продлабочуваше. Се трудеа длабоко да ја потиснат и закопат болката што синот им ја подари. Тие многу ги сакаа синот, снаата и внукот, но чувствата не им беа возвратени.

Изминаа денови, години и еден ден, а жената што ја љубеше целиот свој живот го остави сам. На погребот дојдоа и нивните најсакани. И толку. Повеќе не ги виде, не се јавија да го прашаат како е, да го прашат дали е жив. Времето го минуваше во осаменост, во солзи и во тага...

Долго размислуваше што да нап-

рави. На ум му доаѓаа разни решенија, но ни едно не му се чинеше она вистинското. За тоа размислуваше и сега додека седеше осамен во дворот. И реши. Ја остави книгата на масата, ја заклучи портата и тргна право кај директорката на Домот за стари лица.

Кога влезе така уреден и среден директорката го праша што го доведе дојде кога нив. И ја раскажа својата животна приказна и со глас кој трепреши и соопши:

– Решив мојата куќа да стане еден помал старски дом. Доволно е пространа во неа да живеат дваесетина луѓе. Ова ќе ми дојде добро мене, но и на сите оние кои чекаат да добијат место во сегашниот дом. Зошто да живеам сам со спомените.

– Дали добро размисливате, иако морам да признаам дека одлуката ви е мудра и хумана – го праша директорката.

– Да, тоа е мојата конечна одлука.

По неколку дена дојде синот кај него лут и изнервиран. За одлуката на татко си разбрал од соседите и веднаш дотрчал. Нашол време!

– Здраво, татко, како си, што прашаш, што слушам? Куќата ќе си ја правел дом за стари?

– Кој си ти? – Синот беше запретен од прашањето на својот татко.

– Па како кој сум, јас сум твојот син!

Со истиот можеби уште построг глас таткото му одговори дека тој нема син, дека полека го губел и со сема го изгубил по смртта на мајка му. Се расправаа долго, но таткото не попушти, не се премисли, не молеше за љубов!

Уредента тој се пресели кај своите колеги-врсници додека да се преуреши неговата куќа, а потоа продолжи да живее со новото многујубројно семејство. Имаше друштво, имаше нега и внимание.

Стариот татко и покрај огромната болка, тага, и покрај неможноста да му се радува на својот внук, продолжи достоинствено да чекори по патот на својот преостанат живот.

Но кулумина стари луѓе имаат ваква или слична судбина?! Веројатно многујубри, но ретко кој од нив донел ваква тешка, но мудра одлука.

Вукица Петрушева

Син за пример

Беше една од многуте среди, ден кога ординираше во Невропсихијатриската амбуланта која работи во склоп на Геронтологијата „13 Ноември“.

По неколку прегледи настапи еден период на затишје во кој ги средувава впечатоците, како и наодите од заболовувањата на претходните пациенти. Какви судбини наменил овој живот за многумина болни? Уште колку страдања ќе чујам, а колку и на колкумина ќе можам да им помогнам? И додека вакви мисли ме обземаа, наеднаш се отвори вратата. Ја подигнава главата и видов како во инвалидска количка се внесува постар пациент кој имаше изглед на тежок инвалид. Него го внесе дете на околу десетгодишна возраст. Зад него одеше слабичка жена на околу педесетина години. Пациентот заради болеста изгледаше многу постар. Си помислил дека му се ќерка и внук кој го донеле на преглед.

Откако се сместија во собата, ја замолив жената да го испрати детето надвор од просторијата со цел да не се трауматизира гледајќи како го прегледувам неговиот немоќен дедо, а и за да не ги слуша неизбежните наоди и препораки, свесна дека детскиот ум ваквите сцени длабоко ги доживува, а којзначе како ќе ги разбере и интерпретира.

Жената само ме погледна и ништо не одговори, туку само молекливо се загледа во детето.

Гледајќи дека таа нема ништо да преземе јас го замолив да излезе, бидејќи сметав дека ми е должност на некој начин да го заштитам од гледките на болест и немоќ кој ќе следат во текот на прегледот. Но, неочекувано, најдов на исклучително силен отпор од страна на детето. Тоа не сакаше да излезе и покрај моето упорно инсистирање.

– Тој се грижи за својот татко – твикво рече жената. – Што да ви кажам, двајцата бејме возрасни кога се зедовме, а нашата среќа немаше крај кога ни се роди дете –

во, иако татко му беше мошне загрижен заради нашите поодминати години, дали ќе можеме да го изведеме на пат. И беше добро, но ете се разболе. По мозочниот удар од пред две години, тој воопшто не може сам да се движи. Син му подига од количката, го шета по улицата, го носи во тоалет – продолжи таа со монотон глас и со солзи во очите.

Бев вчудовидена од товарот што го има оваа десетгодишно дете.

– Јас сум му сопруга и јас треба да се грижам за него, но не сум во состојба.

– Јас сум сопругот, а таа не е голема, едвај ни стигнува за храна и лекови! – со помирлив тон одговори.

Ми треба неколку минути да се приберам од оваа ретко присутна сторија во мојата практика. Дете тој го обзеде целото мое внимание. Не можев, а да не прашам:

– Дали оваа дете има време да учи, да се дружи со своите другариња, да се забавува?

– Не, нема! Единствено наоѓа време и тоа ноке за да ги напише домашните задачи и да научи нешто. Иако е многу умен и добар, не е одличен. Но, доста е и толку!

– одговори мајката, навидув по мирина со тоа што нејзиниот син ги пропуштил детските игри, како и многу други радости што ги носи детството. Мојот поглед не се одвојуваше од момчето, а неговиот пак поглед како да беше прикован за татко му, кој со апатија присуствуваше на разговорот.

Болка, восхит и почит кон оваа момичка беа чувствата кои ме преплавија во исто време. Каква грижа и одговорност паднаше врз овие детските плаки? Зар ќе може да го издржи тој претежок за него тајвар? Каде му е детството? Го изгубил ли во лави

XV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

Во убава атмосфера, со спортски дух и квалитет



Јован Ефимов



Spiro Ristovski



д-р Роберт Велков



Ленче Ташкова



Душко Шурбановски

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и овој пат беше успешен организатор на 15-те Републички пензионерски спортски натпревари. Под покровителство на Комерцијална банка-Скопје, во присуство на околу 900 учесници, годишните јубилејни натпревари се одржаа на 18 септември на олимписки уредените спортски терени на Спортскиот центар „Шампион“ во Радовиш.

На свеченото отворање на игрите најпрвин се обрати **Јован Ефимов**, претседател на Здружението на пензионерите на Радовиш и Конче, кој поздравувајќи ги учесниците и гостите, посебно се заблагодари на укажаната доверба од СЗПМ, јубилејните игри да се одржат во градот под Плачковица.

Поздравувајќи ја оваа значајна пензионерска манифестација во името на Министерството за труд и социјална политика и Владата на Република Македонија, заменик министерот **Spiro Ristovski**, посебно ја истакна благодарноста за придонесот во минатото на сегашните пензионери за развојот на нашата држава, а како резултат на тоа се предлагат повеќе проекти да им се овозможи достоинствен живот и мирни пензионерски денови. На овие спортски игри кај пензионерите посебно е забележителен спортскиот дух и другарувањето, а овој пример младите луѓе треба да го следат.

Подржувајќи ги овие ставови градоначалникот на Радовиш д-р **Роберт Велков** на пензионерите им посака добро здравје, а на овие јубилејни натпревари да победат најдобрите, да победи друштвото и да се понесат најдобри спомени.

Во името на покровителот на игрите Комерцијална банка – Скопје, која година прославува 55 години успешно постоење, се обрати **Ленче Ташкова**, директорка на филијалата во Штип, потенцирајќи дека пензионерите се дел од структурата и од столбот на успехот на банката. Честитајќи го 15 годишниот јубилеј на игрите посака оваа традиција никогаш да не се пензионира.

Пензионерските спортски натпревари са отворени ги прогласи **Душко Шурбановски**, претседател на СЗПМ, нагласувајќи дека на Првите Републички пензионерски натпревари што се одржале во 1996 година во Охрид, учествувале вкупно 150 учесници, од кои 45 натпреварувачи во само три дисциплини. Со години бројот на учесниците на натпреварувачите и на дисциплините е зголемен за неколку пати. Тој им порача на пензионерите да спортуваат, да се движат и да се дружат, бидејќи на тој начин полесно ќе го носат тврдот на годините.

За тоа како ќе се одвиваат натпреварите во 11 спортски дисциплини, во стрелаштво, шах, пикадо, тегнење јаже, трчање, фрлање гуле, скок од место, во табла, домино, двојбој и во тробој, информираше **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт на СЗПМ, при што се заложи да се запази спортскиот дух, а да победат најподготвените и најдобрите.

На натпреварите учествуваат околу 380 натпреварувачи од 36 здруженија од сите осум региони, од кои 200 во машка и 180 во женска конкуренција. Најдобри резултати во екипна и поединечна конкуренција покажаа пензионерите и пензионерите натпреварувачи од Здружението на пензионерите на Тетово, кои како севкупен победник на игрите заслужено го освоија преодниот пехар. Во името на СЗПМ пехарот им го врачи претседателот Душко Шурбановски, а се заблагодари претседателот на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите на Тетово Славе Лазаревски.

Во меѓувреме градоначалникот на Радовиш д-р Роберт Велков приреди прием за раководството на СЗПМ и за претседателите на здруженијата на пензионерите.

По завршувањето на игрите седница одржа и Организацискиот одбор на СЗПМ, кој даде многу добра оцена за севкупната атмосфера, за одличната подготвеност на спортските терени и за спортскиот дух и квалитет на натпреварите.

Д. Аргировски



Здравко Петковски



XV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

Севкупен победник: Здружението на пензионерите од Тетово



Скок од место



Трчање



Фрлање ѓуле



Табла



Домино



Двобој

Петнаесеттите јубилејни пензионерски спортски натпревари што се одржаа на 18 септември на Спортскиот центар „Шампион“ успешно завршија со прогласување на победниците во екипна и поединчна конкуренција, со врачување на златни, сребрени и бронзени медали, со пехари на најдобрите поединци во стрелаштво, шах и пикадо и преоден пехар на здружението – севкупен победник.

Во 11 спортски дисциплини се натпреваруваа околу 400 натпреварувачи од кои 200 во машка и 180 во женска конкуренција, од 36 здруженија на пензионери-членки на СЗПМ.

Спортскиот и натпреварувачкиот дух беше забележителен во екипна и поединчна конкуренција во сите спортски дисциплини.

Во стрелаштво со воздушна пушка во женска конкуренција победи екипата на ЗП „Центар“ – Скопје, пред ЗП Кавадарци и ЗП Радовиш, а во машка златни медали освои екипата на ЗП Охрид, сребрени ЗП ОВР-Скопје и бронзени ЗП Прилеп. Медалите ги врачи Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт на СЗПМ.

Во шах во женска конкуренција златни медали освои екипата на ЗП Штип, сребрени на ЗП Велес и бронзени на ЗП Охрид, а кај мажите најдобра беше екипата на ЗП Штип, пред ЗП ОВР-Скопје и ЗП Охрид. Медалите ги врачи Арсен Илиевски, член на ИО на СЗПМ.

Во пикадо-жени за освоено прво место златни медали доби екипата на ЗП Пробиштип, сребрени ЗП Ресен, бронзени ЗП Тетово, а во машка конкуренција најдобра беше екипата на Кратово, пред Тетово и Пехчево. Медалите ги додели Андон Марковски, член на Организациониот одбор на СЗПМ.

Во тегнење јаже и годинава конкуренцијата беше силна. Кај жени-те првото место и златни медали освои седумчлената екипа на ЗП Тетово, сребрени медали екипата на ЗП Пробиштип и бронзени ЗП Прилеп. Кај мажите златни медали освојиа седумте члена на екипата на ЗП „Гази Баба“ – Скопје, сребрени ЗП Пробиштип и бронзени ЗП Прилеп. Медалите им ги врачи Јован Ефтилов, член на Организациониот одбор на СЗПМ.

Во поединчна конкуренција натпреварите се одржаа во трчање, фрлање ѓуле, скок од место, домино, таблица, двојбој и тројбој.

Во трчање – жени златен медал освои Павлина Камчева од ЗП Струмица, сребрен Ленче Митева од ЗП Кратово и бронзен Мара Каракамишева од ЗП Богданци. Кај мажите првото место го освои Мицо Мицовски од ЗП Прилеп, второто Панче Левков од ЗП Куманово и третото Љупчо Гоцевски од ЗП ОВР – Скопје. На сите нив, медалите им ги врачи Илија Трајанов, член на Организациониот одбор на СЗПМ.

Во скок од место традиционално се натпреваруваат само пензионери. Златен медал освои Никола Данев од ЗП Неготино, сребрен Томислав Паневски од ЗП Куманово и бронзен Драган Јовановски од ЗП Македонска Каменица. Медалите ги врачи Чедо Георгиевски, член на Организациониот одбор на СЗПМ.

Во фрлање ѓуле – жени и овој пат најдобра беше Јабланка Веселиновска од ЗП Тетово, пред Горица Костовска од ЗП „Центар“ и Елена Апостоловска од ЗП Куманово. Победник и во машка конкуренција беше неколкукратниот првак Бранко Почуча од ЗП Куманово, пред Димко Мијајлески од ЗП Прилеп и Миралем Билаловик од ЗП Охрид. Медалите им ги врачи Мирослава Петровска, член на ИО на СЗПМ.

Во домино во женска конкуренција златен медал освои Добрила Џолева од ЗП Струмица, сребрен Иванка Мицеска од ЗП Прилеп и бронзен Надица Топаловска од ЗП „Кисела Вода“ – Скопје. Кај мажите најдобар беше Борко Миновски од ЗП „Кисела Вода“ – Скопје, пред Димитар Стаменов од ЗП Ново Село и Боривое Мицевски од ЗП Берово. Медалите ги врачи Драги Аргировски, член на Организациониот одбор на СЗПМ.

Во таблица – жени златен медал освои Снежанка Атанасова од ЗП Свети Николе, сребрен Роса Ѓурчиновска од ЗП Тетово и бронзен Милевка Здравковска од ЗП Пробиштип. Кај пензионерите најдобар беше Ванчо Бојаџиев од ЗП Неготино, пред Никола Јовановски од ЗП Берово и Стојче Ристов од ЗП Радовиш. Медалите им ги врачи Љупчо Наумовски член на ИО на СЗПМ.

Во двојбој – жени златен медал освои Софка Јованова од ЗП Велес, сребрен Славица Ламбаша од ЗП Куманово и бронзен Грозда Тодосова од ЗП Тетово.

Во тројбој – мажи победи Митко Богдановски од ЗП Тетово, пред Ѓорѓи Јанески од ЗП Охрид и Александар Ефремов од ЗП Куманово. Медалите на најдобрите во двојбој и тројбој ги врачи Трајче Стојанов, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ.

На посебна свеченост беа прогласени и **најдобрите поединци во стрелаштво, шах и пикадо** во женска и машка конкуренција. За најдобра стрелачка беше прогласена Ангелина Темелкова од ЗП „Центар“ – Скопје, а за најдобар стрелец Цветко Поповски од ЗП Охрид. Најдобра шахиска и овој пат беше Вера Огњанова од ЗП Штип, а најдобар шахист Љубомир Хаџиманов од ЗП „Кисела Вода“ – Скопје. Најдобри резултати во пикадо – жени имаше Лилјана Јакимовска од ЗП Пробиштип, а кај мажите Јове Јованов од ЗП Кратово. Пехарите им ги врачи Чедо Георгиевски, потпретседател на СЗПМ.

Севкупен победник на 15 јубилејни Републички пензионерски спортски натпревари стана Здружението на пензионерите од Тетово, пред Охрид, Прилеп, Куманово итн. Победничкиот пехар на претседателот на Здружението на пензионерите на Тетово Славе Лазаревски свечено му го врачи Душко Шурбановски, претседател на СЗПМ и на Организациониот одбор.

Дружењето продолжи со песна и игра во ресторант „Шампион“ во Радовиш.



Стрелаштво



Шах



Пикадо



Тегнење јаже



Најдобри поединци



Пехарот на најуспешното здружение

К.С.Андонова
Д. Аргировски

Милорад Ивановски - успешен ментор

Успесите на Кумановските пензионери спортисти, што ги постигнуваат во континуитет, тесно е поврзани со името на неумор-



ниот спортски работник **Милорад-Мице Ивановски**. Своето педигре како професор по физичка култура и поранешен кошаркар и тренер, успешно ја менторира на пензионерите. Тоа особено му успева во атлетските дисциплини. Под негово водство тие редовно се пласираат на право, односно второ место како на натпреварите на ниво на Здружение и регион, исто така и на Републичките пензионерски спортски игри.

С.Н.

За постигањата за 2009 година Мице е прогласен за најуспешен тренер и спортски работник од Сојузот на спортови на општина Куманово. Покрај тоа, се докажа и како успешен организатор на повеќе рекреативни активности, движења во природа, потоа во одржување на пролетни и есенски кросеви и друго. Своите способности тренерот Ивановски ги исказува и во културно-уметничкото творештво, како пауч во хорот и актер во Пензионерската аматерска театарска работилница на КУД „Гоко Симоновски“.

С.Н.

Сеќавање за првите спортски натпревари

Зага Кралевска од Куманово, со радост се сеќава за учеството на Првите Републички пензионерски спортски натпревари во 1996 година во Охрид. Иако инвалидска пензионерка, таа со својот немирен дух, секогаш расположена да другарува, своите квалиитети ги покажа и на спортските игри на пензионерите. На првите спорски натпревари, кои пред петнаесет години ги организираше СЗПМ, Кралевска се натпреваруваше во пикадо, при што женската екипа на Здруже-



нието на пензионерите од Куманово го освои првото место.

– Бидејќи игрите за прв пат се организираа, конкуренцијата не

беше голема, а победивме благодарејќи на добрите подготвени. Средбата ќе ми остане долго во сеќавање. – се потсетува Кралевска, со изразена желба сите пензионери во нашата држава да бидат во еден Сојуз или Федерација, што ќе овозможи старосни, семејни, инвалидски и воени пензионери заеднички да се борат за своите права, да се дружат, да се натпреваруваат и активно да учествуваат на културните манифестиции.

С.Н.

ЗП Охрид и Дебрца

50 годишен љубилеј на Димче Стојкоски - Лепиот

На свечена седница на Општинскиот фудбалски сојуз **Димче Стојкоски - Лепиот** беше прогласен за почесен претседател



на ОФС Охрид. На овој убав начин заврши 50 годишна мисија на Димче

Лепиот, кој пет децении беше посветен на една цел: да го развие фудбалот во Охрид. Неговиот труд и неговата беспрекорна работа не останаа незабележани од УО на ОФС Охрид кој одлучи да му даде посебно место во историјата на фудбалот во Охрид.

– Ми претставува огромна чест и задоволство што во изминатите пет децении во спортското работење имаше човек како Димче Лепиот кој со својата работа го задолжи многу овој сојуз. Во името на УО на ОФС му се заблагодарувам од се срце, ана вакомладите ви препорачувам да ги следите неговите стапки – рече претседателот на ОФС, **Диме Попоски**.

Од името на Општинскиот одбор на Организацијата на фудбалски су-

ди на Охрид, претседателот **Богоја Маркоски** му го честита јубилејот и му посака добро здравје, долг живот и мирни пензионерски денови.

За мене овој денешен чин претставува големо признание за моето животно дело. Благодарен сум на вашата соработката и на соработката на сите колеги кои во овие 50 години поминале низ ОФС и дале свој придонес за развојот на фудбалот во Охрид. Верувајте, додека е човек млад не го чувствува значењето на ваквите пригоди, но завршувањето на кариерата на еден ваков начин навистина многу значи – се заблагодари со солзи во очите Димче Стојкоски – Лепиот.

К.Спасески

Споменици со кои се гордееме

Во третата година од работењето на Клубот на љубители на книгата, при ЗП Кисела Вода огранок Јане Сандански, годишниот еднодневен излет беше насочен кон почетоците на словенската и македонската писменост и литературната дејност. Членовите



на Клубот, преку достапна литература, се подготвила за средба со спомениците на културата во Охрид. За објаснувања, при обиколката, беше задолжен пензионерот Вангел Качев, лиценциран туристички водич.

Беше топол ден, со препорака да не се излегува без посебна потреба. Веднаш по пристигнувањето во Охрид, во 11. часот, љубопитните пензионери побрзаа кон знаменистите. Меѓу куката на Робевци и куката на Уранија, тие се запознаа со старата охридска архитектура. Потоа стоејќи пред олтарот на

црквата Св. Софија, пензионерите беа информирани дека овде, пред десет века, ги извршувале христијанските обичаи царот Самуил и неговите храбри борци. Може ли Македонецот да не биде горд на прекрасната градба на Катедралната црква на Охридската архиепископија, која со векови била најголема и највлијателна во источната икоума? Фрескоживописот од 11., 12. и 14. век, посебно најстариот, спаѓа меѓу двете најголеми и најубави збирки во Европа.

Кај Горна порта беше разгледан амфитеатарот – античкиот театар Лихнидос, а потоа црквата Св. Богородица Перивлепта. Интересен е, но изненадува податокот, дека во почетокот (3. век пред н.е.) во времето на древните македонски цареви, овде се играле драми, додека во римскиот период амфитеатарот бил претворен во гладијаторска арена. Благородно и благословено било градењето на црквата Св. Богородица Перивлепта – таа што гледа од високо. Оваа црква со исклучително убава архитектура, изградена во 1295 г., одиграла значајна улога во 15. век, кога црквите Св. Софија и Св. Пантелејмон биле претворени во

царии. Таа станала седиштето на Охридската архиепископија и во неа биле пренесени моштите на Св. Климент, голем број икони и големата архиепископска библиотека.

Пензионерите од Клубот на љубители на книгата со големо интересирање го разгледаа и Плаошник. На ова култно место, со ранохристијанска базилика од 4. век, доминира возобновениот Климентов манастир – Св. Пантелејмон. Овде, во 2002 год., по пет века, вратени се моштите на Св. Климент, во гробот, што тој сам си го ископал пред илјада и сто години. Св. Климент, овде, ги напишал своите педесетина слова (дела). Овде се почетоците на словенското и македонско литературно и музичко творештво, беседништво, организираното лечење... Од овде, од Св. Климентовиот универзитет, се распроснale 3500 ученици по многу земји, ширејќи го христијанството и словенската писменост.

Беше посетена и црквата Св. Јован Благослов – Канео. Уште една убава црква, изградена во 13. век, во византиско-ерменски стил, целосно срасната со карпата на која е изградена.

На враќање кон Скопје, пензионерите зборуваа за своите впечатоци,

Д.Стојанов

„Баба и дедо 2010“

П о повод 20-ти септември денот на пензионерите на Македонија, и оваа година беше реализиран конкурсот „Баба и дедо“, во организација на Здружението на пензионери на Кавадарци. И овој пат им беше дадена можност на учениците од сите основни и средни училишта во градот, со свои ликовни и литературни творби да ги искажат своите чувства и размислувања за своите дедовци и баби, како и за староста воопшто. Конкурсот беше спроведен по седми пат, а и оваа година како и предходните, целта на конкурсот е негување на меѓугенерациските врски и поттикнување љубов и почит кон постарите. Во своите ликовни, прозни и поетски творби, најмладите и средношколците ги изразуваат своите чувства и мислења за лубето од трето добра, онака како што тие ги доживуваат.

Од прво до четврто одделение децата конкурираат со ликовни творби, а од пето до девето одде-



ление со песни и раскази, на тема „Дедо и баба“. Што се однесува до средношколците минатите години практика ликовни творби во повеќе техники, а оваа година само акварели, додека од областа на литературата беа застапени есеи, хуморески и драматизации. Жири комицијата на најдобрите творби им додели награди и пофалници, како и на нивните ментори и училишта.

Вакви и слични конкурси има и во други училишта во Македонија, а соработката меѓу здруженијата на пензионери и помладите генерации од ден на ден е се подобра и побогата. Ф.К.

Медалите како поттик

Константин Стојанов, пензионер од Кочани на минатите 14- Републички



пензионерски спортски натпревари во Струга беше прогласен за најдобар стрелец.

Меѓу екипите во машка конкуренција во стрелаштво со воздушна пушка конкуренцијата беше

С.А.

Остро око цврста и сигурна рака

Во Здружението на пензионери Кавадарци со години на ред на спорот и рекреацијата им се посветува големо внимание.

Како резултат на тоа се и големиот број освоени први и втори места на регионалните и републиките спортски натпревари што ги организира СЗПМ. Особено заслужува да се спомене податокот што меѓу спортистите има и голем број на пензионери кои со своето учество придонесуваат за збогатување на спортскиот живот на припадниците на третото добра. Меѓу нив, со освоените признанија од 2003 година па, наваму се издвојува **Ефка Јошева** која се натпреварува во дисциплината стрелање. Покрај придонесот во екипното натпреварување, Јошева има освоено и повеќе први и втори места поединечно што говори за нејзините афинитети кон овој

спорту. За оваа вредна пензионерка, мајка и домакинка, стрелаштво е вистинско задоволство а преиз-



ното око и цврстата и сигурна рака и ги носат наградите. Нејзината ведрина и енергија ветуваат уште награди и признанија зашто таа е релативно млада пензионерка со добра кондиција.

Ф.Костадиновска

Одбележан Светскиот ден на мирот

Светскиот дед на мирот – 21 септември пригодно е одбележан во повеќе градови во

нашата земја, на кои присуствува голем број пензионери. Во организација на Сојузот на борци-мировен марш под мото „Ветераните чекорат за мир“, се одржа на 19 септември во Скопје од паркот „Жена борец“ до Споменикот на ослободителите, каде беше прочитана пораката на генералниот секретар на Обединетите

нацији Бан Ки Мун дека мирот е една од човековите најдрагоцените потреби.

За значењето на светското одбележување на мирот под покровителство на Обединетите нации зборуваше генералот во пензија **Тошо Атанасовски**, претседател на Главниот одбор на Сојузот на борците на Македонија.

Беше изведена и пригодна програма.

А.Д.

ЕКСКЛУЗИВНО !!!

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



ПОЧИТУВАНИ ПЕНЗИОНЕРИ

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



TRAVEL AGENCY
DALAS UNION

www.dalasunion.com.mk

**02/3222-981
02/3238-530
071/236-241**



MIGUN

Бул. Партизански одреди бр.34А Скопје, тел. +38978335800
www.migun.mk +38925298243
e-mail: migunmacedonia@yahoo.com

Позитивни ефекти за вашето тело

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

Здравиот човек има милион желби, а болниот само една!

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

Сосема природно и без Несакани ефекти помага во:

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

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

IGAL Group

Сè е запишано во гените

Во изминатите 10 години научниците дојдоа до многу нови сознанија кои послужија како основа за нови медицински терапии при третирањето на нешките болести, но добиените откритија според истражувачите се далеку од очекувањата. Досега во разни проекти, испитани се голем број гени. Генетичарите откриле дека околу 3.739 гени се поврзани со појавата на разни болести, а повеќето од нив се поврзани со настанувањето на ретки наследни болести. Според досегашните откритија, непобитно е дека гените влијаат врз нашето однесување, на нашата зависност од никотин и алкохол, како и за појавата на депресија. Сознанијата за сето ова отвораат нови правци за нивно лекување, а заклучочкот на истражувачите е дека болестите ги носат мутирани гени!

Научниците исто така тврдат дека и интелигенција во голем дел е наследна, иако се сложуваат дека на нејзиниот развој влијаат и илјадници други фактори, како и околностите во кои човекот се развива и егзистира. Истражувањата на гените резултираат со голем број медицински тестови со кои денес може да се дијагностицира некоја болест пред таа воопшто да почне да се манифестира. Така, со генетските тестови може да се открие дали жените носат мутирани верзији на гените кои се поврзани со појавата на ракот на дојката. Истражувањата доведоа и до првите индивидуални третмани кон некои врсти на тумори. Првите чекори се направени со најновите лекови против леукемија и рак на дробови, кои се предизвикани поради мутација на определени гени. Сепак, поголемиот дел од малигните тумори се генетски многу посложени и ќе поминат повеќе години додека се развijат соодветни медицински третмани и за нив. Од друга страна овој факт укажува дека во иднина мора да се бартаат и нови видови на лекови, поразлични од сегашните.

Гените се предмет на истражување во многу научни институции во целиот свет. Американски експерти од Бостонскиот универзитет утврдили мапи на гени кои со голема точност укажуваат на веројатноста некој да доживее 100 и повеќе години, дури и ако другите гени на истите лица можат да се доведат во врска со различни заболувања. Проучувајќи го генетскиот код кај повеќе од 1.000 луѓе кои

доживеале или преживеале 100 години и споредувајќи го со генетската мапа на состави на околу 150 гени, со 77 постотна прецизност се утврдува предодреденост да се доживее длабока старост. Најголемо изненадување предизвикал фактот дека луѓето кои се предодредени долго да живеат имаат и многу гени кои укажуваат на болести исти како и кај другите луѓе, но „срекната комбинација“ на останатите гени успева тие болести да ги неутрализира или барем да ги одложи на неколку години.

Покрај ова, еве уште еден интересен податок: иако многумина сметат дека стогодишните луѓе обично страдаат од сите можни дегенеративни болести поврзани за староста, дека многумина од нив имаат некој инвалидитет или се дементни, истражувањата на тимот на д-р Томас покажуваат дека 90% од долговечни луѓе во просек не страдаат од сериозни здравствени проблеми до 93-тата година од нивниот живот, што значи дека преживуваат поздравите! Но, бостонските експерти потенцираат дека ако некој има „срекната комбинација“ на гените не треба да значи дека може да пие алкохол колку што сака, да пуши или да се прејадува. Гените си се гени, но умереноста е исто така значајна. Потенцирајќи го значењето на умереноста, тие наведуваат пример на припадници на некои верски секти во САД, кои благодарение на тоа што се вегетаријанци, не пијат и не пушат, а во стресни ситуации се свртуваат кон верата и семејството, во просек живеат 88 години – многу подолго од другите граѓани на САД со ист или сличен генетски склоп. Бостонскиот експертски тим потенцираат дека нема намера да го изнесе на пазарот својот тест на гени за долговечноста, тука ќе инсталира бесплатна интернет страна на која лицата кои дале да им се направи генетска мапа, ќе можат сами да проверат дали имаат потенцијал да доживеат многу длабока старост. Кога сме кај долговечноста, интересен е податокот од Светската статистика кој покажува дека едно од 6 000 лица доживува 100 години, а само едно од 7 милиони живее до 110 години.

Како и да е, пред научниците постојат уште многу предизвици кога се во прашање гените и запишаното во нив.

подготвила: М. Дамјаноска

Нова методологија во снабденоста со лекови од позитивната листа

Во јуни месец оваа година преку општинските здружежија на СЗПМ беше извршена анкета за снабденоста со лекови од позитивната листа и за примарната здравствена заштита во руралните подрачја. Извршивме анализа на добиените податоци од 20 општински здружежија, и истата ја испративме до Фондот за здравствено осигурување (ФЗОМ) и одкако ја разгледа добивме нивни соглавувања за проблемите. Фондот констатирал дека поедини подрачни служби, односно аптеките во тие општини недоволно ги искористиле доделените средства во мај месец оваа година како на пример Македонски Брод 54%, Тетово 67% искористени средства за исти месец, Куманово 87%, додека за другите општини немаат забелешки. Тоа укажува да аптекарската и подрачната служба до поведат посеризозна грижа за користењето на доделените средства. Во таа насока Фондот за наредните месеци додели дополнителни средства за 28% повеќе. Во дописот Фондот не информира и за референтните цени што е објавено и во минатиот августовски весник „Пензионер плус“. Референтниот систем на лекови уведен е во 2008 година, разработуван и во 2009 година, а за референтни земји земени се Словенија, Хрватска, Србија и Бугарија. Споредувајќи ги цените на лековите во Македонија со цените во референтните земји, кај нас биле поголеми за 5 пати и затоа е воведен овој систем, кој стапи во сила на 1 мај 2010 година. Сметаме дека мерка е голема придобивка за осигурениците во Македонија. Фондот ќе треба да настои да се избегнат сите неправилности и слабости кои би можеле да настанат во имплементацијата на овој систем, кој е усогласен со Законот за лекови и медицински помагала и Законот за здравствено осигурување. ФЗОМ превзема обврска еднаш годишно ги ревидира и усогласува референтните цени во духот на транспарентност и рационалност во трошењето на осигурителниот денар, без да биде на било кој начин намалена ефикасноста во здравствената

заштита на лицата од трето добра.

За прв пат во Р.Македонија Фондот воведува методологија на фармако-терапевтски групи на лекови кои имаат исти терапевтски ефекти и безбедност. Формирани се 6 фармако-терапевтски групи на лекови кои се наброени во предходниот пензионерски весник и се без доплата.

Со вкупниот број на лекови по генерики 64% се без доплата. Се чувствува потреба за одредена усогласеност при одредување на референтните цени помеѓу Фондот (ФЗОМ), производителите, наставувачите и Бирото за лекови при Министерството за здравство, како би се избегнало одреден конфликт на интереси, што негативно би се одразило на здравјето на осигурениците. Фондот ги наведува таксативно лековите со доплата од најниската од 50 денари и до над 500 денари. Треба да се продолжи со намалување на единствените цени на лековите споредено со цените на лекови во референтните земји.

Правото на осигуреникот е да биде благовремено информиран за сите промени во системот на обезбедување на лекарства од позитивната листа, во измена на методологијата на листата, кои веројатно ќе следат во наредниот период. На тој начин ќе се избегне загрозување на правото на осигуреникот во обезбедување на здравствената заштита.

Да резимираме: направен е чекор напред со референтните цени и со воведување на новата методологија со фармако-терапевтските групи и очекуваме дека овие новини на ФЗОМ ќе бидат од голема корист во здравствената заштита на осигурениците од трето добра. Останува на Фондот да ги искористи сите можности за усогласување на работите меѓу Фондот, производувачите на лекови, добавувачите и Бирото за лекови при Министерството за здравство, како не бивајќи до конфликт на интереси кои би биле на штета на осигурениците.

Комисија за здравство при СЗПМ

21 Септември-светски ден на болните од Алзхајмерова болест

Алзхајмеровата болест од ден на ден станува со поактуелно заболување на централниот нервен систем на човекот, особено во третото добра на животот, иако може да се јави и многу порано. Истражувањата укажуваат дека на секои 70 секунди светската популација е атакувана од нов случај на ова заболување.

Светската асоцијација за Алзхајмер со седиште во Лондон, го восстановила 21 Септември како светски ден за Алзхајмер. По тој повод, преку низата членки и асоцијации во голем број земји, поттикнува и помага

га активности кои имаат за цел да ги потсетат луѓето за оваа болест, како и да ги поттикнат да дадат свој придонес во справувањето со појавата и последиците од неа.

По повод овој ден во целиот свет ваквите асоцијации организираат низа предавања кои се однесуваат на заболувањето, проблемите, можностите и начинот како да им се помогне на овие болни. Тука се вклучени и меморијални прошетки, донаторски активности, како и низа музички и други уметнички перформанси.

д-р К. Бојкова

6 лесни вежби за колената засегнати од Arthritis

Arthritis претставува воспаление на еден или повеќе зглобови, што се карактеризира со оток, црвенило и топлина на кожата што го покрива зглобот и се манифестира со болка и ограничување на движењето кај засегнатото лице. Дегенеративните промени на рскавицата, односно нејзиното оштетување во смисла на изеденост често доведуваат до arthrits и тогаш станува збор за osteoarthritis или osteoarthritis. Зглобовите се болни и вкочанети со ограничени движења. Овие состојби се третираат со аналгетици и со редуцирање на оптоварувањето на зглобот со намалување на телесната тежина, како и евентуално со употреба на бастун. Во потешки случаи се применува хируршки третман.

Колениот зглоб е често засегнат од овие состојби бидејќи носи голем тег на човечкото тело. Поради возрастта и дегенеративните промени што таа ги носи, артритот и остеоартритот најчесто се јавуваат во третото добра. Со оглед на тоа што терапијата со аналгетици од групата на салицилати или кортикостероиди, кои имаат ниски појави, може да биде агресивна за слузокожата на желудникот и воопшто штетна за организмот, многу е корисно по можност да се намали ако не и да се исклучи нивната примена во одредени случаи. Затоа тук помага физиотерапевтите велат:

„Болките во колената можат да

поминат со неколку минутни вежби дневно. Со овие вежби ќе добиетејќи, флексибилни, здрави колена.

Ако имате остеоартиритис, одржувањето на јаки мускули околу колената треба да ви биде животна цел“, и сугерираат 6 лесни вежби.

Нагорни вежби по скали – Ставете го левото стапало на првото скапало, а на скапалата, а раката на сидот или гелендерот, за да одржувате рамнотежа. Полека подигнете се на левото



стапало така да стоите исправени на скапилот на левото стапало, омозвожувајќи му на десното стапало да се оддели од тлото и да застане на скапилот. Ставете една секунда и потоа слезете од скапилот долу на десното стапало ослободувајќи ја тежината од левото стапало. Повторете до 6 пати. Ако имате потреба, одморете се кратко меѓу секој чекор. Променете ги страните и повторете до 6 пати.

Станување и седнување - Седнете на црв стол без наслон со стапалата равни на подот, а рацете прекрстени или спуштени од страните, зависи што повеќе ви дава чувство на рамнотежа. Полека исправајте се, употребувајќи намерни, контролирани движења, додека постигнете потполна

висина. Застанете неколку секунди и потоа повторно полека седнете. Повторувајте ја оваа вежба околу една минута. Може да се стават и перничиња на столот, ако ви е тешко на почетокот. Совет: проверете ги колената – кога седнувате или станувате, тие никогаш не треба да се движат напред пред прстите.

Свиткување на ногата – Седнете на подот со ногите приближени додека го правите тоа, односно додека почувствувате лесно затегнување во бутовите и долното дел на грбот. Задржете ја затегнатоста 5 секунди и потоа полека подигнете ги колената назад кон центарот.

Потоа спуштајте ги колената према левата страна, задржете се во таа положба и вратете се кон центарот. Повторете по 10 пати на секоја страна со кратки одмори измеѓу.

Протегнување на колкот – Легнете на стомак на подебел килим или душек за вежбање. Ако сакате, ставете ги рацете под брадата за под-

ливажки ја петицата по подот кон задното додека почувствувате затегнување во бутните мускули. Застанете околу 5 секунди и потоа лизгајте го стапалото напред исправајќи ја ногата. Одморете се неколку секунди. Повторете 10 пати, променете ги страните и нап-

равете го истото со левата нога.

Вртење на колената – Легнете на грбот на подебел килим или на душек за вежбање. Свиткајте ги колената така што стапалата да се равни на подот. Рацете држете ги од страните на телото, а очите впереди на таванот. Пото-

ка спуштајте ги колената надесно, обидувајќи се да ги држите колената приближени додека го правите тоа, односно додека почувствувате лесно затегнување во бутовите и долното дел на грбот. Задржете ја затегнатоста 5 секунди и потоа полека подигнете ги колената назад кон центарот.

Потоа спуштајте ги колената према левата страна, задржете се во таа положба и вратете се кон центарот. Повторете по 10 пати на секоја страна со кратки одмори измеѓу.

Протегнување на колкот – Легнете на стомак на подебел килим или душек за вежбање. Ако сакате, ставете ги рацете под брадата за под-

ливажка. Гледајте во подот, држете ги ногите и ги исправете и полека подигнете ја десната нога 8–10 см од подот. Обидете се да ја држите ногата подигната неколку секунди и потоа спуштајте ја на подот. Направете го тоа 5 пати и потоа истото тоа направете го со другата нога и повторете.

Подигање на ногите – Легнете на десната страна на подебел килим или душек за вежбање. Употребете ја десната рака за да ја потприте главата, а лев

И бабите и дедовците сакаат да се забавуваат

Живееме во време во кое како од сите страни да ни кажуваат дека само младоста е вредна за почит. На сите страни не опкружуваат совети за тоа како подолго време да останеме млади, како да и се спротивстваме и на најмалата брчка на нашите лица, на секаде билборди со фотографирани луѓе кои зрачат со беспрекорна убавина, без ниту едно бело влакно во нивните коси, телевизите емитуваат емисии наменети само за таа популација, или барем 90 отсто од нив... и што уште не. Ако не посети некој вонземјанин што сеуште не успеал лично да запознае ниту еден човек ќе помисли дека планетата земја е земја само на младите луѓе. Но јасно е дека не е така, природно е што не е така, а староста е време од животот кое колку и да се трудиме да го игнорираме, сигурно е дека ќе дојде. А некогаш порано синоним за старост беше мудрост...

И ако продолжиме според она дека старее само телото, но не и духот, се доја до заклучок дека и старите луѓе ги имаат истите пот-

реби како и младите. И тие сакаат да се дружат, сакаат да запознаваат нови луѓе, да гледаат убави работи, сакаат да учествуваат рамноправно во општеството, сакаат да сакаат и да бидат сакани. Можеби овие работи ги бараат најмногу оние луѓе кои немаат веќе никој на светови и сами живеат во старечките домови, чекајќи пред нив да заискри нешто што ќе им изнуди насмевка.

Во Македонија, Црвениот крст на Македонија и Црвениот крст на Скопје, како и голем број општински организации, невладини организации, многу често организираат акции за вклучување на старите лица во општеството, разни посети и дружења со старите лица. Некои од општинските организации во соработка со лекари – волонтери во Црвениот крст често организираат бесплатни прегледи, мерење шекер во крвта, мерење крвен притисок...

Како што објаснуваат геронтологите, за граѓаните од третото добра особено интересни се дружењата со најмладите, па посетите на

детските градинки изнудуваат најмногу насмевки на нивните лица.

„Не може да се објасни чувство то кога ќе се видат насмевките на нивните лица. Тоа не може да се опише, ако не се доживее задоволството да ги видите скрени. Особено кога ќе одиме со децата од градинка, па тие пред нив ќе рецитираат, пеат или играат. Долго потоа зборуваат за тоа што ги правешале, што им одговориле дечинјата... Во една пригода разбравме дека на една бабичка и е роденден, па отидовме со торта. На радоста и на скреката им немаше крај. Ним не им треба материјалното, туку само едно внимание“ – вели Лилјана Колевска, волонтер во Црвен крст.

Сево ова е убаво и кажува дека треба да имаме почит кон оние кои не научиле на првите зборови, оние со кои сме ги направиле првите чекори, оние кои не научиле што е добро, а што лошо, и да не заборавиме дека и тие некогаш биле млади, но и ние некогаш ќе станеме како нив.

„Телеграф“

Технологија што ќе ги чита мислите

Истражувачот Хон Спратли од Универзитетот во Бирмингем тврди дека произвел чип кој ги „чита“ мислите и со кој може да се менуваат каналите на телевизорот, да се контролира работата на компјутерот и да се гаси светлото.

Минијатурниот сензор, вграден во главата и сместен на површината на мозокот работи така што ги фаќа електричните сигнали на нервните клетки од мозокот, а потоа преку безжична технологија ги проследува до рецепторот вграден во компјутер кој контролира неколку едноставни уреди. Според Хон Спратли чипот е произведен со цел да им помогне на луѓето кои страдаат од тешки пореметувања,

кои не можат да ги движат нозете или рацете заради оштетувања најчесто на рбетниот мозок, со медицинска терминологија кажано, параплегичари или квадриплегичари. Неможност на движење на рацете или нозете, или и на сите екстремитети може да биде последица и на доста други болести како што е мозочен удар, детска парализа и др. Иако овие луѓе не можат да ги движат своите екстремитети, ако нивниот мозок и понатаму произведува сигнали за движење, тие сигнали во вид на мисли за движење, според пронаоѓачот Спратли, можат да бидат фатени и искористени.

Британскиот научник вели дека станува збор за прв чекор во пра-

вец на развој на технологија која може да ги прочита мозочните сигнални и истите да ги претвори во движења. Лабораториските тестови од работата на прототипот дале позитивни резултати. Останува „телепатскиот“ чип да ја добие неопходната дозвола за тестирање на луѓе, бидејќи досегашните експерименти се вршени на животни. За експериментот се јавиле многумина волонтери, а меѓу нив има доктори на науки и професори на универзитети, кои се параплегичари или квадриплегичари.

Сè почнува со првиот чекор, и напредокот и надежката и вербата! Решение сигурно ќе има.

В.С.

ПОЕТСКО КАТЧЕ

Ода на виното

О- Одете боси низ Тиквешијата. Одете. Оти-и робовите некогаш боси оделе. И Исус Христос одел бос.

Д- До лелек, до плускавци сонцето жежи.

А- А патот, змија, се витка, се плетка... Од мирис на вино воздухот тежи.

З- Земјо непризната, на радост мирисај! Врутoci здивени збудали. Чекај... За првата голтка вино-пекај...

А- А после навези чудесна песна: „Два конца од срцето, драги. Едниот црн е, а другиот црвен.“

В- Вивнува небото. Страста го запали. Везилка венец од цвеке на глава стави машката воздишка за да ја распали.

И- Излези иконо, вило македонска, па скнки нектар од снага машка, и пород врзи здрав, македонски...

Н- На глуждот лозов кошула фрли... Разголи гради, ко река дотечи. Црвено вино голтни...Наздрави!

О- Оти во ваков час Исус бил распнат. Мајка му усни со оцет му влажела. Ти-рамнино плодна-остани блажена.

Т- Така. Сега со вино зини, прически се. Нафора касни во крв потопена. Во тебе, жено, плодот узрева.

О- Оди. Од вино пиено никогаш пијана-Испружи снага на чиста постела. Иднина дари и на Македонија.

Мирјана Серчанец,
пензионерка од Прилеп

Ах тоа вино

Случајно или не, јас и ти сме сами, рујно вино тело ни гали.

Чудесен блескав зрак од очи Ти изрони и уште повозвишена, љубов се роди. И пред олтар стоиме и љубовта наша со брак ја крунисавме со чаша вино и сега наздравуваме.

Во овој величенствен чин, виното е магија, виното е амаљија, благослов со причест примаме за здравје, за слога, за љубов да наздравиме.

Ајде сега, лоза да посадиме грозде да ни роди, вино да правиме, слави да славиме.

Да сме здрави, да сме живи и наши и Ваши и мои и Твои, да сме сите на број.

Чаши рујно вино креваме за здравје и живот на нашите деца да наздравиме.

И, еве веќе педесет лета како овој брод броди некогаш низ бури, некогаш низ мирни води.

Ај, да си пивнеме винце, да ги испееме нашите стари песни, песни на нашата младост.

Не може без Сачмо, Махалија, Арета, а „Матилда“ на Хари Белафонте? Запеј ми ја од Бадев „Параходот ми пристигна“. До каде стигнавме? Ајде винце да си пивнеме.

И сега тука, во Кавадар(ци)– Господов дар сите сме збрани, Свети Трифун не кани. Кренете високо чаши со рујно вино да наздравиме за здравје, за живот, за навек..

Јованка Маркоска
пензионерка од Велес

Пензионерите во Босна и Херцеговина лошо живеат

Секогаш кога може, седумдесет и тригодишниот Смаил Мусиќ од Сараево оди да руча во јавната кујна на Башчаршија. Пред две години имал мозочен удар и тешко се движи. И сопругата му е болна и неподвижна. Вакви приказни има многу. За луѓе чии месечни примања им се околу 110 евра и помалку, бесплатен оброк не е мала работа. Се смета дека околу 9 000 пензионери само во Сараево се хранат во неколкуте јавни кујни. Многумина од нив се срамат што се принудени на ова, но немаат друг избор.

Во Босна и Херцеговина има над 500 000 пензионери. Оваа категорија на населението е најсиромашна. Со ниските примања не можат да набават само леб.

Голем број од пензионерите и старите луѓе живеат во беда и немаштина. Нивното преживување од ден на ден е се потешко и потешко. До 2000 година, пензиите биле нередовни, бидејќи таа година нагло пораснал бројот на пензионери во државата, со одење на војниците во пензија. Иако долговите на пензискиот систем постојано се зголемувале заради неплатени придонеси, Високиот претставник за БиХ Вилфганг Петрич донел одлука за редовна исплата на пензиите. Оттогаш се исплатувале поредовно, но не зависеле од примањата кои ги имале работниците, туку од бројот на пензионерите и од собраниите средства од уплатените придонеси.

М. Серафимовски

ЗП Охрид и Дебрца

Поднесени 198 пријави за семејно насилиство

Со усвојувањето на локалниот акционен план за брак, семејство и семејно насилиство, активностите во Општина Охрид треба да се почнат да се реализираат. Работејќи со повеќе категории во изминатите години, сознанијата и резултатите на Центарот за социјални работи говорат дека насилиството врз старите лица во семејството е се позачестено, но многу ретко се пријавува.

– Освен со малолетните лица во Центарот за социјална работа се работи и со старите лица како категорија која во последните неколку години е изложена на семејно насилиство. Центарот им помага на старите лица кои не се материјално обезбедени давајќи им материјална помош или применува форми на заштита со нивно сместување во домовите. Проблемот кој се однесува на семејното насилиство врз старите лица е потиснат и недоволно истражуван бидејќи Центарот за социјална работа беше оптоварен со многу други проблеми и за жал, најмалку внимание се посвети на старите лица од овој аспект, – смете Ѓорѓи Тодороски, педагог во Центарот за социјални работи од Охрид и член на Стручниот тим за брак и семејство и семејно насилиство.

– Од 2004-та година до сега поднесени се 198 пријави на насилиство само во Центарот за социјална работа. Бројката на пријавените случаи емала во однос на реалните, а уште помал е бројот на пријави за ваков вид на насилиство од страна на самите стари лица. Старите луѓе се плашат, се срамат да

го пријават тоа, затоа што сметаат дека тоа е срам за семејството, да ги пријават сопствените деца. Откако ќе се пријави и ќе се преземат одредени мерки од центарот, полицијата и на крај судот ќе изрече предлог времена мерка за заштита од семејно насилиство, тогаш старите лица се повлекуваат и престанува да важи мерката, – додава Ѓорѓи Тодороски. Според него, најчести извршители на семејното насилиство на старите лица се нивни блиски, млади тинејџери. Податоците зборуваат дека жртва на семејно насилиство во Охрид се 16 стари лица.



Според вработените во Центарот за социјални грижи, домовите за стари лица не се единственото решение со кое може да им се овозможи на овие лица соодветна грижа. За градот Охрид се потребни и дневни центри во кои на старите лица ќе им се пружи и друг вид грижа и одредени активности со кои ќе им се исполни денот. Овие консултации околу семејното насилиство, педагогот Ѓорѓи Тодороски ги потврди на четирите Трибини кои ги организираше Здружението на пензионери во селата Белчишта, Лескоец и Пештани, како и на завршната Трибина која се одржа во градот Охрид.

К.Спасески



МЕДИКА ПЛУС

ПОЛИКЛИНИЧКИ ЦЕНТАР ЗА
МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ И СООБРАЌАЈНА МЕДИЦИНА



НАЈПОВОЛНО И БРЗО ВО МЕДИКА ПЛУС ДОБИВАТЕ

ЛЕКАРСКИ УВЕРЕНИЈА ЗА:

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

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

СÈ НА ЕДНО МЕСТО!!!



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



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

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



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



**НЕ Е НЕДОСТИЖНА СТАРОСТА,
ТУКУ 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



АФОРИЗМИ - Избор В.С.

Песната и музиката нема татковина, тие им припаѓаат на лубето од целиот свет.

Уметноста, книжевноста и музиката се морална обнова на цивилизациите, духовни зрачења кои гиближуваат народите.

Секој човек треба да се образува до својот последен ден.

Стар е само оној кој нема веќе желба нешто да научи.

Уметноста е дрво кое има многу помалку гранки од науката, но затоа има многу подлабоки корени.

Музиката и песната ни ја мијат душата од прашината на секојдневието.

Некаде во некое делче од своето срце и старецот е ученик.

Стариот човек губи едно од своите основни права: него веќе не го оценуваат тие што му се еднакви и врсници.

Некој оставира како старо злато, а некој како стари кондури.

Најубавата музика и песна ја создава народот, но тој ја чува и од заборав.

Светот е толку интересен, колку што е човекот љубопитен.

Музиката, играта и песната наоѓаат пат до најскриените катчиња на душата.

Од музиката и песната се раѓа чувство кое ги смирува сите грижи и болки во душата.

Бескорисно е да се продолжува староста, треба да се продолжува чувството дека си млад.

Тајна како да останеме подолго млади е во тоа да не се возбудуваме и прикажиме без потреба.

Нема ни еден останен крал кој не би се менувал со млад поручник.

Човекот е млад додека може да учи, да стекнува нови навики и да трпи приговор.

Човекот се плаши од староста иако не знае дали воопшто ќе ја дочека.

Секој сака долго да живее, но никој не сака да остане.

Украс на староста е угледот, но и почитта од помладите.



СКАНДИ	ГЛУХИЦАТА НА ФОТОСОФ	БЛАГОРОДНИК	НА ОВОЈ НАЧИН	ОКЛАХОМА	ДЕНАР	СКАНДИ	РЕКА ВО ФРАНЦИЈА	ЕКВАДОРСКИ ПИСАТЕЛ ХОРХЕ	АНГ. ШАХИСТ НАЈЦЕЛ	Ж. ИМЕ НАГАЛЕНО
ЦИТАТ						ШАЛТЕР (ФР.) АНГ. ПЕЈАЧКА ЕНИ				
ДРЖАВА ВО АЗИЈА						АЛАВ ЗИМСКИ МЕСЕЦ				
УДАР ВО ФУДБАЛОТ						ИТАЛ. АВТОМОВ. МУЗИЧКА НОТА				
ИЗОЛИРАНОСТ										ГРАД ВО РУСИЈА
ИНИЦ. НА АРТИСТКАТА ТАРНЕР					Ж. ИМЕ ДОКУМ. НА СТАЛЕ ПОПОВ					АЛТ. ПРЕДВОРЈЕ НА ПАРЛАМЕНТ
СКАНДИ	Ж.Д.	СКР. ЗА "ИН ПАРТИБУС"	ВИД ТАНЦ	АМПЕР	ШИФРА (ЛАТ.)	КОМП. ЗА ГРАМОФОН "РАБОТ. СПОРТСКИ ИГРИ"				ИНИЦ. НА АРТИСТКАТА МИНЕЛИ Ж. ИМЕ
ЕДЕН ХЕМИЈСКИ ЕЛЕМЕНТ					ЕДЕН ПЛАН-ЕТОД ФРАН. ПЕЈАЧ ШАРЛ					СУДБИНА ГРАД ВО ИТАЛИЈА
ЕДНА НУК-ЛЕИНСКА КИСЕЛИНА				МЕСТО НА ЖИВЕЕЊЕ СРЕД. ЗА ДВИЖЕЊЕ ПО ВОЗДУХУ						МЕЃУ БОКС. АМАТ. АГЕНЦ. РЕКА ВО С. ИТАЛИЈА
ТЕЧЕН ДЕЛ ОД КРВТА СТАТИИ						ПЕРСИЦИ ПАДЕЖИ ВО НЕКОИ ЈАЗИЦИ				
АЗОТ		ГОРЕН ДЕЛ ОД ПАРЛАМЕНТ (МН.) СОСТ. ОД ДЕВЕТИНА				НАП. ЗА ПРЕТОЧ-ВАЊЕ БОЛЕСТ НА МОЧ. ОРГ.				АНТИЧКИ КЕРАМИЧКИ САД ЗА МАСЛО
АНКОНА			ОТРОВНА РИБА НАШ ПИС. ВАСКО			ЛУТЕЦИУМ ДАТУМ				АМПЕР НАШ ПИСАТЕЛ БЛАЖЕ
НАШ ПИСАТЕЛ СТАЛЕ						ПРОТОК ПОМЕГУ ЕВРОПА И М. АЗИЈА ЛАДОВИНА				
КАЛЕМАР										БРОЈ ГРАД ВО ЈАПОНИЈА
СТРЕМЕЖ ЗА ОТЦЕЛУВАЊЕ										ЕГИПЕТСКИ ЗАЛИВ ИНИЦ. НА РЕЖИСЕРОТ КАРНЕ
ЛУКАВ, ПАМЕТЕН					ДАНОК					МЕСТО НА ДУНАВ ВО ЧЕШКА АМПЕР
										ЕДУАР ЛАЛО

Хумор

Го прашуваат еден директор каква секретарка е најдобра. Тој им одговорил:

– Млада, атрактивна која има 20 години и по можност иакуство од 30 години. Иако би се задоволил и да е обратно.

Во ресторан седат дваца и разговараат:

– Види го дедоно на онаа маса како се мршти, сигурно е болен.
– Не, не е болен му го украле паричникот.
– Од каде знаеш?
– Еве го мојот џеб!

Доаѓа постар човек кај лекар.

– На што се жалите? – прашува лекарот.
– Имам песок во бурбезите, вода во коленото и кречана во главата. Што ми препорачувате?
– Извади градежна дозвола и направи си викендичка.

Се сретнале дваца стари пријатели и единот радосен вели:

- Се вработив конечно, ама приватно.
- А за кого работиш?
- Па за жена ми и децата, за кого друг би работел?!

Во зима ја прашува мажот жената:

- Ја запали ли колата?
- Да, ене гори и гаражата.

Си седеле така дедо и баба и им било многу здодевно. Дедото ѝ рекол на бабата:

- Бабо ајде да правиме нешто што правевме во младоста. Бабата се согласила. Дедото отишол во парк чекал, чекал му се здосадило и си дошол дома. Лут ја прашал бабата:
- Зошто не дојде?
- Не ме пушти мама.

Човекот и трите леба

Некој стар човек секој ден си купувал три леба. Еден ден фурнацијата го прашал:

- Зошто секој ден купуваш три леба? Колкумина ве има дома?
- Дваца, јас и бабата.
- Па зошто тогаш купуваш три леба – повторно го прашал фурнацијата.
- Едниот за мене и за бабата, а другиот за комшијата, за да можам да позајмам кога немам, зошто немам поблизок од него морам да си го чувам. Третиот им го праќам на децата. Кога ќе јадат да се сетат дека имаат мајка и татко!



М.Т.

Осма регионална ревија на песни, музика и игри

Успешни настапи на убаво уредената сцена

На 4 септември во големата сала на Собранието на Општина Виница се одржа Осмата регионална ревија на песни, музика и игри на која учествуваат ансамбли, пејачки групи, дуети и соло-пејачи од здруженијата на пензионерите на Кочани, Берово, Македонска Каменица, Пехчево и од градот домашин.

Откако претседателот на Здружението на пензионерите на Виница **Младен Петров** ги поздрави присутните гости и учесниците на ревијата, градоначалникот **Емил Дончев** во пригодното обраќање истакна дека многу му е мило што пен-



Младен Петров



Емил Дончев

зионерите ги организираат фолклорните ревии, но и другите дружења, за што заслужуваат честитки и искрена поддршка за натамошните активности. На тоа поле се очекува да се збогати и соработката на локалната самоуправа со Здружението на пензионерите.



Душко Шурбановски

Во името на организаторот ревијата за отворена ја прогласи **Душко Шурбановски**, претседател на СЗПМ, пожелувајќи им на сите присути добро здравје и долг живот и се заложи за збогатување на културно-забавниот живот на пензионерите и со други содржини, облици и форми, со драмски претстави, поетски митинзи и друго. Треба да се размислува, смета тој, одржување на ревии по жанрови – на староградска музика, на хорски песни, на свадбарски и жетварски обичаи и изворни песни и слично. Со тоа културните манифестијации ќе станат побогати и уште повеќе ќе придонесуваат за менталното и за физичкото здравје на пензионерите.

На прекрасно уредената бина, со шарени носии, домашни ракотворби, стари алатки и друго, први настапија претставниците од Здружението на пензионерите од Кочани со мешано оро „Потрчуулка“ во успешна извед-



Кочани



ба на фолклорната група. Со посебен квалитет изворни песни од Кочанско исполните Стојка Манасиева, а со староградски народни песни се претстави дуэтот Миле и Убавка Милеви. Со аплауз беше поздравен и настапот на Атанас Горгиев со кемане и козеричната песна „Пензионер“. Фолклорниот ансамбл убав впечаток оставил и со изведбите на ората „На трипати“ и „Крстачка“.



Забележителен настап имаше и пејачката група на Здружението на пензионери-те од Берово со народни песни од Малешевијата, меѓу кои и „Ој природо вечна



Берово

убавице“. Со добар настап се претстави и пејачот Боро Мановски, а особено армоникашот Асан Пилов со неговата новокомпонирана песна „Тие пусти пари“.

Пензионерот од Македонска Каменица Дарко Гоцевски се претстави со звуките на гајдата, а Душко Богатинов со ре-



Македонска Каменица

волуционерната песна „Убавата Стојне комита била“. Интересен беше настапот и на триото, особено со премиерната изведба на „Песната за рударите“. Оркестарот на народни инструменти го изведе „Малешевското оро“.



Здружението на пензионерите од Пехчево за прв пат се претстави со соло-пејачот Михаил Шоповски, кој со добра интерпретација исполни две изворни песни, а поетесата Драгица Лазаровска овој пат ги рецитираше своите нови песни „На Павловден“ и „Ме нема веќе“.



учество и на внуците на пензионерите.

Признанијата на учесниците им ги врачи **Чедо Георгиевски**, потпретседател на СЗПМ, а другарувањето продолжи во ресторантот „Слив“.

Д. Аргировски
Фото: Томе Заев



Виница



На крајот настапија и домаќините – Здружението на пензионерите од Виница. Соло-пејачките Стојка Китанова и Стојанка Данчева исполните староградски песни, а како посебна оригиналност беше настапот на Вокално-инструменталниот играорен состав со обичајот „Белење платно“ со