# ПЕНЗИОНЕР плус

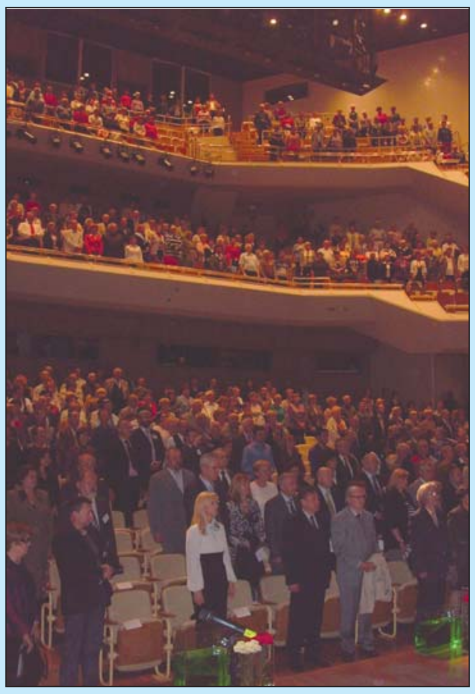
СЗПМ **БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК**
» за сегашни и за идни пензионери

SAVA TABAK
NLB Тутунска банка

Излегува еднаш месечно. Редакција тел. 02 3223 710 **e-mail: kontakt@szpm.org.mk www.szpm.org.mk**

Година III, број 27 29 октомври 2010 година


f3ŽO
10. FESTIVAL ZA tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



На 10–тиот јубилеен Фестивал на трето доба, кој се одржа на 29–30 септември и 1 октомври оваа година, во Цанкаревиот дом во Љубљана се даде голем акцент на меѓугенерациска и меѓународната соработка. Учествуваа претставници на Словенија, Македонија, Хрватска, Србија, Италија, Австрија и други земји. Република Македонија на овој Фестивал ја претставуваше делегација на СЗПМ, претставници на Универзитот трето доба од Скопје, како и пензионери членови на КУД „Ѓоко Симоновски“ од ЗП „Куманово“. Овој Фестивал е најголем настан од ваков тип во Европа. Неговата цел е да се воспостави дијалог и да се обезбеди повисок степен на социјална вклученост на постарите луѓе.

**Поопширно на страна 3**

Во организација на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Република Македонија на 25 септември во Тетово се одржаа Деветите Републички инвалидски спортски натпревари.

На манифестацијата учествуваа над 290 љубители на спортот од кои 100 натпреварувачи од здруженијата на овој Сојуз од „Гази Баба“, „Центар“и „Кисела Вода“ од Скопје, Тетово, Битола, Гостивар, Куманово, Струмица, Валандово, Берово и Ѓорче Петров.

**Поопширно за ова на страна 7**

# Чувари на македонското фолклорно богатство

Осум години по ред СЗПМ организира регионални ревии на песна, музика и игри. Годинава домаќини беа здруженијата на пензионерите од Свети Николе, Кавадарци, Виница, Ѓорче Петров и Струмица. Во споредба со првата ревија што се одржа во 2003 година во Пробиштип на која учествуваа само 9 здруженија, годинава тој број се зголеми на 39 или за речиси пет пати. Значително е подобрен и квалитетот на ревиите со кои пензионерите станаа чувари на македонското фолклорно богатство.

За ревиите во Св.Николе, Кавадарци и Виница информиравме во предходните два броја на „Пензионер плус“. Во овој број даваме приказ на ревиите во Скопје (стр. 9) и во Струмица (стр. 16).

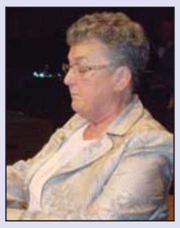
На 22 септември во ресторан кај Езеро Треска, во околината на Скопје, се одржа Осмата регионална ревија на песни, музика и игри.

На ревијата зедоа учество пејачки и играорни групи, дуети, соло–пејачи и инструменталисти од здруженијата на пензионерите од Тетово, Гостивар, на „Кисела Вода“, „Карпош“, „Центар“, „Гази Баба“ и „Чаир и Бутел“ од Скопје, на Сарај, Шуто Оризари и Ѓорче Петров.

Во Домот на културата „Антон Панов“ во Струмица на 7 октомври се одржа петтиот последен дел на Осмата регионална ревија на песни, музика и игри на која настапија пејачки и играорни групи, соло–пејачи, дуети и оркестри на здруженијата на пензионерите од градот домаќин, Валандово, Велес, Богданци, Гевгелија, Дојран, Неготино и староснии инвалидски пензионери од Кавадарци.

## ВО ОВОЈ БРОЈ...


НАСТАНИ стр. 2



**УЛОГАТА НА СЕНИОРИТЕ НА СЛОВЕНИЈА СТАНУВА СЕ ПОЗНАЧАЈНА** стр. 3

**РАЗГОВОР СО НАЗИФ ДАЈЛАНИ - ПРЕТСЕДАТЕЛ НА СИНДИКАТОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ ВО ПОГРАДЕЦ - Р. АЛБАНИЈА**

стр. 5

ИНФО стр. 7

**ПОСЕТА НА СТАРСКИОТ ДОМ „СЈУ РАЈДЕР“ ВО БИТОЛА**

стр. 10

**ЗДРАВСТВЕН ВОДИЧ** стр. 12

ИЗБОР стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ПОШТЕНСКА БАНКА АД

SAVA TABAK
Акционерско друштво за осигурување

Конститутивна седница на ЗП "Центар" – Скопје

# Избран нов Извршен одбор

На 15 октомври Собранието на Здружението на пензионерите „Центар“ – Скопје одржа конститутивна седница на која ги верифицира новите мандати на членовите, а беше избран нов Извршен и Надзорен одбор. За претседател на Собранието и на Извршниот одбор повторно беа избрани **д-р Крсте Ангеловски** и **Павле Спасев**, а **Спиро Николовски** и **Јордан Арсовски** беа делегирани за членови на Собранието на СЗПМ

– На предходната седница на Собранието што се одржа на 25 август беше усвоен новиот Статут на Здружението усогласен со Законот за здруженија и фондации, со што први од пензионерските здруженија се пререгистриравме во Централниот регистар – нагласи Павле Спасев. Тогаш беше разгледан и усвоен и четиригодишниот извештај за работата на здружението, во кое членуваат околу 12.800 старосни и семејни пензионери. На седницата се расправаше по бројни прашања од интерес на пензионерите, а како посебен проблем беше потенциран недостиг на просторни можности за активноста на ограноците.

Собранието усвои и заклучок да се продолжи со комплетирање на документацијата за изградба на нов Дом на пензионери.

**А.Д.**

Берово:

# Нов статут

Собранието на Здружението на пензионерите од Општина Берово, во проширен состав, одржа состанок на кој, покрај другото, се разгледуваше донесувањето на новиот статут на организацијата.

– Донесувањето на новиот статут е според новиот Закон за Здруженија на граѓани кој е донесен во

април годинава – изјави претседателот на Здружението **Јован Дупкарски.**

Во дискусиите на присутните најмногу внимание се посвети на т.н. колективна одговорност на организацијата. Тоа значи дека сите членови кои гласале за одлука која предизвикала штета, ќе одговараат според прописите. По оваа точка Собранието заклучи: сите забелешки да бидат доставени до Статутарната комисија која ќе ги анализира и ќе ги вгради во новиот статут, а за тоа Собранието ќе биде известено на наредната седница.

Беше поддржано и решението да се продолжи со вградувањето на елементите од соларниот систем во оние делови на домот каде што тоа досега не е направено и на тој начин би се намалиле трошоците за електрична енергија за добивање на топла вода.

Како што беше речено на денешната седница, во наредниов период се планира и уредување на ходниците во домот.

**текст и фото: Драги Ролевски**

Св. Николе:

# Седница на собрание

Собранието на ЗП Св. Николе одржа седница на која беа разгледани и усвоени Извештајот за постигнатите резултати, како и за финансиско материјалното работење на здружението во изминатиот период. Беше утврдено дека двата извештаи укажуваат на добро работење на ЗП Св. Николе, што не значи дека не можело да биде уште подобро, за што треба да се стреми и раководството и членовите.

Потоа беше усвоена Програмата за наредната година, како и финансискиот план за активностите на здружението во наредниот период. На седницата исто така се дискутираше за новиот статут на здружението. Нацрт предлогот беше изготвен од комисијата за правни и статутарни прашања. После исцрпната дискусија беше усвоен заедно со предложените забелешки и сугестии од страна на дискутантите.

На седницата, претседателот **Мирко Данаилов** се осврна на тензиите и незадоволството кои се присутни кај пензионерите во врска со висината на пензиите. Тој истакна дека причина за ваквото незадоволство е затоа што во 2008 година имаше покачување на пензиите кое колку толку го праќеше поскапувањето на животните трошоци. Во 2009 година заради кризата немаше покачување, а во 2010 година само 1,1%. Како резултат на ова пензионерскиот стандард е загрижувачки низок. Иако беа преземени некои акции како што е престој на пензионерите со ниски примања во бањите и одморалиштата сепак, тоа не може да ги надомести поскапувањата на комуналиите, храната и другите потреби.

Покрај претседателот на седницата свои дискусии имаа: **Љубомир Трајчев, Драгица Апостолова, Никола Атанасов** и други.

**В.Петрушева**

Здружение на пензионери „Тафталиџе" ДДД – Скопје

# Нови потпори за стабилност

Здружението на пензионери „Тафталиџе“ ДДД – Скопје, од формирањето во февруари 2008 година приоритетно се ангажираше на своето омасовување по припипот за доброволно пристапување и зачленување на пензионери од подрачјето на општина Карпош и досега тоа прерасна во здружение со 5.800 членови. За раѓањето и растот на Здружението, за програмските определби и за извршувањето на задачите во несоодветни услови и околности при недостаток на финансиски средства и нецелосна нормативна регулираност на пензионерското организирање и други влијанија, ни говореа претседателот на ЗП Димитрије Димовски и секретарот Павле Василески.

Освен омасовувањето, резултатите во остварувањето на програмските задачи не беа толку забележителни и затоа раководството презеде мерки да се надминат слабостите и Здружението да застане на поцврсти нозе. Ваквата определба доведе до одржување седница на Собранието при што беа извршени дополнувања на статутот и на програмските цели, а со одлуката за пререгистрирање беа поставени нови потпори за стабилност.

– Оваа активност се совпаѓа со потребата за усогласување на работата и дејствувањето на Здружението според новиот Закон за здруженија и фондации, така што на спомената седница Собранието со акламација ги донесе сите потребни акти како прилог кон пријавата за пререгистрација. Со овој чин Здружението ја потврди својата стабилност и можност за натамошно опстојување, – рече претседателот Димитрије Димовски.

Здружението членува во СЗПМ и Градскиот сојуз на ЗП и како рамноправен партнер со другите здруженија успешно соработува и учествува во разни активности и манифестации од заеднички интерес. Најнепосредна плодна соработка е воспоставена со градоначалникот на општина Карпош Стевче Јакимовски кој го поддржа Здружението во најтешките моменти и материјално го потпомогна обезбедувајќи простории за работа на раководството и за остварување на активностите во ограноците на

подрачјето на Општината.

Со отворањето на постојаното седиште на Здружението се создадоа нови поволни услови за целосно извршување на задачите и остварување на програмските активности дефинирани и во Решението за пререгистрирање како заложба и гаранција за успех во натамошната работа и дејствување. Со колкава сигурност и ентузијазам се пристапува кон реализирањето на Програмата, доволно за себе говорат и задачите кои треба да се извршуваат во наредниот период: преземање работи и активности за организирано остварување на правата на членовите утврдени со Законот и актите на ЗП; унапредување и јакнење на дејствувањето на ЗП; развивање на демократските односи и создавање услови за поширoко учество на базата во одлучувањето; натамошно омасовување на ЗП; помош во остварувањето на правата на членовите од областа на пензиското осигурување, здравствената и социјалната заштита; соработка со хуманитарни и други организации и обезбедување помош на социјално загрозени и изнемоштени лица; организирање спортско–рекреативни и културно–забавни активности со учество во спортски натпревари и музички ревии; соработка со други здруженија, невладини организации, со органите на локалната самоуправа и други активности.

Опстојувањето и функционирањето на Здружението е поддржано и поткрепено од сите аспекти и создадени се реални услови за постигнување забележителни успеси. За раководството на ЗП ова е нова можност за дејствување и предизвик за докажување на подготвеноста и заложбата за поголеми успеси.

**Мендо Димовски**

# Нови статут и во Штип

На 27.09.2010 година на седницата на Собранието на пензионери во Штип беше донесен новиот статут. Тоа беше последна фаза од усвојување. На седницата пред делегатите образложение по овој документ даде Младен Веселинов, член на статутарната комисија, по што имаше куса дискусија, а потоа истиот беше усвоен.

– Претходно нацрт– статутот ги помина сите фази на разгледување, а потоа беше вратен на доработка, при што се разгледаа сите забелешки – рече Љубомир Јанев, претседател на Комисијата.

Се надеваме, додаде тој, дека новодонесениот статут ќе служи за правилно и поуспешно работење на Здружението на пензионерите на Штип.

**Ц. Спасикова**

Пензионерките од Пустец на гости кај пензионерките од ЗП „Чаир и Бутел"

# Традицијата продолжува и понатаму

На 15 и 16 октомври годинава, пензионерките од Пустец, Р. Албанија во придружба на нивниот градоначалникот **Едмонд Темелко**, дојдоа во возвратна посета на пензионерките од ЗП „Чаир и Бутел“. Гостите беа пречекани

срдечно и топло во просториите на клубот и тоа не само од пензионери, туку и други граѓани. Тие беа поздравени со топло добредојде од претседателката на жените во ЗП Бутел, **Нада Давчева**.

Дружењето продолжи со свечена вечер, при што домаќините се претставија со неколку песни и ора од својот богат репертоар. На оваа средба, покрај градоначалникот на Пустец Едмонд Темелко, присуствуваше и градоначалникот на општина „Бутел“, **Петре Латиновски**, претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски** и секретарот на СЗПМ **Драги Аргировски**. ГрадоначалникотЛатиновски на градоначалникот Темелко му подари книги за библиотеката во Пустец.

Дружењето продолжи и другиот ден, кога гостите го посетија тра-

диционалниот есенски базар, на кој со свои производи учествуваа и пензионерките од здружението од Бутел. Посебно доживување кај гостите предизвика посетата на црквата Св. Никола во село Мирковци каде беше приреден ручек збогатен со пријатна и весела музика од музичари – пензионери. Потоа гостите го разгледаа Скопје и се запознаа со подалечното и поблиско историско минато на градот.

– Ќе понесеме незаборавни и убави впечатоци од оваа средба. Сите ние премногу сме задоволни и посебно ни е мило што по втор пат се среќаваме и дружиме и еве тие наши средби веќе прераснуваат во традиционални – ни рече **Елена Колеска** претседателка на Здружението на жени од Пустец.

– Се трудевме и дадовме се од себе гостинките што подобро и по пријатно да се чувствуваат на оваа средба. Да се чувствуваат како да се дома и се да им остане во убави спомени. Веруваме дека и оваа наша средба ќе им остане во долго пријатно сеќавање и дека ваквите средби ќе станат традиција во нашето дружење – ни рече Нада Давчева.

Средбата мина во ретко убава атмосфера со многу музика, песна и ора. На заминување се поздравија со довидување, а капна и по некоја солза. Сите беа задоволни што повторно се сретнаа и дека традицијата продолжува и понатаму.

**Васил Пачемски**

10-ТИ ФЕСТИВАЛ ЗА ТРЕТО ЖИВОТНО ДОБА ВО ЉУБЉАНА 2010

# Позитивни одгласи од учеството на македонските пензионери

Во Љубљана неодамна заврши 10-тиот јубилеен Фестивал на трето доба. На Фестивалот кој се одржа на 29–30 септември и 1 октомври, оваа година се даде голем акцент на меѓународната соработка. Учествуваа претставници на Словенија, Македонија, Хрватска, Србија, Италија, Австрија и други земји. Република Македонија на овој Фестивал ја претставуваше делегација на СЗПМ предводена од потпретседателот и секретарот, Чедо Георгиевски и Драги Аргировски, како и од

пензионери членови на КУД „Ѓоко Симоновски“ од ЗП „Куманово“, и претставници на Универзитот трето доба од Скопје. Времето и суштината на фестивалот се однесуваа на **први октомври**, Меѓународниот ден на старите лица и беше посветена на Европската година за борба против сиромаштијата и социјалната исклученост. Овој Фестивал е најголем ваков настан во Европа. Неговата цел е да се воспостави меѓу–генерацискиот дијалог и да се обезбеди повисок степен на социјална вклученост на постарите луѓе.

На 29.09.2010, во Цанкаревиот дом во големата Gallus сала исполнета до последниот агол беше отворен Фестивалот, со интонирање на химните на Словенија и на Европа. Прв зборуваше градоначалникот на Љубљана, Јанковиќ, кој рече дека грижата за постарите е на значајно место. Потоа министерот за труд, Светлик, говореше за оштественото што старее и за активна солидарност. Претседателката на СДПС, Матеја Новак, говореше за социјалната и економската ситуација во земјата и ја нагласи потребата за многу поголем слух на пратениците за потребите на пензионерите. Собирот го поздрави и Народниот правобранител за човекови права Зденка Чебашек–Травник, Марјан Седмак, заменик–претседател на АГЕ (Европска платформа за стари луѓе), како и покровителот на фестивалот и претседател на Парламентот д-р Павел Гантар. На отворањето беше изведена богата културно уметничка програма. Значајно е да се забележи дека спикерот при најавувањето на пензионерското КУД „Ѓоко Симоновски“ од Куманово, нагласи, дека, ова е прв случај за овие десет години во отворањето да учествува ансамбл од друга држава. Нивниот музичко-сценски сплет „Билјана платно белеше на Охридското Езеро“ беше одушевено поздравен

со громогласен аплауз. Во исто време, на повеќе подготвени места во Цанкаревиот дом, започнаа настани со презентации на културните традиции, но и на придобивките на новите е–технологии. Фестивалот беше „поделен„ во неколку нивоа, ткн. „тематски паркови“: во областа на културата; саемска манифестација; организирање на работилници за деца и за стари лица.

Доминираше интересот за конференцискиот дел на Фестивалот во кој имаше стручни пленарни конференции, интересни дебати за тематски прашања и тркалезни маси по кои следеше дискусија и се донесуваа заклучоци. Нагласена е потребата од трпеливост и социјален соживот на сите генерации за да се обезбеди пат кон благосостојба и социјална вклученост. На првата тркалезна маса под името: „Искуството на земјите од Западен Балкан во борбата против сиромаштијата и социјалната исклученост на старите лица“ реферат на тема „Кон новото време на пензионерското живеење и стареење со достоинство“ поднесе Драги Аргировски, секретар на СЗПМ и шеф на македонската делегација. Рефератот беше внимателно проследен и со одобрување прифатен, а беа усвоени и предложените заклучоци за идни активности за подобрување на состојбата на пензионерите. Еден од заедничките заклучоци за наредните активности се однесува на предлогот во иднина фестивали од овој вид да се одржуваат и во други балкански држави со финасиска поткрепа на Европската унија.

За целото време на Фестивалот имаше саемска манифестација на која како комерцијален дел беа понудени можности, начини и средства за одржување и подобрување на здравјето и олеснување на здравствените тегоби на старите, а исто така имаше и некомерцијални изложбени штандови на разни организации. Голем интерес пројавија граѓаните на Словенија за штандот на кој бесплатно се претстави СЗПМ. На изложбениот простор беа пласирани промотивни материјали за Република Македонија (ЦД, туристички проспекти и сл.), публикации и изданија од СЗПМ, како што се: билтените од републичките пензионерски спортски натпревари и од фолклорните ревии, книги, весникот „Пензионер плус“, фотографии со случувања од активностите на пензионерите и друго. За кратко време, од штандот на заинтересираните посетители беше поделен најновиот број „Пензионер плус“, во 300 примероци.

Значајно случување се одвиваше во центарот на Љубљана, на плоштадот пред споменикот на Прешерн. Со сплет на македонски песни и ора на отворената сцена настапи пензионерското КУД „Ѓоко Симоновски“ со околу 40 минутна програма во чија завршница, со песната „Македонско девојче“, орото го заиграа голем број од присутните граѓани и се вееше македонското знаме.

Преставници од македонската делегација беа примени од претседателот на државата д-р Данило Турк, како и од претседателот на Парламентот на РС д-р Павел Гантар, притоа се разговараше за меѓународната соработка за решавање на пензионерските проблеми. Претседателката на СДПС д-р Матеја Кожух Новак приреди посебен прием за претставниците на македонската и хрватската делегација. Престојот во Љубљана беше искористен и за средба и разговори со Друштвото на Словенечко-македонско пријателство.

На средбата со Ирена Кожељ Левички, потпретседателка на ЕУРАК (Европска федерација на стари лица) беше договорена апликација на СЗПМ за прием во оваа значајна пензионерска асоцијација, а за ова беше разговарано и со потпретседателот на АГЕ, Марјан Седмак.

Последниот ден Цанкаревиот дом го исполнија ученици кои се дружеа, разгледуваа и имаа разни работилници и забава. Имаше активности од ликовната уметност, литературата и фотографирањето и награди. Во интергенерациски натпревар, учествува 39 основни училишта и 31 градинки, кои заедно презентираа 634 ликовни изработки. Цртеж на таа тема беше испратен и од ученик од основно училиште од Кавадарци. Главен медиумски спонзор, соработник и известувач од овој важен настан беше уредничкиот тим на **порталот** „Златни години“.

На претставените повеќе од 150 компании и организации, меѓу кои и излагачи од странство, на двете отворени сцени и четирите централни настани учествуваа вкупно околу 3.800 делегати, дискутанти, пејачи, танчери, актери и други, од словенечките малцинства во странство и странски гости.

Финасиските трошоци за тридневниот престој на македонската делегација во најголем дел беа покриени од Европската унија преку проект на Институтот Еурека од Љубљана. Овој модел на финансирање на активности на СЗПМ, со средства од ЕУ, преку проекти, во иднина треба

да биде област на пошироко ангажирање и на раководствата на здруженијата на пензионерите во РМ.

Долготрајното и напорно патување со автобус за делегацијата од Македонија беше компензирано со незаборавни спомени, постигнатата презентација, настапите, добиените знаења, искуства, контакти, познанства и слично.

**Текст и фото д-р Илија Глигоров**

Интервју со претседателката на СДПС (ZDUS) д-р Матеја Кожух Новак

# Улогата на сениорите на Словенија станува сè позначајна

**Сојузот на друштвата на пензионерите на Словенија е формиран во 1945 година и во својот 65-годишен развој има постигнато видни резултати. Накратко што е карактеристика на дејствувањето на оваа најголема, непрофитна, невладина организација во вашата земја?**

– Основната цел на СДПС е посветена на подобрувањето на живеењето на старите, на меѓугенерацискиот соживот и оживувањето на солидарноста. Сојузот опфаќа 51 отсто од пензионерите во Словенија односно околу 250.000, организирани во 504 друштва, клубови и активи што дејствуваат во 13 регионални здруженија. Сојузот ги истакнува заедничките интереси од областа на оштественото живеење на пензионерите преку единствен настап пред државните органи, а се остваруваат многубројни заеднички хуманитарни активности кои на овој начин добиваат поголема сигурност во остварувањето. Посебно се води сметка за законските решенија во областа на пензионирањето, здравствената заштита и домувањето на пензионерите. Годинава активностите беа насочени и на реорганизација на Солидарниот фонд, усогласување со новите закони и спречување на насилството врз старите луѓе. За таа цел остварена е конструктивна соработка со владините служби, со синдикатите и со невладините организации. Веќе десет години се организира Фестивал на третата доба, кој од оваа година стана и меѓународен.

**Деновиве на свеченото отворање на 10-тиот јубилеен Фестивал на трета доба во Љубљана имавте импресивен говор кој беше многу добро примен од големиот аудиториум во Цанкаревиот дом. На што дадовте акцент и со која цел?**

– Во Цанкаревиот дом се одржа најголемата годишна демонстрација на знаење, искуство, добра волја и енергија на постарата генерација во Словенија. Веќе десет години се обидуваме, во текот на фестивалот, да се воспостави дијалог со планерите на развојот на државата, бидејќи словенечкото општество, кое во еуфоријата на независноста и на економскиот либерализам, не истисна на страна, но полека почнува да се освестува дека за квалитетен и долготраен развој е потребна мудроста од постарата генерација. Затоа сум особено задоволна што спонзорирањето на фестивалот го презеде претседателот на парламентот д-р Павел Гантар, човекот кој во својата функција ја персонифицира врската на граѓанското општество со оние кои го планираат развојот на Словенија во модерна европска земја. Мислам дека е крајно време граѓанското општество да оствари постојана интеракција со своите претставници во парламентот. Во вистински демократски држави, претставниците на народот одлучуваат за клучните работи на земјата и тие располагаат со буџетот, за што и го имаат последниот збор. Ниту една влада не може да одвои пари, без одобрување на парламентот. Ние гласачите, се знае, малку соработуваме со нашите претставници во Собранието и ги оставаме сами на милост и немилост на оние кои од сенка ги влечат конците во Владата, во Парламентот и во државата. Премногу долго веруваме на ветувањата на политичките партии, а ние како создавачи на социјалната држава, на меѓугенерацискиот почитување и соработка останавме немоќни за сето тоа што се случуваше на државно ниво. Сега живееме во земја каде што работењето не се

почитува, како и мудроста на белите глави, а често главен збор има злоупотребата на довербата на населението, барајќи разни дупки во законите кои водат кон планско осиромашување на населението.

Тука е многу важна нашата улога, улогата на сениорите на Словенија. Имаме доволно знаење, искуство, енергија и мудрост, знаеме како се работи во корист на сите генерации.

**Што преземате за надминување на монотонијата на пензионерите за нивно активно стареење?**

– Настојуваме што поголем број пензионери да се занимаваат со рекреација, спорт, со многубројни културни активности, со скромни еднодневни патувања. Тоа не е само забавно, тоа се многу одговорни и важни активности на словенечкото општество, кое брзо старее. Само со активна грижа за нашето здравје, ќе придонесеме за одржливоста на здравствената и социјалната каса. Сите заедно, ние мора да направиме обид да се привлечат повеќе стари лица во активно стареење. Многу важна е работата за заемна помош на старите лица “Стари за старите”. Голем број волонтери од нашите редови, редовно помагаат на 91.000 луѓе постари од 69 години во средината каде што живеат и им помогнат да бидат независни што е можно подолго. Мора да бидете свесни дека на тој начин не само што се прават добри дела, туку се грижат и за својата иднина. Ако се успее во сите словенечки здруженија на пензионери да навлезе филозофијата за заемна помош, ние се надеваме дека нема да бидеме сами, кога нам ќе ни биде потребна помош секогаш во нашата средина ќе има некој кој ќе ни се најде и ќе ни понуди поддршка.Втор проект за истакнување е “РЕСје” во кој волонтерите во сите 13 региони им помагаат на своите врсници заболени од заборавност (деменција). Тука е и проектот за спречување на насилството врз старите кој е меѓународно финасиран од Европската унија. Проектот АОБИС обезбедува алтернативни облици за станбена инфраструтура на старите, а меѓународниот проект ЛАРА финасиран од ЕУ е наменет за пензионерите за учење на јазици и интернет.

**Во последно време и во Словенија многу се говори за висината на пензиите?**

– Точно. Пензиите не се социјална помош од државата или од помладата генерација, ние самите си ги обезбедувавме во работниот век, тие нам ни припаѓаат и треба да бидат толку големи што еден човек кој работел полн работен живот, со пензија да може лесно да преживее. Намалувањето на вредноста на пензиите, што се случува во текот на последната деценија, не е паметна работа, бидејќи го намалува квалитетот на животот на целото семејство. Пензиите се важен економски фактор во општеството, тие се извор на приходи и за нашите деца и внуци. Поради тоа СДПС постојано настојува за правилно усогласување на пензиите и за поголемо зголемување на оние со пониски примања.

На крајот, како гледате на соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ?

– Сојузот на друштвата на пензионерите во Словенија голема внимание посветува на соработка и на заеднички настапи на слични организации во земјата и во странство. Меѓународната соработка дава многу значајни заеднички позитивни искуства. Посебно сме благодарни на тебе и на колегите кои го подготвија вашето учество на Десетиот фестивал на третата животно доба. Ни беше голема чест дека тоа ни успеа со заемно задоволство. Забележително ваше учество на Конференцијата кон патот на благосостојба и социјална вклученост и успешниот настап на кумановскиот пензионерски ансамбал на свеченото отворање на Фестивалот, како и на отворената сцена на Прешернов плоштад, широко ги отвораат портите за натамошна соработка и за подготовка на заеднички проекти за достоинствена старост на пензионерите од двете земји и пошироко од Западниот Балкан.

**Драги Аргировски**

Тркалезна маса на тема: Искуствата на државите од Западен Балкан на полето на борбата против сиромаштијата и социјалната исклученост на старите лица

Излагање на **Драги Аргировски**, секретар на СЗПМ

# Кон новото време на пензионерското живеење и стареење со достоинство

Во Република Македонија сè повеќе се нагласува потребата од меѓугенерациска солидарност и ангажираност против сиромаштијата и потребата за благосостојба на старите лица. Впрочем, грижата за достоинствен живот на старите произлегува и од начелата на Уставот на Република Македонија. Во овој највисок акт на државата, Македонија ја определува како социјална држава, а една од темелните вредности на уставниот поредок е заемноста, солидарноста и социјалната правда. Уставот гарантира и социјална сигурност на граѓаните. Истовремено постои и исконска аксиома човекот да настојува што подолго да живее и што повеќе да создава. Во текот на годините доаѓаат и знаењата и мудроста.

Во Република Македонија се евидентирани околу 275.000 старосни, семејни и инвалидски пензионери и тие се организирани во 4 Сојузи. Најброен и најактивен од нив е СЗПМ (Сојуз на здруженијата на пензионерите на Македонија) кој дејствува 64 години и има над 225.000 членови, каде што сложно се дружат професори, лекари, работници, полицајци и други професии. Околу 50.000 членови се инвалидски пензионери поделени во три Сојузи и главно нивната активност е насочена кон заштита на инвалидските права. Последните неколку години темелно се трансформираше пензискиот систем во Република Македонија. Тоа резултираше пензиите за сите корисници да се исплатуваат во првите 6 дена во месецот. Се воведени и три пензиски столбови што значи и доближување на пензискиот систем во компатибилноста со пензиските системи во земјите од Европската унија. Според Законот за Пензиско–инвалидско осигурување во Р Македонија во пензија се заминува за мажите со задолжително наполнување на 64 години старост, а за жените со 62 години, но со најмалку 15 години стаж. Меѓутоа, околу 35.000 стари материјално необезбедени лица и покрај исполнување на години на старост не можат да добијат пензија, бидејќи го немаат минимално определениот стаж на осигурување. Најголем број од нив, особено од руралните средини, се во голема сиромаштија, осамени, изнемоштени. Поради тоа СЗПМ поведе иницијатива до Собранието и до Владата на Република Македонија за воведување на државна социјална пензија, со што сите стари луѓе ќе бидат пензионери и ќе ги користат благодатите на пензионерското организирање.

Новина е и тоа што се потпишани и Меморандумите за соработка помеѓу СЗПМ и ЗЕЛС (Заедница на единиците на локалната самоуправа) и Црвениот крст на Македонија, а се склучени значителен број спогодби помеѓу градоначалниците и здруженијата на пензионерите и со општинските одбори на Црвениот крст, за меѓугенерациска солидарност и ангажираност по сите прашања што ги интересираат старите луѓе. Нагласена е потребата од програмирана изградба на пензионерски и домови за стари, на клубови и центри за дневен престој, создавање на евиденција на пензионери кои имаат потреба од медицинска, материјална и друга помош, организирање на хуманитарни акции, на културно–забавен и спортски живот и слично.

Но, живееме во динамично и турбулентно време во кое и пензионерите треба да се докажуваат како потребна и корисна категорија. Меѓутоа, многу стари луѓе ако ги прашате кој е најдолгиот темен тунел, не случајно ќе ви одговорат – тоа е транзицијата во Македонија, во која најмногу се погодени токму пензионерите, заедно со стечајците и невработените. Како илустрација на ова може да послужи податокот за значителниот пад на стандардот на пензионерите. Соодносот на просечна пензија со просечна плата во 1992 година изнесуваше 77 отсто, во 2008 година 55 отсто, а во 2010 година 49,5 отсто. Значи во транзицијата вредноста на пензиите е намалена од 27 отсто. Намален е и односот на вработени со пензионери, бидејќи во 1991 година односот беше 3 вработени на 1 пензионер, а во минатата година 1,6 вработени на 1 пензионер. Над 45 отсто од пензионерите во Македонија издржуваат двајца или повеќе членови од семејството, а според последниот извештај на Државниот завод за статистика процентот на сиромаштијата изнесува 31,1 отсто. Токму во вакви услови е потребно не само зголемување на пензиите, туку и зајакнување на меѓугенерациската соработка за да се изнаоѓаат нови форми и облици за грижата и помошта на старите лица и за збогатување на квалитетот на животот во третата животно доба. При тоа треба да се користат позитивните европски искуства, кои особено беа потенцирани на овој Десетти јубилеен фестивал за третиот период од животот во Љубљана, а изнесените констатации и заклучоци со право се очекува да дадат нова динамика во поттикнувањето на социјалниот соживот на сите генерации на патот кон остварување услови за достоинствена старост.

Во Република Македонија како уникатен пример е Солидарниот фонд со месечно одвојување по 120 денари за помош на семејствата на починат пензионер од 30.000 денари (500 евра).

Познато е дека стареe само телото, а не и духот, што значи дека старите луѓе ги имаат истите потреби, како и младите. И тие сакаат да се дружат, да имаат пријатели, рамноправно да учествуваат во општествениот живот, да сакаат и да бидат сакани. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија веќе 15 години е организатор на Републички пензионерски спортски натпревари. Над 10.000 пензионери спортисти активностите за овие натпревари ги започнуваат во март, а ги завршуваат во септември. Натпреварите во 11 спортски дисциплини започнуваат на ниво на ограноци, потоа во над 50 здруженија на пензионери, а се одржуваат и осум регионални, преку кои се квалификуваа 380 натпреварувачи за Републичките пензионерски спортски натпревари.За сите нив, како и за околу 1000 навивачи оваа масовна пензионерска спортска манифестација што се одржа на 18 септември во Радовиш мина во спортски дух, во рекреација, забава и незаборавно дружење и создавање нови пријателства мошне потребни за животот во третата доба. Експертите укажуваат дека со спортувањето може да се започне во кој било период од животот, бидејќи е докажана способноста на постарите лица да се адаптираат и со физичка активност да отпочнат дури и во осумдесеттите и деведесеттите години од животот.

Веќе осум години како нова содржина во пензионерските активности СЗПМ ги воведе регионалните ревии на песни, музика и игри, со што животот на старите луѓе станува посестран и посодржаен, а со тоа и поубав. И не само тоа. Ова културно дружење на пензионерите значително придонесува за обновување и за збогатување на македонската фолклорна ризница, а со уметнички дострели пензионерските ансамбли, пејачки групи и музичари сè почесто освојуваат признанија и награди на разни меѓународни фестивали. Песната, музиката и орото, обичаите и носиите на Македонците, Албанците, Турците, Србите, Власите, на Ромите и на другите националности во Македонија најчесто укажуваат на сожимотот и на идентитетот, што и натаму треба да се негува. И ова укажува дека пензионерите не се здружуваат во пензионерската асоцијација само за заштита на правата од пензиско и инвалидско осигурување, туку и за збогатување на квалитетот на живеење.

Во минатата година за прв пат беше формирана и драмска работилница при Здружението на пензионерите во Куманово, која со изведбата на битовата драма "Ленче кумановче" не само што доби награда на Меѓународниот аматерски фестивал во Кочани, туку ја освои и публиката во над десетина градови во кои гостуваше. Поттикнати од тоа годинава ја подготвија и комедијата "Шути и рогати".Често сме сведоци и на пензионерски ликовни изложби, на постановки на рачно изработени колоритни носии, на промоции и поетски средби, како и на меѓугенерациска соработка за што посебен поттик дава и бесплатниот весник на СЗПМ "Пензионер плус".

За одбележување е и тоа што Владата на Р Македонија преку Министерството за труд и социјална политика годинава поведе акција за испраќање на околу 10.000 пензионери на бањско–климатска рекреација. Од 1 октомври околу 58.000 социјално загрозени семејства ќе добиваат државна поддршка по 10 евра во плаќање на сметките за струја. Во процесот на евроинтеграција Владата како стратешки документ ја усвои и Националната стратегија за стари лица за намалување на сиромаштијата и социјалната исклученост во период од 2010 до 2019 година. СЗПМ смета дека овој документ нуди многубројни решенија со примена на европски стандарди и норми за надминување на проблемите на оваа популација во општеството. Како Сојуз се залагаме да се определат приоритетни мерки, за изградба на старски домови од најмалку 1.000 легла и исто толку станбени единици во колективните станбени згради, да се реновираат постојните пензионерски одморалишта и да се изградат нови со најмалку 1.000 легла, сите постари лица од 65 години да се ослободат од партиципација за лекови и лекување и друго.

Во СЗПМ се истакнува и потребата од обновување на соработката со пензионерските асоцијации на Балканот, што ќе биде од заемен интерес.

Разговор со Назиф Дајлани–претседател на Конфедерација на синдикатот на пензионерите во Поградец – Р. Албанија

# Соработката со здруженијата на пензионерите од Република Македонија е многу корисна

**Поградец е модерен град на брегот на Охридското Езеро во кое живеат голем број пензионери. Претседателе Дајлани на што е насочена активноста на пензионерите од овој регион?**

– Синдикатот на пензионерите во регионот на Поградец покажува забележителни резултати во своите активности, во заштита на правата на членството, во организирање на средби на кои се информираат за економската сосројба во државата од што зависи и стандардот на пензионерите, бидејќи кога има пари за сите, има и за старите лица, кои заслужуваат да имаат достоинствен живот.Се организираат и разни дружења помеѓу пензионерите и посети на значајни места.Се нагласува и потребата од сместувачки објекти на стари лица, за поголема здравствена грижа и слично.

**Познато е дека добро соработувате со пензионерите од Македонија. На што се должи тоа?**

– Со Здружението на пензионерите на Охрид и Дебрца, како соседи на Охридското Езеро, и со Здружениео на пензионерите на Дебар воспоставивме многу добра и корисна меѓугранична соработка. Нивните искуства во организирањето на пензионерите се за почитување и ни служат како патоказ како и ние подобро да се организираме за да овозможиме нашето членство повеќе да се дружи и соработува, да се подобрува стандардот, како и условите за живот во третото доба. Преку овие здруженија ние воспоставивме добра соработка и со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, која е една од најбројните и најактивните невладини, непартиски и меѓународни организации во Република Македонија. За успешната и корисна соработка претседателите на здруженијата на пензионерите на Дебар Бесник Поцеста и на Охрид Ѓорѓи Трпчески ги прогласивме за наши почесни членови.

**Како ја оценувате соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија?**

– Во многу сфери во животот расне соработката помеѓу Република Македонија и Република Албанија. Здруженијата на пензионерите од Македонија често организираат екскурзии за своите членови, посетувајќи ги историските знаменитости и природните убавини, езерата и морето во Албанија. Има и возвратни посети. Синдикатот на пензионерите ги поздравува сите овие активности. Во Струга имавме срдечна средба со претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Душко Шурбановски кој ги подржа сите наши заложби за меѓуграничната соработка на пензионерите.Делегација од Поградец годинава присуствуваше на Регионалните пензионерски спортски натпревари во Кичево. Овие спортски средби ги организира СЗПМ по петнаесети пат. Пензионерките и пензионерите се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини и бевме одушевени од нивниот спортски дух.

Во Кичево имавме едночасовна средба со секретарот на СЗПМ Драги Аргировски, кој не информира за организационата поставеност на Сојузот, за активностите во заштита и унапредување на правата на пензионерите, за солидарниот фонд и за бројните активности.

Секретарот Аргировски информираше и за неколку проекти што можат заеднички да се реализираат како што е Балканска пензионерска олимпијада, Балкански пензионерски фестивал и друго.Секако убави идеи за размислување, што ќе придонесе за ново пулсирање на соработката во овие простори.Потребна е меѓусоседска соработка и за размена на искуства во решавањето на проблемите на пензионерите, за меѓугенерациската солидарност и сожвот и слично. Пензионерите треба да се дружат, да разговараат за нивните проблеми и потреби, да бидат објективно информирани.За поздравување е што пензионерите во Македонија имаат свој весник „Пензионер плус" и ВЕБ страница, што е многу корисно за подобар третман и за поттикнување на активностите на пензиоинерите на повеќе полиња од животот.

**Разговорот го водеше**
**Вјолца Садику**

Во Домот на културата во Поградец на 16 октомври се одржа седница на Конференцијата на синдикатот на пензионерите на која присуствуваше и делегација на пензионерите од Македонија. Реферат за економските движења во Албанија и одразот врз стандардот на пензионерите поднесе Назиф Дајлани, претседател на синдикатот на пензионерите на Поградец, а собирот го поздрави Кољ Никола, претседател на конфедерацијата на синдикатот на Албанија, кој ги изнесе заложбите за подобар живот на пензионерите.

За значењето и очекувањата на меѓусоседската пензионерска соработка говореше Душко Шурбановски, претседател на СЗПМ.

За успешната соработка претседателот Дајлани доби и две признанија. Претседателот на Здружението на пензионерите на Охрид и Дебрца Ѓорѓи Трпчески свечено му ја врачи повелбата за почесен член на здружението, а претседателот на Здружението на Дебар Бесник Поцеста му го предате документот за прогласување за почесен член на нивното здружение.

Средбата помеѓу пензиоинерите од Македонија и Албанија мина во пријатна пријателска атмосфера.

**В.С.**

## Прашања и одговори

**Повеќемина сегашни и идни пензионери прашуваат постои ли законска можност за измена на правосилното решение за пензија, ако за тоа постојат докази и аргументи и кој член од ЗПИО ја дава таа можност.**

# Член 145 од ЗПИО - можност да се измени правосилното решение за пензија

Покрај заштитата на поединечните права од пензиското и инвалидското осигурување преку редовни правни средства предвидени во членовите 141 и 142 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, постојат исто така и вонредни правни средства. Во еден од минатите броеви на овој весник беше поместен текст што се однесуваше на вонредното правно средство – обнова на постапката во услови кога постојат нови факти или докази кои може да доведат да се промени поранешното решение.

Имајќи го предвид интересот на поголем број читатели на весникот "Пензионер плус" кои се интересираат како да проверат дали е правилно и законито решението за пензија што го добиле, во овој напис даваме информација дека постои уште една можност за проверка на законитоста на решението. Имено, таа можност ја дава членот 145 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување преку чија примена може да се отстранат незаконитостите при остварувањето на правата од ПИО, се разбира во случај да постојат.

Со споменатата законска одредба е регулирано дека:

**Правосилно решение по барање на странката или по службена должност, може да се измени со ново решение, ако со правосилното решение е повреден законот или општиот акт на Фондот на штета на странката.**

**Ако со правосилното решение е повреден законот или општиот акт на Фондот, на странката правото по новото решение и припаѓа од денот кога се исполнети условите за стекнување со правото.**

За да се примени во практиката оваа законска одредба треба да бидат исполнети следните услови:

Да постои правосилно решение со кое е повреден законот, односно неправилно е применета материјалната одредба;

Правосилно решение со кое е повреден материјалниот закон да е на штета на осигуреникот, односно корисникот на пензија.

Решнието со кое е сторена повредата на закон на штета на странката може да се замени со ново решение и тоа по барање на странката или по службена должност. Решението со кое се уважува барањето на странката или по службена должност го донесува органот кој го донел правосилното решение со кое е повреден материјалниот закон на штета на странката (тоа може да биде првостепен или второстепен орган).

Во случаите кога се поведува постапка за повреда на материјалниот закон со правосилно решение, органот кој го донел решението е должен да утврди дали постои повреда на материјалниот закон на штета на осигуреникот или на корисникот на пензија, односно дали неправилно е применет законот и ако утврди дека постои повреда на законот, со новото решение треба правилно да го примени законот, односно да ја исправи грешката.

Почитувани идни пензионери, односно корисници на право од ПИО како осигуреници или пензионери, преку овој текст ви се дава информација дека **во секое време** може да побарате да се провери решението за пензија, дали правилно е применет законот и барањето кој може да го понесе до првостепениот или второстепениот орган. Тргнувајќи од фактот дека правата од ПИО се лични – материјални права и се од траен карактер, законодавецот со право уредил дека правото по новото решение **припаѓа од денот кога се исполнети условите за стекнување на правото, што е во интерес на корисниците на пензија. Значи ако се сомневате и поседувате аргументи и докази дека ви е нанесена штета со правосилното решение, не губите нерви и сон, туку постапете според член 145 и побарајте си го вашето право.**

**Станка Трајкова**

# Дружење и забава во Штип

На 26.09.2010 година, активот на жени–пензионерки при здружението на пензионерите во Штип, организираше дружење и забава на пензионерките од девет здруженија од Македонија и тоа: Велес, Св. Николе, Битола, Виница, Тетово, Прилеп, од Скопје, Ѓорче Петров и Гази Баба и од градот домаќин. До сите поздрав упати претседателот на здружението на Штип, **Михаил Кралев**, со желба за среќен и долг живот на пензионерките. **Сашка Пуриќ**, претседател на активот на жените се наврати на долгогодишната работа и успешната соработка со активите на жени низ цела Македонија. Таа рече дека жените со душа ги чекаат овие забави бидејќи тие им се оддишка на душата.

Токму така, песната и орото ја поткреваат силата во стапка што чекори, а душата се отвора за веселба и дружење со пријателите ширум нашата убава татковина.

**Ц.Спасикова**

## ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

# Пензиската реформа - ги даде резултатите

**Во поранешните југословенски републики, сега самостојни држави, реформите во пензискиот систем се одвиваат со бројни потешкотии, кои се резултат на заостанувања во останатата легислатива. Нашата пензиска реформа оценета како многу успешна**

На неодамнешната средба на директорите на фондовите за пензиско и инвалидско осигурување во Љубљана, Република Словенија, неочекувано, пензиската реформа остварена во нашата Република, предизвикала незапамтено интересирање. Целта била, директорите од другите држави, што се вели, директно од Исни Јакупи, директорот на Фондот на ПИОМ, да се запознаат како сето тоа е реализирано и како се надминувани одделни проблеми во остварувањето на пензиската реформа, што сосема нормално се јавувале... Одговорите на директорот Јакупи се однесувале на постапното воведување на тростолбниот пензиски систем во нашата држава, потоа намалувањето на придонесите што се уплаќаат по основ на пензиско и инвалидско осигурување, функционирањето на пензиските фондови, но и „формулата" за редовно месечно исплаќање на пензиите (секој петти ден во месецот), полнењето на буџетската каса и соработката со Владата и др. По дадените одговори, учесниците на средбата на директорите на фондовите за пензиско и инвалидско осигурување во Љубљана, изразиле високо мислење за спроведените (постапни) реформски зафати во нашиот систем со уверување дека некои "рецепти" ќе ги применат во својата работа, но и побарале, да се остварат и уште неколку вакви средби, со цел, проверка и надградба на сопствените знаења, веќе потврдени во македонската пензиска практика.

А, ваквите позитивни мислења искажани на оваа средба, не се ништо друго туку само давање потврда и истакнување на вложените напори што Фондот на ПИОМ во изминатите неколку години, макотрпно и постапно ги освојуваше реформските правила и се обидуваше да ги примени во практиката. Се покажа дека вложените напори на сите вработени, не биле залудни, туку напротив, сега веќе се гледаат постигнатите и пофалени работни резултати. Кога кон ова ќе се додадат и склучените билатерални договори за соработка со државите што произлегоа од распаѓањето на поранешната заедничка држава, и регулирањето на пензискиот статус на илјадници вработени, тогаш нашиот успех е уште поголем и позначаен. Но, тој немаше да биде постигнат доколку паралелно со реформската политика не се одвиваше и процесот на компјутеризација на работата и поврзувањето на подрачните единици со централната служба, како и обуката на вработените, сите работни задачи да ги извршуваат навреме и со максимална работна одговорност...

Состојбата, барем што се однесува до бројот на корисниците на пензии во нашата Република, за сите изминати месеци од оваа година е следен: 150.043 користат старосна пензија, 46.839 добиваат инвалидска пензија, додека 75.507 се приматели на семејна пензија, или вкупно – 272.389 пензионери. Но, се забележува и намалување од 1.588 корисници поради помал прилив на нови пензионери, во однос на истиот период од минатата година. Од постојната статистика може да се види дека најголем број пензионери има во Битола – 18.231, потоа Куманово – 14.574 корисници на пензии, во Охрид има 10.097 пензионери од сите категории, во Прилеп овој број изнесува 14.088, па во Тетово – 14.582, во Велес има 10.689 корисници на пензија, додека во Скопје овој број изнесува дури 88.431 пензионер. Кон погорните бројки треба да се додадат уште и 6.101 пензионер, кои примаат пензии од другите републики, сега самостојни држави произлезени од распадот на југословенската федерација.

Вистинската слика за резултатите постигнати во пензиската реформа може да се види најдобро, доколку се направи споредба со висината на сегашната пензија со истата од минатата 2009 година. Споредено, просечната пензија од јуни лани со овогодишната јунска пензија изнесува просечно зголемување од околу 300 денари, различно по категории. Треба да се истакне дека Фондот на ПИОМ во првите шест месеци од годинава оствари вкупен приход од 20.071,12 милиони денари, период кога стапката на придонеси е намалена од 19 на 18 проценти, а исто така, се намалени и средствата од буџетот на Републиката. Во овој период решени се 15.143 барања за пензија, а за решавање се уште 445 барања, додека пак, на 1.280 идни корисници на пензија им е решен статусот по меѓународни договори.

Од погорното сосема јасно произлегува дека во Фондот на ПИОМ се работи максимално ангажирано, професионално и стручно, така што искажаните високи оценки за нашата работа е само потврда на она што веќе е практична примена на пензиската реформа во нашата држава и мотив за нови успеси...

**м-р Снежана Кутузовска**

Лесновски манастир

# Собир за паметење

Вклучувајќи се во одбележувањето на Денот на пензионерите на Македонија, здружението на општина Пробиштип во соработка со здружението на пензионери од Злетово, на 21 септември организираше пикник на зелено во комплексот на Лесновскиот манастир Св. Гаврил Лесновски. На пикникот беа поканети здруженија од целата наша држава и на големо задоволство во Лесново се најдоа гости, односно излетници од 17 здруженија и тоа од: Скопје, Куманово, Кр. Паланка, Кратово, Велес, Гевгелија, Струмица, Берово, Делчево, Мак. Каменица, Св. Николе и други градови. Педесетина автобуси и над 70 минибуси и комбиња и безброј леки коли ја окупираа околината на манастирот. Околу 5 илјади пензионери се најдоа во прекрасниот амбиент на манастирот, кој тој ден го славеше и празникот „Мала Богородица". Како што е познато, Лесновскиот манастир плени со својата убавина и спаѓа во редот на најубавите манастири на Балканот.

Здружението на пензионери од Пробиштип пак, ги собра претседателите и претставниците на 17–те здруженија на заедничка средба на која се разменија мислења околу организацијата поставеност на пензионерите во разни средини, на програмираните активности и нивна реализација, а не го криеја и задоволството од она што го доживеаа во Лесново, манастирот и се она што им беше понудено. Меѓу пензионерите беше и градоначалникот на општина Пробиштип, **Тони Тоневски**, кој ги поздрави гостите, им посака пријатно и топло добредојде, многу здравје и многу вакви и слични активности. И тој не го криеше задоволството што е меѓу оваа возрасна, но доста мудра генерација, која треба да им служи како пример на помладите. Да не го одминеме и обраќањето на претседателот на Здружението на пензионерите од Пробиштип, **Тодор Аксентиев**, кој им вети на присутните дека во наредните години овие средби ќе бидат уште помасовни и поатрактивни, зошто Лесново полека прераснува во етносело во кое може да се престојува и повеќе денови, зошто таа го нудат објектите адаптирани за селски туризам, како и добронамерноста на домаќините.

**М. Здравковска**

## Огревно дрво за 930 пензионерски семејства од Кочани

Здружението на пензионери од Кочани годинава за своите членови навреме ги обезбеди потребните количини на огревно дрво за претстојната зимска сезона. Набавени се 5,5 илјади кубни метри дрва за 930 пензионерски семејства од општината, кои се испорачани до корисниците заклучно со 15 септември.

– Поучени од минатите две години кога голем број наши пензионери имаа сериозен проблем со дрвата за огрев, годинава решивме во набавката директно да учествуваме и ние од Општинската организација на пензионерите од Кочани, – ни рече **Ѓорги Серафимов**, председател на ЗП од овој град.

Со Шумското стопанство „Равна река" од Пехчево склучен е договор во месец мај, и истиот е реализиран во целост. Според Серафимов на располагање на кочанските пензионери им стојат уште 500 кубни метри огревно дрво, претежно за оние кои задоцниле со плаќањето или сакаат дополнително да набават огревен материјал. Цената за кубен метар огревно дрво изнесува 2.370 денари, цена која е единствена на ниво на „Македонски шуми" во Македонија.

**К.Герасимов**


**ПЕНЗИОНЕР плус**

**Весник за сегашните и за идните пензионери**

Издавач: СЗПМ

Година III – број 27
октомври 2010 год.

**БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК**

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

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

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

**Проект Развој Македонија**

**тел. 02 3213 227**
**E-mail: prm@szpm.org.mk**

**Компјутерска обработка:**
ПРМ

**Печати:**
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

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
аутомакедонија
SAVA TABAK
Акционерско друштво за осигурување

Девети Републички инвалидски спортски натпревари

# Спортистите-инвалиди од Тетото пак најдобри

Во организација на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Република Македонија на 25 септември во Тетово се одржаа Деветите Републички инвалидски спортски натпревари. На манифестацијата учествуваа над 290 љубители на спортот од кои 100 натпреварувачи од здруженијата на овој Сојуз од „Гази Баба", „Центар" и „Кисела Вода" од Скопје, Тетово, Битола, Гостивар, Куманово, Струмица, Валандово, Берово и Ѓорче Петров.

Пригодната свеченост започна со настап на хорот на инвалидските пензионери од Тетово, а за значењето на оваа спортска манифестација зборуваше **Гидо Бојчевски**, претседател на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија, нагласувајќи дека покрај натпреварување во стрелање со воздушна пушка, пикадо, шах, трчање и тегнење јаже, средбата има големо значење за дружењето и ширењето на пријателства.Тој посебна ја истакна добрата соработка со СЗПМ поздравувајќи го присуството на секретарот Драги Аргировски и на Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт.

Во името на домаќинот манифестација ја поздрави и **Југослав Аризанковски**, претседател на Здружението на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензија од Тетово кој ја истакна традицијата на овие натпреварувања што даваат позитивни ефекти во размената на искуства на пензионерското живеење и соработка.

Во **стрелање** со воздушна пушка најдобри беа екипите на Тетото и во машка и во женска конкуренција. Кај мажите второто место го освои „Гази Баба" од Скопје, а трето Куманово.

Во поединечна конкуренција кај жените најдобри беа тетовчанките Борка Трпевска, Павлина Настовска и Љубица Коцевска, а кај мажите Доне Перовски, Љупчо Трпковски и Драгче Кировски сите од Тетово.

Во **пикадо** екипно кај жените победи Тетово, пред Валандово и „Гази Баба" – Скопје, а кај мажите Тетово, пред Куманово и Струмица. Најдобра кај жените беше Загорка Крстевска од Куманово, а на второ и трето место се пласираа тетовчанките Трпана Гавровска и Злата Трифуновска.

Во **шах** најдобра беше Василка Георгидис, пред Марица Серафимовска и двете од Тетово, а кај мажите Тоде Зафировски од Тетово, пред неговиот клубски колега Младен Симјановски и Ставре Миленковски од скопска „Гази Баба".

Во **трчање** најбрза беше Грозда Тодосова од Тетово пред битолчанките Менка Лузовска и Доста Михајловска, а кај мажите победи Димитар Ризов од Тетово, пред Стојан Силјановски и Љубе Антевски дваицата од скопска „Гази Баба".

Во **тегнење јаже** кај жените најдобра беше екипата на Тетово, пред Битола, а кај мажите победи Гостивар, пред Тетово и „Гази Баба" – Скопје.

Поради врнежливо време натпреварите во фрлање копје, диск и ѓуле не се одржаа.

Севкупен победник и овој пат стана екипата на ЗИТ КИП на Тетово, пред Гостивар, Битола и „Гази Баба" од Скопје.

Во ресторанот „Принц" се одржа и пријатна забавна средба на сите учесници.

**Д.Арг.**

„Охридски староградски средби"

# Пензионерите, достојно ја негуваат староградската музика

На „Охридските староградски средби" кои се одржаа кон крајот на септември, учествуваа над 150 пејачи и музичари, главно пензионери од познати вокално–инструментални состави од Македонија и од соседството. Според организаторите целта на фестивалот е афирмирање на вредностите на староградскиот мелос, но и зачувување на музичките посебности и песните, карактеристични за градовите во Македонија, кои со децении се препејувале и на тој начин ги пренесувале низ генерациите.

– Фестивалот постои за славење на македонската староградска музика, но и музика која се создавала во балканските простори со формирање на градското јадро, со јакнењето на занаетчиството во 18 и 19 век. Народната песна испеана од народниот гениј низ годините станува уште подрагоцена бидејќи не ја губи својата убавина, туку напротив таа и ден–денес се пее и препејува, што значи дека сè уште е актуелна, иако е испеана во едни сосема други времиња и услови. Сè уште има групи коишто ја негуваат староградската музика. Тие се чувари на песните, им дават нов живот со секое препејување, – рече на отворањето на фестивалот директорката на Центарот за култура „Григор Прличев" м–р Драгана Велкоска.

На 22–те „Охридски староградски средби", настапија Вокални групи од Прилеп, Струга, Штип, Вевчани, Виница, Струмица , Радовиш, Куманово и домаќинот Охрид, а како гостин настапи вокалната група „Одесос", од Варна, Република Бугарија. Учесниците на фестивалот одржаа свечено дефиле низ Старата Охридска чаршија. Во рамките на фестивалот беа поместени, творечка работилница–средба со творештвото на пензионерката Мирјанка Селченец, и Изложба на фотографии „Лазурна рапсодија", од Атанас Кушкоски од Вевчани.

„Охридските староградски средби" се реализираат на иницијатива на Центарот за култура „Григор Прличев" од Охрид, со финансиска поддршка на Министерството за култура.

**К.Спасески**

# Крводарител - рекордер

Со чувство на задоволство и почит ги пишувам овие редови за човекот кој преку своето занимање, висококвалификуван електричар, целиот живот внесувал светлина во домовите, а преку крводарувањето спасувал човечки животи. Каква симболика!

Но, присутно е и чувството на одговорност дали ќе успеам да изнајдам соодветни зборови да го "портретирам" големиот хуманист, повеќекратниот крводарител, еден од рекордерите во крводарувањето во државата, седумдесет и двегодишниот пензионер од Неготино – **Ѓорѓи Коцев.**

И покрај тоа што ги има многу, живо се сеќава за првото крводарување и на оние потоа.

– Тоа беше далечната 1959 година и бев на отслужување на воениот рок. Кажаа дека некои од војниците е тешко повреден и е потребна крв. Иако чувствував мал страв и возбуда, сепак кај мене преовлада решеноста да помогнам.

Оттогаш редовно учествувам на сите крводарителски акции и стигнав до бројката од 130 крводарувања. Се чувствував здрав и сметав дека уште можам да дарувам крв но, по совет на лекарите, престанав на 68 години.

И сега присуствувам на крводарителските акции за да ги мотивирам и поттикнам младите и потенцијалните крводарители на кои им порачувам, ако се здрави, да ја даруваат драгоцената течност што живот значи.

Ѓорѓи Коцев ги има добиено сите признанија што ги доделува Црвениот крст на Македонија. За 100 пати дарување, покрај признанието од Црвениот крст, добил позлатен часовник од тогашниот градоначалник на Општина Неготино – д–р Стојанчо Јанков. Во 1999 година бил добитник на 8 Ноемвриско признание што му го доделила Општината за посебни постигнувања во хуманитарната дејност. По предлог на Општинската организација на Црвениот Крст доби и Јубилејна значка на Црвениот крст на Македонија. Пред неколку години за него и неговите постигнувања во областа на крводарителството беше снимен спот и презентиран на централна свеченост во Универзалната сала во Скопје по повод Денот на крводарителството.

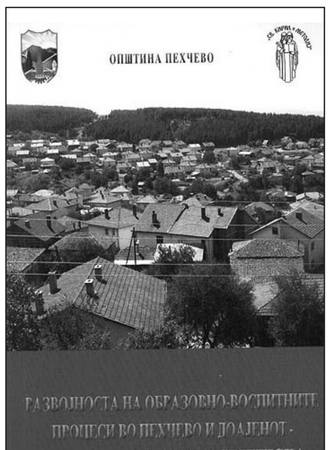
Освен во хуманитарната дејност, Ѓорѓи Коцев бил активен и во органите на управувањето, во месната заедница и е истакнат спортски и општествен работник во Општината.

Сега е член на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите од Неготино.

**Петар Стефанов**

# Пехчевската „Мајка Тереза"

Во издание на општината Пехчево, неодамна, беше промовирана книгата „Развојноста на воспитно – образовните процеси во Пехчево и доајенот – учителката Јулија Чичевска – Веселинска". Проектот го подготвија професорите Јелица и Атанас Николовски, Игор Поповски, Јован Веселински и Тимче Цековски. Книгата е издадена по повод 1100 годишнината од смртта на Свети Наум Охридски – чудотворец и 100 годишнината од раѓањето на најголемата хуманистка и нобеловка Гонџа Бојаџиу – Мајка Тереза.



Во изданието постојат две поглавја: во првото се разработени општествено – политичкиот, економскиот и културниот развој на Пехчево, а во второто се поместени реферати кои се однесуваат на животниот и работниот пат на учителката Јулија Веселинска, родена во 1924 година во Прилеп. По завршувањето на војната, како завршен гимназијалец, во учебната 1945/46 година била назначена за учителка во Пехчево. Работејќи во сиромашни услови, таа целиот свој ден го поминувала во работа со пехчевските деца: наутро со повисоките одделенија (како предметен наставник), а попладнето со прводелeнците.

– Станува збор за макотрпна работа, без учебници (освен буквар и читанка). Наставни помагала тукуречи и немаше и секој се снаоѓаше како знаеше и умееше: песок, зрнца од пченка, грав, дрвени стапчиња, цртежи, дијаграми, разни средства и друго – ќе запише Веселинска. Освен во воспитно – образовниот процес учителакта Јулија учествувала и во општествениот живот: на симнувањето на фереџето кај жената – муслиманка и на колективизацијата и на аналфабетски курс на кој покрај писменоста се стекнувало и основно образование. Во училиштето во Пехчево била отворена и Земјоделско – ученичка задруга која вршела и практична работа. Подоцна биле воведени и воншколски активности. Учителката Јулија активно работела и во организацијата на жените, во синдикатот...

Секако, издавањето на книгата за Јулија Чичевска – Веселинска, осветлува едно време од животот и развојот на Пехчево и на Малешевијата, но зборува и за нејзината работа и активност, како белег на минатиот век. Затоа, многумина учителката Јулија ја нарекуваат и пехчевската „Мајка Тереза",

**Драги Ролевски**

# Пензионерите од Дебар на посета во Корча

Деновиве група на дебарски пензионери беше на еднодневна посета на градовите Корча и Поградец. Во Корча не можеш да бидеш гостин, а да не го посетиш музејот на првото училиште на албански јазик. Групата пензионерери од Дебар беа пријатно изненадени кога меѓу имињата на великаните просветители на албански јазик наидоа и на Дебарскиот просветител Саид Најдени. Потоа групата ја посети Катедралата која се наоѓа во центарот на градот, како и музејот на средновековието каде беа изложени дела на албанските ликовни уметнци од тоа време. Групата на пензионерите од Дебар го посети и туристичкиот град Поградец на Охридското Езеро.

Пензионерите од Дебар беа мошне задоволни од посетата на Корча и Поградец и беа среќни што им се укажа можност да ја избегнат, барем еден ден, секојдневната монотонија, карактеристична за животот во третото доба.

Водичот на оваа група пензионери од Дебар, Зини Аме истакна дека вакви посети во најскоро време ќе се реализираат и во Република Косово.

**В.Садику**

ПОШТЕНСКА БАНКА АД
За пензионерите,
клиенти на Поштенска Банка
ПОШТЕНСКА БАНКА АД
ПОШТЕНСКА БАНКА
МОЈА БАНКА !
• Флексибилно пензиско штедење до 4,5%
• Орочено денарско штедење до 10,9%
• Кредити до 500.000 ден. со каматни стапки од 11,5%
• Кредит до 90.000 ден. - без жиранти
• Изнајмување на сеф во просториите на Дирекцијата на банката на ул. 27 Март б.б. ( Мал ринг )
• Достапна и брза услуга на шалтерите на Македонска Пошта
• Достава на пензиско известување на домашна адреса
МАКЕДОНСКА ПОШТА
ул. 27 Март б.б. тел: 02 314 229 и 02 3140 258
www.postbank.com.mk

ОСМА РЕГИОНАЛНА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ, РЕСТОРАН - ЕЗЕРО ТРЕСКА - СКОПЈЕ

# Нови песни и пријателства

Методија Новковски

Душко Шурбановски

Сокол Митровски

Во присуство на над 250 учесници и гости, на 22 септември во ресторан кај Езеро Треска, во околината на Скопје, се одржа Осмата регионална ревија на песни, музика и игри што ја организираше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин беше Здружението на пензионерите на Ѓорче Петров.

Најпрвин на присутните им се обрати **Методија Новковски**, претседател на Здружението на пензионерите – Ѓорче Петров истакнувајќи дека како домаќини на ревијата ова им претставува посебно признание и стимул за натамошно ангажирање.

За значењето на овие ревии зборуваше и **Душко Шурбановски**, претседател на СЗПМ, нагласувајќи ја потребата од збогатување на содржината на овие културни манифестации со поетски средби на пензионерите, со презентација на домашни ракотворби и ликовни изложби и се заложи за отворање етно–соба во Скопје.

Ревијата за отворена ја прогласи покровителот **Сокол Митровски**, градоначалник на Општина Ѓорче Петров, при што ги пофали активностите на СЗПМ како вистински форми со кои пензионерите им даваат личен пример на помладите генерации како се негуваат изворните и староградските песни и ора. Сепак, рече тој, ваквите ревии не треба да ги подготвуваме за себе, туку да се изведуваат на отворен простор пред поголем број граѓани, со што и успехот ќе биде поголем.

На ревијата зедоа учество пејачки и играорни групи, дуети, соло–пејачи и инструменталисти од здруженијата на пензионерите на Тетово, Гостивар, на „Кисела Вода", „Карпош", „Центар", „Гази Баба" и „Чаир и Бутел" од Скопје, на Сарај, Шуто Оризари и Ѓорче Петров.

Хорот на Здружението на пензионерите "Гази Баба" и овој пат успешно исполни неколку македонски песни, а солистот Ристо Стојковски пееше за убавата Маре. Впечатлив беше и настапот на групата инструменталисти со гајда, кавал и тарабука.

Во придружба на тамбурашкиот оркестар Мустафа Камбери од ЗП – Гостивар се претстави со познатата албанска песна од тој крај "Направи ме боже билбил", а за „Сулче Бегу" пееше дуетот Али Имери и Фариз Лимани. Јелена Јакимовска настапи со македонската песна "Моме моли бога", а дуетот Илинка и Бранко Бишковски со песната „Кало девојко". Со аплауз беа поздравени и дуетот кавалџии Шабани Сава и Аднан Алиу за изведбата на „Езгијата".

Хорот „Серенада" на Здружението на пензионерите на Општина Карпош успешно исполни сплет на познати македонски песни, а Лидија Јеремиќ во свој стил настапи со поетската творба "Мижитатара".

Со народните ора „Потрчулка" и „Чачак" се претстави играорната група на ЗП „Кисела Вода", а настапи и дуетот Ника Димитриевска и Виолета Николовска. Посебно беше поздравен инструменталниот состав на гајди и кавал за сплетот ора.

Успешен настап имаше и дуетот Ариф Хаџиу и Риза Алими од ЗП – Сарај со две песни на албански јазик: „Змијата" и „Одат возовите".

Пејачката група на ЗП – Тетово исполни две песни од албанскиот фолклор, а Томе Угриновски во народна носија ја изведе познатата македонска песна „Мома Ангелина". Дуетот Живана и Митра Јовановска со дајриња во придружба на гајда впечатливо исполнија една македонска песна.

Здружението на пензионерите на Општина Центар се претстави со дуетот Трајанка Томова и Злате Стефановски со две македонски песни.

Од Здружението на пензионерите на Општина Чаир и Бутел, настапија два дуета: Борка Илиевска со Нада Гарбашлиева и Трпана Димчева со Ленче Чолакова, во чија кореографија играорната група исполни две ора „Сињотиса" и „Жикино".

Успешен настап имаше и Шефки Кајтаз од ЗП – Шуто Оризари со две убави ромски песни.

Во името на Здружението на пензионерите – Ѓорче Петров најпрвин настапи дуетот Ветка Николовска и Миле Готиќ со македонската песна „Саноќ ле Надо", а Готиќ во соло ја исполни српската песна „Да сакам друга не можам". Со солоизведба се претстави и Илија Стојановски, а во дует Надица и Стефан Ѓуревски. Во придружба на кавалџии и гајда настапи и играорната група.

Признанија на учесниците на ревијата во името на СЗПМ им врачи секретарот Драги Аргировски.

И покрај тоа што на квалитетот на оваа ревија влијаеја ресторанските услови, сепак и овој пат песната, играта и музиката покажаа дека се извор на нови пријателства и на добро расположение.

**Д. Аргировски**

ЗП Тетово

ЗП „Гази Баба" - Скопје

ЗП „Центар" - Скопје

ЗП Шуто Оризари

ЗП Гостивар

ЗП „Карпош" - Скопје

ЗП „Чаир и Бутел" - Скопје

ЗП „Кисела Вода" - Скопје

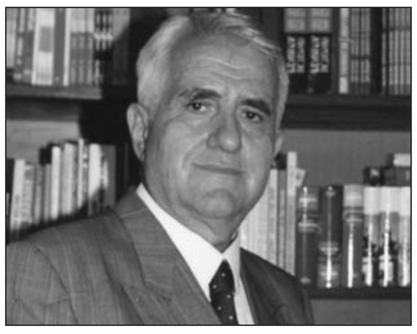
ЗП Ѓорче Петров

ЗП Сарај

Признанија за учесниците на ревијата

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

# Времето на козите



Во Поградец, Р. Албанија, од татко дипломец на Универзитетот во Цариград и мајка доманкинка, на ден 14. 08. 1941 година се роди дете на кое семејството Старова му го одбра името Луан. Дете како сите деца тогаш, подоцна кога одрасна стана умен и ценет маж: заврши Филолошки факултет во Скопје, а во Загреб магистрира и докторира со трудови од областа на француската и компаративната книжевност. Сега е самиот е универзитетски професор кој сесрдно се труди дел од своето богато знаење и искуство да им пренесе на своите студенти. Член е на МАНУ. Бил и дипломат. Носител е на високи домашни и странски награди.

Од неговото творечко перо излегоа дела кои им припаѓаат на разновидни жанрови: патеписи, есеи, книжевни критики, поезија, раскази, романи. И сето тоа има белег на едно автентично и високо естетско рамниште. Овде ќе го спомeнеме само делот од многукнижјето со заеднички наслов „Балканска сага": **Татковите книги**, роман, 1992, **Времето на козите**, роман, **Атеистички музеј**, роман, 1997, **Пресадена земја**, роман, 1998, **Патот на јагулите**, роман, 2000, **Тврдина од пепел**, роман, 2002. **Ервехе**, роман, **Потрага по Елен Лејбовиц**, роман, 2008, **Амбасади**, роман, 2010.

Очигледно, она што го изделува и го позиционира во самите врвови на современата литература во Македонија, но и надвор од неа, се токму овие романи кои тематски се врзани со Балканот, еден простор вообичаено препознатлив како стереотип со негативен предзнак. На фонот на приказните за неговото, како што самиот вели: откорнатичко семејство, импресивно ги претставува луѓето и настаните во неговото опкружување, предочувајќи му на читателот една фантасмагорична слика на времето, кое по многу нешта е необично, драматично, гротескно, исполнето со заблуди, страдања, нелогични потези, **н е в р е м е**!

„Балканската сага" се разгрнува пред нас со романот **Татковите книги**. Се чини, дека тој пристап е најдобар.Тие се и јатката и вертикалата на Сагата. Возбудува фактот што Таткото во сите преселби со семејството грчевито се бори, како нешто бесценето, да ги понесе своите книги. Тивкиот човек со високи манири, страсен читател и промислувач, **ерудит**, кон книгите има култен однос кој се темели на нивното значење. Во сите премрежја пред кои го исправа судбината бара и пронаоѓа решенија во тие тефтери, ракописи, преписи, мапи и стари изданија на различни јазици и писма. Рефлексии од ова книга ќе препознаете и во понудениов роман, **Времето на козите**, објавен 1993 година, избран за **книга на годината**, а во Франција добитник на високата награда **Жан Моне** во селекцијата за **најдобар европски роман**. Се определив токму за него од две причини: прво, романот има едноставна структура, лесно е читлив, раскажувачкиот тек е спокоен, ненаметливо лирски. Авторот не се напрега да го држи читателот под тензија како на жица, туку го остава сам да го приспособи емоционалниот став низ себе, соодветно на својата сензитивност. Низ приказната се провлекува блага иронија што на четивото му дава хуморна нотка после која горчливиот вкус додатно загорчува. Старова покажува вистинско нарративно мајсторство во градењето на атмосверата и нијансирањето на карактерите. Љубовта, семејната хармонија, взаимното уважување, довербата, лебдат над сѐ како небесна коприна, како универзален одговор и лек за несреќите.

Втората причина е сентиментална, дури и за мене. Малкумина се оние кои не го паметат многу **живо в р е м е т о н а к о з и т е**! Не може да се заборави таа сиромаштија од најелементарен вид: гладија, износена, испокината облека, обувки што прокиснуваат, притеснетост, оттаму неизбежно и многу болести. А од највисокото место на власта и партијата – **директива**: селаните да ги напуштат селата, да слезат во градот за да станат пролетеријат и свесна работничка класа, која треба да го дотолчи класниот непријател. Селаните со тешко срце ги оставаат селата, ама не сами, доаѓаат заедно со козите–хранителки. На плоштадот во главниот град од сите страни пристига една бела орда, луѓето како да се загубија во козјата инвазија. Во градот, се разбира, недоумица, а власта и партијата во паника. Никој не знае што треба да се прави, нема директиви за таквиот развој на настаните. Решаваат небаре да објаснат, лукаво да преговараат. На бината, која е постојан декор оти катаден има митинзи или паради, се качуваат градските и партиските челници. **Партискиот секретар**: „Добредојдовте, браќа селани... Ве очекувавме со денови, но сами, без овие кози.... Па со кози и на орање не се оди камоли во комунизмот... „Водачот на козарите, **Чанга: „Ние, брате, со нашите кози се враќаме од комунизмот.... со козите живеевме природно, пракомунистички, што би рекле вие, „бескласно"** Со козите останавме живи....да не беа тие, ние немаше да бидеме овде да ви се придружиме, **да станиме заедно работничка класа"**. Власта, без конкретни упатства **одозгора** стравува да преземе нешто на своја рака. Така козите времено остануваат во градот. Луѓето навикнуваат на нивното присуство и ги користат нивните благодети. „Децава наши имаат мајки што ги родиле, но и кози што ги одржале живи", ќе рече Чанга. И резултатот станува видлив: децата од градот живнуваат, им се враќа бојата на лицето, поздрава е, посилно тупкаат кога одат. Козјото млеко станува вистински еликсир на животот во тие скудни години. Иако во Козар маало, покрај реката под тврдината, но и во другите маала, секоја куќа чува барем по една коза, **да се спасат децата**. Таткото долго се опира на искушението да преземе таков чекор. На дојденецот најлесно може да му се прикрпи етикета. Сон не го фаќа. Децата сѐ поизразено венеат, бледнеат, којзнае каква болест можат да зафатат, неотпорни. Мајката како Бога го моли. Најпосле, што сака нека биде: и во нивната авлија ќе се чуе козјо мекање. Ја придобива довербата на соседите, станува еден од нив, еднаков. Се развива едно трогателно пријателство со планинецот Чанга, кое ги помирува сите идеолошки, верски и национални разлики. Потоа... Потоа: **романот т р е б а да се прочита**. Големиот мајстор на зборот и приказот, П. М. Андреевски, во една пригода ќе рече: „Греота е да се прераскажува добра книга". Нејзе читател ѝ е потребен. **Бидете тој читател и откријте го нејзиниот највозбудлив, заумно - надреалистички крај!**

**Борис Шуминоски**

Портрет на Маринела Јовановиќ од Охрид

# Сестран културен деец и во пензионерските денови

Името на **Маринела Јовановиќ**, професор, поранешен библиотекар во пензија, и е добро познато на охридската јавност. Таа работела како професор во Охрид, потоа од 1978 до 1991 година била диркор на Градската библиотека „Григор Прличев", а во 1994 година е промовирана за виш библиотекар во Оделот за матична дејност и популаризација на книгата и тоа е до крајот на работниот век.

Во Радио Охрид ја уредува и ја води емисијата „Прочитавме за вас", во која дава осврт на книги од познати домашни и странски автори со прекрасна интерпретација на делови од претставените книги. Таа е и позната по рецитаторските способности, презентер на кутурните настани во Охрид и културен деец. Голем вљубеник е во поезијата и има направено избор и составено десет рецитали за Гоце, Јане, Прличев, за Македонија, за револуцијата и друго.

Како професор со учениците формирала секција која настапувала по разни поводи за што има добиено награди. Од 1957 година, членувала во раководството на социјалистичката младина на Охрид и сѐ до денес е активна како општествен работник. Била претседател на Активот на жените на воените старешини, претседател на Конференцијата за општествено–политичка активност на жените во Охрид, член на претседателството на СРНМ–Охрид, на Опшискиот синдикален совет, делегат на Општествено политичкиот собор на Собранието на Охрид, а во два мандати била и потпретседател на истиот Собор.

Професионално како активен библиотекарски работник била избирана во раководството на Друштвото на библиотекарите на Македонија и во Заедницата на матичните и самостојните библиотеки на Македонија, за што има добиено дипломи и признанија.

Во 2006 година е избрана за претседател на Месниот огранок „Билјанини извори" и за делегат во Собранието на ЗП Охрид – Дебрца. Член е на Комисијата за здравство и потпретседател на Надзорниот одбор на ЗП. Маринела Јовановиќ е добитник на Пофалница за постигнати резултати во МО „Билјанини извори".

Таа е и автор на книгите, „Прличеви беседи – хроника на еден културен настан", „Охридски литературни творци од Прличев до денес", „Мал охридски литературно–научен лексикон" и други. За својот труд за книгата „Охридски литературни творци од Прличев до денес" е добитник на највисокото признание на Охрид, наградата „Свети Климент Охридски – Патрон на Охрид" за 2000 година.

Сите овие активности се само дел од нејзиното богато културно творештво, рецитаторство и презентерство во нејзиното речиси 50–годишно дејствување во културата и во општеството и е голем придонес за развојот на културата во Охрид. За неа и за нејзината позитивна енергија, за нејзината духовитост со симпатии и воодушевување може да ви каже речиси секој Охриѓанец.

**К. Спасески**

# Пчеларење како инспирација и задоволство

Повеќе од триста пензионери во Македонија се занимаваат со пчеларство. На некои тоа им е хоби, други пчеларството го издигнале на професионално ниво како дополнителна дејност или мал семеен пчеларски бизнис.

Еден од нив е **Киро Мирчески** од Скопје, кој се пензионирал во 2000

година како наставник по практична настава и вежби во градежното средно стручно училиште во Скопје. Пред 35 години пчеларењето го започнал како хоби за денеска да го издигне до степен на професионализам и семеен бизнис.

**- Целото семејство е вклучено во пчеларењето и одржувањето и водењето на семејниот пчеларски бизнис. Синот Гоце е пчелар и менаџер, а ќерката Слаѓана ја менаџира пчеларската продавница. Јас сум пчелар, сам ги изработувам пчелните сандаци и друга пчеларска опрема од дрво. Набавив машина за мелење шеќер за производство на погачи од шеќер во прав и сопствен мед за прехранување на пчелите што е неопходна гаранција за професионалното пчеларство кога пчелите зимуваат, додека сопругата Стојна помага на сите** – вели Киро.

Во трите пчеларници што се лоцирани еден во Скопје, а другите два во с. Серендиново и с. Секирци прилепско, Киро има околу четиристотини пчелни семејства.

Но тој не застанува тука. Размислува за зголемување на капацитетот на пчелните семејства.

**- Со производство и продажба на мед не може да се покријат трошоците. Затоа се посветивме и на други производи, како млеч, полен, прополис, а во преговори сум за производство на пчелин отров кој се употребува во фармацевтската индустрија и медицината** – вели Киро.

Своето слободно време Киро го посветува на пчелите во пчелниците. Тука го наоѓа мирот и задоволството како што вели тоа го исполнува и пензионерските денови му се попријатни и поубави. Тој во моментот пчелните семејства ги подготвува за зимување. Со своите производи учествувал на повеќе фаествивали на мед.

**- Нај мил ми е, и секогаш учествувам на фестивалот на мед што се одржува во Скопје секоја година во почетокот на месец мај со сите мои производи. За мојата работа и труд имам добиено повеќе пофалници и благодарници, а пофалницата како најдобар пчелар во Македонија што ја добив ми дава поттик и елан што повеќе да се посветам на пчеларството и производството на пчелни производи. Сето тоа е одраз на целосната посветеност кон пчеларството. Ги следам најновите достигнувања и развој на пчеларството, а и нови сознанија добивам како од медиумите, списанијата, изложбите, така и од советите на стручните лица.**

Овој долгогодушен пчелар–пензионер, мирен и тивок по карактер, исполнет со верба и надеж дека само со упорност и работа може да се постигне се и дека така се продолжува животот, го оставивме со желба што поуспешно да напредува, а како пример за пензионерите како да им бидат поинтересни, занимливи и поубави пензионерските денови.

**Васил Пачемски**

# Спокојни пензионерски денови

Битолскиот Дом за стари лица „Сју Рајдер", меѓу битолчани одамна познат и како „Пензионерски", е еден од трите пензионерски домови во градот кои ги згрижуваат пензионерите и старите лица, односно посакувана дестинација за проведување на пензионерските денови.

Нашиот интерес за посета на Домот за стари лица „Сју Рајдер", се сознанијата за подготовка и превземање на позначаен зафат во самиот дом. Како сегашниот капацитет не ги задоволува потребите на градот, со подготвен проект во 2008 година, преку Општина Битола, одобрени се средства од ИПАРД програмата, за реконструкција на одделни објекти, изградба на нови и надградба на посторечките.

– Овој дом е еден од постарите во земјава, формиран во 1953 година како старски дом, а денешната, односно сегашната состојба на објектот е изградена со донација на англичанката Сју Рајдер во 1969 година, со основна дејност за згрижување, исхрана, лична хигиена и здравствена заштита на стари и изнемоштени лица. Секако, треба да се забележи континуираната адаптација и воведување на посовремени апарати и начин на работа, со текот на времето, ќе го променат и подобрат животот на луѓето во овој дом. Во таа насока од страна на персоналот, се прибираат податоци од станарите на домот за нивните потреби со цел да им се излезе во пресрет и да се задоволат нивните барања. Во домот се згрижени 140 лица од Битола, битолско и соседните Општини, од кои 90 посто се пензионери, а останатoт се лица со лесна попреченост. Со одлука на владата на Република Македонија, во 2005 година, префрлени се ингеренциите од државно на општинско ниво. Се надеваме дека со добивањето на средства од ИПАРД програмата, ќе ги исполниме нашите зацртани цели, со што сигурен сум, оваа установа ќе биде посакувано место за секој пензионер,

– вели директорот на домот Благоја Илиевски.

Делегацијата на Сојузот на пензионери од Битола, по повод 8 септември, го посети домот, а од страна на раководтсот беше запознаено со работата и чекорите кои се превземаат за подобрување на животниот стандард на пензионерите сместени во овој дом.

Домаќинскиот однос кон овој Дом и грижата за луѓето видлива е од самиот влез, преку средените паркови и уредни простории, што упатува на спокојство, сигурност и удобен живот. За тоа секојдневно се грижи персонал, во кој покрај другите е и постојаната лекарска грижа, ангажманот на медицинските сестри и герентo домаќинки. Домот располага и со сопствена кујна. Во рамките на можностите упрaвата се залага за задоволување на потребите на пензионерите, со воведување на поcодржајни активности насочени кон релаксација на пензионерските денови, при што е ангажирана и посебна служба предводена од социјален работник. Соработката на Домот со Сојузот на пензионери Битола е континуирана, а што се огледа и во честите средби и искажаниот интерес за соработка.

**Добре Тодоровски**

Утре на стоматолог!
Да ја нахранам мачката!
Состанок во 16:00!
Облеката на хемиско!
Подарок за Ана!
Да се јавам кај водоинсталатерот!
Билобил. И ниедна мисла нема да ви побегне!
Билобил® капсули 40 mg екстракт од гинко 60 капсули
го освежува памтењето
Bilobil® forte
Билобил® форте capsules 80 mg/капсули 80 mg
Ginkgo bilobae folii extractum siccum
20 hard capsules/20 капсули
sharpens the thoughts/ги избиструва мислите
KRKA
Содржи екстракт од листовите на гинкго.
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
KRKA
Нашата иновативност и знаење создаваат ефикасни и сигурни производи со највисок квалитет.

## Седница на Комисијата за здравство на СЗПМ

На 29.09.2010 година Комисијата за здравство при СЗПМ одржа седница на која беше разгледана информација за состојбите со лекарства од позитивната листа после воведување на референтните цени, како и актуелните состојби во здравствената заштита во секундарната и терцијалната дејност. Како што истакна претседателот на Комисијата д-р Никола Стојановски по стапување на сила на одлуката на Фондот за здравствено осигурување за референтни цени, добиени се извештаи само од 26, од вкупно 50 здруженија. Во 12 од нив снабденоста со лекови е добра, во во руралните подрачја е нередовна. Нередовно снабдување има и во 10 градови. Исто така се жалат и на рефундацијата дека оди бавно. Така е во Лозово и Лабуниште.

Во сите градови има доволно аптеки, но во 14 селски подрачја нема аптеки.

Што се однесува до амбуланти има речиси секаде, што значи дека примарната здравствена заштита е добро уредена. Амбуланти нема само во 12 општини.

**К.А.**

## Пластиката е опасна

Пластиката навлезе во сите сфери на денешниот живот. Со пластика и пластични предмети се среќаваме на секој чекор. Се користи затоа што е лесна, флексибилна, декоративна, но таа има и недостатоци: векот на разградување и е долг, но исто така според најновите сознанија таа е опасна по животот на човекот бидејќи содржи во себе токсини и одредени канцерогени материи.

Според истражувањата, една од причините за појава на рак на дојка може да биде пластиката. Водата од пластични шишиња во колата е дефинирана како еден од најчестите причини за високо ниво на диоксин во ткивото на млечната жлезда, а диоксините се многу канцерогени. Онколозите сметаат дека не смее да се пие оставена вода во колата во пластични шишиња! Топлината реагира со хемикалии од пластиката кои ги одделуваат диоксините во водата. Диоксините се токсини, кои сè почесто се наоѓаат во тестовите за биопсичен материјал од ракот на градата. Затоа посебно жените треба да бидат внимателни и да не пијат вода од шишиња стоени на топло, иако рак на млечна жлезда може да биде дијагностициран и кај мажите! Наместо пластични треба да се користат шишиња од стакло. Исто така не треба да се ставаат пластични шишенца во микробрановата печка, ниту пак е добро да се замрзнува вода во пластични шишиња! Многу домаќинки ставаат да се подгрее храна во пластични кутии и најлонски кеси во микроталасна печка без да знаат дека тоа е опасно за нивното здравје. Особено е штетно ако храната содржи маснотии. За подгревање треба да се користат стаклени и порцелански садови, затоа што тие се безбедни. Комбинација на пластика и температура е темпирана бомба за нашиот организам. Затоа внимавајте при употреба на пластиката. Не употребувајте садови на кои пишува за ЕДНА УПОТРЕБА. Избегнувајте исто така обоена пластика за чување туршија и зелка за зима. Опасно е врело печено месо да се завитка во фолија или печените пиперки да се ставаат врели во пластични кеси. Во моментот ништо нема да почувствувате, но по некоја година да, и тоа многу ќе ве чини. Од друга страна пластиката е најголемиот и најнеуништивиот отпад кој ја загадува нашата планета!

Ова треба да го знае секој и тоа може да претставува продолжување на нечиј живот.

**подготвила: М. Дамјаноска**

## Водич за правата на здравствените осигуреници

*Издаден од Организација на потрошувачи на Македонија потпомогнато од Германското министерство за економска соработка и развој*

Според Уставот на Република Македонија, нашата држава е дефинирана како демократска и социјална држава во која сите граѓани имаат право на социјална сигурност. На секој граѓанин му се гарантира правото на здравствена заштита како неприкосновено општо граѓанско право. Притоа, граѓанинот има право и должност да го чува и унапредува сопственото здравје. Правата на граѓаните од областа на здравствената заштита се регулирани со посебни законски прописи, како што се:

- Законот за здравствено осигурување,
- Законот за здравствена заштита и сл., а во светот со Декларацијата за правата на пациентите во Европа донесена од Светската здравствена оргаганизација во 1994 год.
- Правата на здравствените осигуреници според Законот за здравствено осигурување во Република Македонија

Кои се условите за стекнување на правата од задолжителното здравствено осигурување?

Осигурени лица во смисла на Законот за Здравствено осигурување се лицата во работен однос, пензионерите, земјоделците, лицата привремено невработени додека примаат паричен надоместок и невработените лица што се пријавуваатво Заводот за вработување, лицата корисници на постојана парична помош и други лица што децидно се наброени во член 5 од Законот за здравствено осигурување, кои од своите месечни примања издвојуваат одредени средства, утврдени со позитивните законски прописи и ги внесуваат во Фондот за здравствено осигурување. Врз основа на задолжителното здравствено осигурување на осигуреникот и на членовите на неговото семејство (брачниот другар, децата родени во брак или вонбрачно, посиноците, посвоените деца и децата земени на издржување), се обезбедува здравствена заштита. Со задолжителното здравствено осигурување на осигурените лица им се обезбедува

- правото на основни здравствени услуги во случај на:
- повреда на работа и професионално заболување и
- болест и повреда надвор од работата.

На кои нивоа се даваат здравствените услуги?

Здравствените услуги се даваат на следните нивоа:

- примарна здравствена заштита;
- специјалистичкоконсултативна здравствена заштита и
- болничка здравствена заштита со медицинска рехабилитација.

Примарна здравствена заштита

Во примарната здравствена заштита се вршат здравствени прегледи заради утврдување, следее и проверување на здравствената состојба, лекување во ординација или во домот на болниот; укаж ување на итна медицинска помош; спроведување на превентивни, терапевтски и рехабилитациони мерки и препишување лекови според листата на лекови што ја утврдува Фондот за здравствено осигурување. Овие здравствени услуги ги врши избраниот (матичен) лекар.

Како ќе изберете свој матичен лекар?

Слободниот избор на лекар е едно од основните начела на кои се заснова новиот систем на здравственото осигурување. Според него, секое осигурено лице има право и должност да избере свој матичен лекар во примарната здравствена заштита било во државниот или во приватниот сектор, кој има склучено договор со ФЗО. Ви препорачуваме да изберете лекар во близина на вашето место на живеење. На тој начин во случај на болест многу брзо ќе стигнете до својот лекар и ќе ги избегнете непотребните трошоци за превоз. Вие имате право да одберете лекар и во друг крај, но во тој случај трошоците за превоз ќе паднат на ваш товар. Изборот на матичниот лекар сфатете го како Ваше право да изберете лекар на кого најмногу е му верувате, кој ќе Ви врши здравствена заштита и кој ќе се грижи за Вашето здравје. Избраниот лекар е должен на пациентот да му укажува редовна и итна медицинска помош, да му дава медицински совети, да го следи неговото здравје, да презема соодветни медицински мерки за лекување, да му препишува лекови на рецепт, по потреба да му дава ампуларна (инјекциона) терапија, да бара лабораториски и други дијагностички испитувања, да дава оценка за боледување до 15 дена, да го упатува на комисија за продолжување на боледувањето, а по потреба да го упатува на специјалистички прегледи и болничко лекување. Избор на лекар се врши помеѓу лекарите од примарната здравствена заштита и тоа:

- сите осигурени лица избираат лекар по општа медицина;
- децата до 6 годишна, односно до 14 годишна возраст избираат лекар педијатар;
- децата од училишна возраст избираат лекар по школска медицина;
- жените над 14 годиш на возраст избираат и лекар–гинеколог;
- работничката популација избира лекар по трудова медицина;
- сите осигурени лица избираат лекар по општа стоматологија.

Избраниот лекар е должен да определи друг лекар што врши иста дејност и кој ќе го заменува во случај на негово отсуство од работа. Ако не сте задоволни од третманот или од квалитетот на здравствените услуги или ако е подолго време отсутен ваш иот избран лекар, вие во секое време можете да го промените избраниот лекар.

**Продолжува во наредниот број**

## Вакцина против инфаркт

Инфаркт може да биде и прва манифестација на некои срцеви заболувања, но за жал тој и понатаму е водечка причина за смрт. Додека во развиените земји во светот зачестеноста на смрт од инфаркт се смалува во нашата земја и во соседните земји расте, но да видиме како настанува инфарктот. Како што е познато луѓето имаат две срцеви артерии: лева и десна и тие го снабдуваат срцето со крв, односно кислород. Ако од било која причина овој процес се поремети срцето страда, се оштетува. Промените кои настануваат на овие крвни садови не се само од нивно стеснување од масnoтии. Промените многу често се предизвикани и од артериосклероза процес кој е поврзан со процесот на стареење. Овој процес зема замав после 45 години кај мажите и после 55 години кај жените. На артериосклерозата освен возраста, влијаат и други фактори кои се поделени во две групи: фактори на кои не може да се влијае и фактори на ризик на кои може да се влијае.

Најважни фактори на кардиоваскуларниот ризик сепак се: генетска предиспозиција, години на старост, машкиот пол, шекерна болест, повишен крвен притисак, пушење, зголемена телесна тежина, физичка неактивност и друго.

Иако многумина мислат дека инфаркт е изненаден и интензивен напад како оној што го гледаме по филмовите кога човекот ќе се фати за гради и ќе падне мртов, вистината е нешто друго. Многу инфаркти почнуваат со слаба болка или со непријатно чувство на тескоба. Симптомите можат да престанат и повторно да се јават, а дури и оној кој претрпел инфаркт наредниот пат тешко ги препознава бидејќи инфарктот е придружен со различни симптоми. Сепак најважен симптом е БОЛКАТА. Таа најчесто се јавува наутро, после физичка активност и напор, после обилен и тежок оброк или при студ. Локацијата на болката е под градната коска и личи на стегање, печење или кинење. Болката трае околу половина час и се шири кон левото раме, левата рака и долната вилица. Може да ја прати обилно потење, слабост, чувство на замор и малаксалост, мачнина и недостаток на воздух. Може да ги има сите симптоми, но и само некои и како што гледате многу се слични со други болести.

За жал во последно време од ова страшна болест страдаат се помлади луѓе, како резултат на нездрава исхрана, голема тежина, конзумирање алхохол, пушење и физичка неактивност Исто така причина можат да бидат напорни вежби не соодветно дозирани и на своја рака, изненаден емоционален стрес како што е смрт на близок, како и неконтролирана употреба на лекови, но, во голем број случаи дури и не се знае точната причина. Како да е внимавајте и како живеете, но и на евентуалните симптоми, бидејќи ако се делува во првите два часа инфарктот се преживува. Но, еве една убава вест во врска со инфарктот.

Шведските научници соопштија дека развиваат вакцина која ќе може да не заштити од срцеви болести и која би го намалила бројот на инфаркти за 70%! Според нив првите експерименти дале добри резултати а истата би била во употреба за три до пет години. Истражувачите од институтот „Каролинска" тврдат дека вакцината би ја спречила реакцијата на имунолошкиот систем кон зголемената количина на холестерол (маснотии) во крвта. Новата вакцина засега се тестира само на лабораториски глувци, но додека да биде применлива и на луѓе, внимавајте на првите знаци кои го идентификуваат инфарктот, за да знаете што е потребно да превземете за да спасите нечиј живот или можеби својот.

Имајте го сето ова на ум додека да дојде вакцината, но и потоа!

**подготвил: М.Серафимовски**

## Најчести грешки кои ги прават луѓето во врска со здравјето

● **ГРЕШКА** – Пренебрегнување на второ мислење за вашата општа состојба

Може да ве вознемират алтернативите за она што вашиот лекар никогаш не го споменувал или дури не ги поврзал со некоја опасна дијагноза.

РЕШЕНИЕ – Побарајте некоја консултативна служба. Најдобар начин е да најдете искусен лекар од друга болница или практика и да добиете уште барем едно мислење.

● **ГРЕШКА** – Престанување на употреба на силни антидепресанти...

Можеби повторно се чувствувате добро, но ненадејно прекинување со лековите може да ве остави со симптоми на настинка, несоница, нагон за повраќање и нерасположение, најмалку една недела. Оваа состојба се нарекува проблем „синдром на дисконтинуитет".

РЕШЕНИЕ – Не откажувајте се. „Ако се чувствувате подобро, тоа значи дека вашиот антидепресант дејствува" вели др. Нада Стотланд, претседателка на Американската Психијатријска Асоцијација. Ако мора да престанете, известете го вашиот лекар и почнете со прекинувањето полека (т.е. намалете ја дозата на една четвртина секои две недели). Ако депресијата повторно ви се вовлекува, пак земајте ја целата доза лекови.

● **ГРЕШКА** – Откажување од понатамошно испитување

Стравот и нелагодноста спречуваат 30 до 50 проценти од жените да одат на додатни проверки, ако Пап тестот (цервикаленканцер скрининг) открива сомнителни клетки. Но детектирањето на ракот на грлото на матката во неговите најрани стадиуми ги покачува вашите шанси за преживување до 92 проценти, овозможувајќи неговото ширење да падне на 39 проценти или повеќе.

РЕШЕНИЕ – Одете кај вашиот лекар веднаш. Ако Пап тестот открива само малку необични келии, можеби ви треба само уште еден преглед во време од 4 до 6 месеци, за да се тестирате за клетки предизвикувачи на рак на човековиот папиломавирус (HPV). Ако добиените резултати се негативни, продолжете со вашите годишни прегледи.

● **ГРЕШКА** – Намалување килограми со диетални пијалоци

Здравствениот Научен Центар од Универзитетот во Тексас во едно проучување (студија) утврдил дека луѓето кои пијат диетален напиток во текот на седум години 41% од нив веројатно добиваат преголема тежина од оние кои не пијат. Причина „Диеталните пијалоци често водат кон прејадување, додека луѓето „ги трошат" калориите кои штотуку ги заштеделе на второто парче пица или колаче. Има докази дека вештачките засладувачи може да ви го поттикнат апетотот за повеќе слатки.

РЕШЕНИЕ – Пијте вода, кафе или незасладен чај. Ако ви се јаде слатко (благо) додајте половина кафена лажичка шеќер (само 7 калории) или мед ( 10 калории) во кафето или чајот. Ако обичната вода ви е премногу блуткава, обидете се со ароматизирана незасладена вода или додајте лимон.

● **ГРЕШКА** – Земање екстра ацетаминофени – лекпротив болка

На етикетата пишува „650 милиграма секои 4 до 8 часа" такашто малку повеќе може болката да ја намали побргу? „Ацетаминофенот се злоупотребува зашто се смета за безбеден и благ", вели др. Ан М. Ларсон од Југозападниот Медицински Центар на Универзитетот во Таксас. Наголемувајќи ја препишаната доза може да доведе до оштетување на црниот дроб или дури и негово нефункционирање, што убива околу 100 луѓе секоја година.

РЕШЕНИЕ – Држете се до советуваната доза. И не мешајте го ацетаминофенот со други аптекарски лекови. „Речиси сите лекови за настинки, грип, синуси и алергии содржат исто така ацетаминофен" – вели Ларсон. Ако не сте сигурни, прашајте го вашиот лекар или фармацевт. Ова важи и за други лекови.

**Подготвила Т. Гавровска**

Одбележан денот на болните од Алзхајмер

# Искра на радост и светлина

По повод 21 Септември, светскиот ден за Алзхајмер, во Геронтолошкиот завод „13 Ноември“ во Скопје, се одржа средба на членовите на македонската асоцијација за Алзхајмер, со пациентите, заболени од оваа болест. Мотото на овогодишното одбележување е: „Сега е време за акција“, но време за акција е и сега и во иднина, бидејќи внимание и грижа на болните од Алзхајмеровата болест им е потребна и неопходна секогаш!

Директорката на Геронтолошкиот завод „13 Ноември“, Ленче Нелоска, зборуваше за грижата и вниманието, како и за се она што им се пружа на болните од Алзхајмеровата болест во оваа установа. Средбата беше збогатена и со присуството на хумористот Војче Китаноски, кој со своите нумери и хумористички точки, внесе ведрина меѓу пециентите и присутните. Никој не можеше да остане рамнодушен од реакцијата на пациентите на настанот, иако сите пациенти не се однесуваа подеднакво. Имено, оние кои ја минуваат првата фаза на болеста беа видно возбудени и со нетрпение ја чекаа средбата. На многумина од нив додека ги слушаа хумористичните нумери на Војче, им се појави и понекоја насмевка, реакција и коментар, што е реткост за овие пациенти кои живеат во свој посебен свет. Овие реакции значеа дека тие за момент се вратиле во реалноста, дека искра на радост им ја допрела душата. Пациентите пак во понапреднатата фаза на болеста немо присуствуваа, без видливи реакции на лицата, но сепак, на некој начин како да им годеше, како да им донесе задоволство оваа средба, овој невообичаен настан. Пациентите во терминалната фаза на болеста не беа свесни што се случува. Многу брзо, во текот на средбата како да им здосади сето тоа, стануваа и бесцелно шетаа по ходникот. Како и да е, и како за кого, сепак средбава внесе малку светлина во тешкиот живот на овие болни.

За членовите на друштвото за Алзхајмер на Македонија беше битно дека на овој ден им се укажа посебно внимание на болните. Беа задоволни бидејќи пациентите ги прифатија со радост, а ова беше и уште еден доказ дека борбата и напорите на друштвото за похуман и подобар живот на овие болни од оваа тешка и засега неизлечива болест не се залудни и носат резултати. Задоволството од настанот беше взаемно. Средбата беше непосредна и протече во разговор со пациентите. На крај беа направени и неколку фотографии за спомен на овој ден.

**Д-р Костадинка Бојкова, невропсихијатер**

# Чистење со оцет

Сите сме сведоци дека во одржувањето на домот и куќата во најчеста, најголема и најширока употреба се детергентите за чистење и перење. Меѓутоа малку сме свесни дека нивната употреба, иако неопходна, не е така наивна. На тоа укажуваат многу светски експерти за проблеми врзани за домот и семејството.

Детергенти се синтетички средства за чистење и перење кои отстрануваат нечистотии преку реагирање со маснотии и суспендирани честички, вклучувајќи бактерии и други микроорганизми. Некои детергенти се употребуваат само за чистење, а други може да се користат како антисептични и дезинфекциони средства за да ги уништуваат или оштетуваат микроорганизмите.

Детергентите всушност се хемиски средства што може да имаат штетно дејство на здравјето на луѓето. Кај чувствителни лица, тие можат да предизвикаат алергиски и воспалителни ракции, а исто така може да имаат и токсичен ефект. Штетните ефекти на детергентите може да се манифестираат со симптоми на кожата, поради контакт со нив, со симптоми од страна на дишните органи, ако се вдишуваат нивни испарувања, со симптоми од гастроинтестиналниот тракт, при евентуално внесување во организмот.

Janelle Elisabeth, експерт за проблеми на домот и семејстото, вели: „Нешто така едноставно како машинско перење на алиштата може да има сериозни реперкусии за вас“ и образложува дека многу детергенти содржат канцерогени хемикалии и други штетни токсини, како примери наведувајќи ги фосфатите, фенолите, нафтените дестилати, домашната варикина (натриум хипохлорит) и др., кои се содржат како активни состојки во нив. Кога луѓето би знаеле што сè содржат детергентите, таа смета дека двапати би се помислиле пред да ги употребат следниот пат. Затоа препорачува читање на етикетите на детергентите, при нивното купување и користење алтернативни методи од еко–системот.

Покрај штетните ефекти за здравјето, детергентите имаат и друга мана. Многу од нив се и скапи, што не е за запоставување ако се земат во предвид примањата на мнозинството, а особено на популацијата од третата доба, на пензионерите и воопшто на старите луѓе. Затоа експертите предлагаат алтернативни методи како што е на пример чистењето со оцет. Тие велат:

Рафтовите за средства за чистење во речиси секоја продавница се претрупани со најразличен избор од кој може да ви се сврти во главата, а сè се сведува на многу скапи, токсични, излишни производи кои се натрупани на пазарот, наспроти можноста во вашиот шпајз веќе да го имате еден од најдобрите повеќенаменски средства за чистење – белиот оцет. Оцетот, покрај за чистење, има уште многу, многу други примени, а се користи и како лек. Во текстов Ви презентираме идеи како најдобро да го искористите оцетот како средство за чистење:

- Дезодорирајте го мијалникот: Ставете една шолја сода бикарбона и една шолја оцет во одводот. Оставете 5 минути да отстои, потоа исплакнете со врела вода.
- Исчистете ги работните маси (во кујната): Избришете ги површините со крпа потопена во оцет.
- Исчистете го фрижидерот: Со мешавина пола вода, пола оцет избришете ја внатрешноста на фрижидерот – полиците и ѕидовите. Ке ги симне и миризбите.
- Исчистете ја маснотијата од рерната: Ако има масни дамки на вратата од рерната, сипете неколку капки оцет директно на дамките, оставете да стои 15 минути и избришете со сунѓер.
- Светнете ги стаклените чаши и другите стаклени предмети: За да ја отстраните замагленоста, завиткајте ги со крпа натопена во оцет и оставете ја да отстои. Отстранете ја крпата и исплакнете ја стакларијата со врела вода.
- Ослободете се од наслагите од варовник на чајникот: Наполнете го чајникот со оцет и оставете го на вклучена рингла да проврие. Оставете го да се излади и исплакнете го со вода.
- Отстранете ги дамките во филџаните за кафе: Направете смеса со еднакви делови од оцет и сол (или сода бикарбона наместо сол) и протријте нежно пред да ги исплакнете.
- Отстранете ги дамките (и непријатниот мирис) од садовите од пластика (на пр. пластични кутии со цврсто затворање за чување храна): Избришете ги садовите со крпа натопена во оцет.
- Отстранете ги дамките од алуминиумските тенџериња: Зовријте една шолја оцет и една шолја вода.
- Избркајте ги мравките: Испрскајте оцет на долниот дел на влезните врати, на прозорците и каде и да видите нивни траги.
- Исчистете ги отворачите за конзерви: Истријте го тркалото од отворачот за конзерви со оцет, употребувајќи стара четкичка за заби.
- Отстранете лепенки или етикети: Покријте ја лепенката со крпа потопена во оцет. Оставете ја да стои преку ноќ. До наутро треба да биде отстранета.
- Светнете ги порцеланските мијалници: Малку оцет и добро триење и ќе ги направите да блескаат.
- Исчистете го талогот: Сипете малку оцет, оставете го да постои неколку минути и истријте со стара четкичка за заби.
- Светнете ја веце–шолјата: Сипете една или две шолји оцет и оставете го да стои преку ноќ, а потоа истријте ја со клозетската четка.
- Светнете ги линолеумските подови: Додајте по една шолја оцет на секој четврт литар вода што ја употребувате за чистење на подот.
- Исчистете ги четките за бојадисување: Потопете ги четките во оцет во време од еден час, пред да ги зовриете за да ја отстраните исушената и стврднатата боја.
- Исчистете ја скарата: Испрскајте оцет на згужвана топка тенка алуминиумска фолија и потоа со неа енергично истријте ја решетката.
- Дезинфицирајте ги дрвените даски за сечење: Измијте ги даските со оцет.
- Дајте им сјај на предметите од кожа: Истријте ги со крпа потопена во оцет. Светнете со сува крпа.

Очигледно е дека оцетот е продукт за секојдневна домашна употреба со многубројни намени во куќата, од вкусен зачин, познат на сите, до домашен чистач што погоре ни го презентираа експертите за домот и семејството. Нетоксичен, еколошки здрав, ефикасен за чистење, евтин – тоа се неговите карактеристики. Ако некому му пречи мирисот, тој со гаранција исчезнува откако ќе се исуши, што не би можело да се каже за некои хемикалии што се содржат во детергентите. Користејќи го оцетот ќе бидете поздрави, а добро е и за домашниот буџет!

**подготвила: д-р М. Калаџиска - Петрушевска**

# Престојувајте во природа и одгледувајте цвеќиња за да бидете посреќни, но и поздрави

Веројатно сте се почувствувале убаво по престојот во градината или во природа одморајќи се на некоја ливада. Сигурно убаво се чувствувате и откако сте ги средиле вашите цвеќиња на терасата. И во едниот и во другиот случај сигурно сте помислиле дека тоа е така заради чистиот воздух или радоста дека она што го одгледувате расте, се развива, цвета... Но иако и ова е точно постои уште една друга не многу позната причина.

Научниците откриле дека со изложување на еден вид бактерија која се наоѓа во почвата се намалува анксиозноста и се зголемуваат умствените способности, со други зборови, во почвата постои бактерија која ни го прави животот поубав, нѐ прави посреќни. Дороти Метјус, која вршела истражувања во врска со оваа бактерија, открила дека и способностите за учење се зголемуваат кога бактеријата се внесува преку храната или кога се вдишува. Бактеријата за која станува збор е Mycobacterium vaccae, и често се случува луѓето несвесно да ја вдишат кога престојуваат одредено време во природа.

Дека оваа бактерија има чудотворна моќ кажува следниот експеримент. Отакако глувците биле „нахранети“ со овој вид бактерија, биле пуштени да се снајдат во лавиринт. Истражувачите откриле дека оние глувци кои биле нахранети со бактеријата за два пати побрзо го поминале лавиринтот и кај нив било забележано помало анксиозно однесување отколку кај другите глувци.

Истражувањата исто така откриле дека кога оваа бактерија е инјектирана кај глувци, го стимулира растот на нивните неврони и предизвикува зголемување на нивото на серотонин, а како резултат на тоа се намалува анксиозноста. Заради овој факт, кај истражувачите постои надеж дека бактеријата би можела да има и антидепресивни својства. Тие сметаат дека намалената анксиозност, зголеменото ниво на серотонин, подобрената способност за учење, не се единствените бенефити кои ги дава ова бактерија, затоа одлучиле да истражуваат и понатаму.

Можеби еден ден ќе постојат таблетки со оваа бактерија кои луѓето ќе ги користат кога ќе посакаат да се чувствуваат убаво, но дотогаш престојувајте што почесто во природа и одгледувајте цвеќиња, бидете во контакт со земја за да бидете поумни и посреќни!

И на крајот, еве уште неколку интересни работи околу одгледувањето цвеќиња. Научниците докажале дека цвеќето во домот, во дворот или на терасата придонесува за подобрување на здравјето, а особено го намалува стресот. Самата активност околу садењето, полевањето и одржувањето е активност која смирува и носи задоволство. Цвеќето со своите убави бои го разубавува амбиентот и ни го прави попријатен престојот и на тој начин не смирува и го намалува стресот и депресијата. Не помалку се битни и убавите опојни мириси кои поволно дејствуваат на здравјето, а ова е попознато како аромотерапија која се користела и се користи низ вековите кај многу народи од различни култури. Исто така се смета дека одредени видови растенија ја впиваат негативната енергија од разните зрачења од апаратите во нашето опкружување. Не случајно одредени видови цвеќиња се поврзани со разни емоции и многу често цвеќето заменува многу убави пораки.

**В.С.**

# Вдовец и вдовица на иста возраст ќе стекнуваат семејна пензија

Според правните експерти се поставува прашање дали по овој основ ќе се укине и правото за пензионирање коешто, исто така, не е со исти критериуми за маж и жена

Уставниот суд укина два члена од Законот за пензиско и инвалидско осигурување, кои се однесуваат на стекнување на правото на семејна пензија на вдовица или вдовец. Според актуелниот Закон кога ќе почине пензиски осигуреник, неговата вдовица има право да ја наследи неговата пензија откако ќе наполни 45 години, а кога е во прашање маж чија сопруга, пензиски осигуреник, починала тој има право да ја наследи пензијата на својата сопруга кога ќе наполни 55 години.

Како што образложуваат од Уставниот суд, укинувањето го направиле, бидејќи утврдиле дека со ова законско решение се создава нееднаквост меѓу половите при иста ситуација, но без да постојат други објективизирани критериуми поради кои е направена таквата разлика.

Правните експекти во земјава, кои се добро упатени во оваа проблематика, ја коментираат одлуката на Уставниот суд како недоволно издржана, зашто создавање нееднаквост на половите не е доволен аргумет за донесување ваква одлука. Според нив се поставува прашање дали по овој основ ќе се укине и правото за пензионирање коешто, исто така, не е со исти критериуми за маж и за жена.

– Според актуелниот Закон за пензиско и инвалидско осигурување жените можат да се пензионираат по основ на возраста со навршувањето на 62 години, а маж на 64 години – потсетуваат правниците. Тие гласно се прашуваат дали по истиот основ ако некој се пожали, Уставниот суд ќе ја укине и разликата во годините кај пензионирањето под образложението дека се создава нееднаквост меѓу половите.

Експертите укажуваат дека за некои законски решенија треба да се прават подетални анализи за да не се случува да се носат вакви неаргументирани одлуки.

Од Сојузот на синдикатите на Македонија пак велат дека нема да ја коментираат одлуката на Судот, но факт е дека кога се носел Законот тие не биле против ваквата одлука жената да има право порано да добие семејната пензија.

– Самата природа на жената во семејството е поинаква од онаа на мажот, па логично е таа да има и ваква можност порано да се стекне со ваква пензија – коментираат од правниот сектор на ССМ. Според нив се отвора можност некој да достави нова иницијатива до Уставниот суд и заради полова нееднаквост да се повлечат повеќе законски одредби.

Експертите предупредуваат дека судот нема цврсти аргументи за оваа одлука, па може по некоја слична иницијатива и таа да падне.

**Валентина Марјановиќ**

# 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**

## СЀ 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

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

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



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 **ПЕНЗОНЕР+ 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**

## ЗАНИМЛИВОСТИ

**Подморница-** Иако подморниците биле користени во битките уште во Американската Граѓанска војна (во 1864 за првпат), кога Жил Верн ја објавил “20.000 милји” под морето, инженерите почнале да размислуваат за понапредни подводни возила кои ќе нурнат уште подлабоко во морето.

**Интернет –** Писателот на романи Вилијам Гибсон, го поставил темелот на сајберпанк жанрот и на интернетот (или поточно World Wide Web). Во чудесниот свет на неговите романи, речиси секој може да има пристап до глобалната компјутерска мрежа користејќи се со специјален интерфејс во мозокот, што овозможува секој на планетата да може да разменува информации во истиот момент. Ви звучи познато?

**Електричен пиштол -** Кога Џек Ковер го развил својот прв прототип за помалку смртоносната алтернатива на пиштолите, и го нарекол со акронимот кој стои за „Thomas A. Swift's Electric Rifle”. Ковер го избрал тоа име според херојот на научно фантастичната романи кои ги читал како дете, во кои во еден од нив имало “електрична пушка” што се користела за ловење.

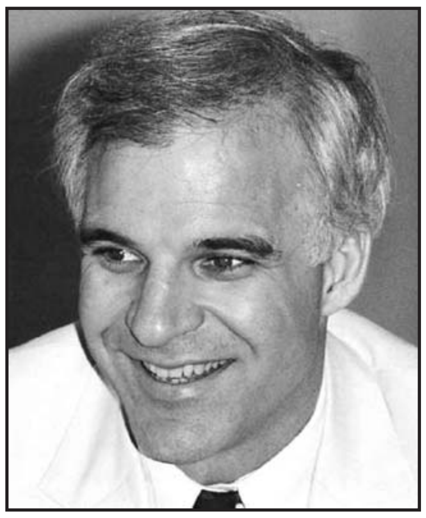
**Атомска бомба -** Не е тешко да се замисли голема експлозија, но Robert Cromie ја замислил така детално што таа можела да стане реалност. Во книгата The Crack of Doom, тој пишува за оружје кое се користи со енергијата на атомот за да уништи територија од околу 5 000 км2. Четири декади подоцна започна Менхетн проектот за развивање на првата атомска бомба.

**Мобилни телефони -** Кога беше произведен првиот флип мобилен телефон, многумина искоментираа дека тој изгледа како комуникаторите во Ѕвездени Патеки. Тоа не е случајно. Мартин Купер, изумителот на првиот мобилен телефон, бил инспириран од гаџетот на капетанот Кирк во смислувањето на целиот концепт за портабл телефон.

**Патување во вселената -** Иако книгата од 1865 година, „Од Земјата до Месечината“, требало да биде комична, Жил Верн, направил сериозни пресметки за да ја направи веродостојна неговата приказна за тројца луѓе кои се обидуваат да отпатуваат на месечината. Некои од неговите теории и равенки се покажале изненадувачки точни и слични на оние кои се користеа на Аполо мисиите, а тој исто така точно предвидел дека има бестежинската состојба во вселената.

**Роботи -** Идејата за создавање вештачки живот постоела со векови, но терминот „робот” за прв пат бил искористен од Карел Чапек во драмата R.U.R. Сепак, за прв пат во 1927 луѓето почнале да ги гледаат роботите како хуманоидни машини кои можат да бидат контролирани од програмерот – после гледањето на филмот на Фриц Ланг – Метрополис

## КРСТОЗБОР



| СКАНДИ | ГНОЈНО ЧИРЧЕ ЗА ВРЕМЕ НА ПУБЕРТЕТ | ПРИЛОГ ЗА МЕСТО | ГИЈОМ АПОЛИНЕР | КИСЛОРОД | СКАНДИ | ОСТРОВОТ НА ОДИСЕЈ | ИНИЦ. НА ИМИТЕТОРОТ РАНГЕЛОВ | СТАРОРИМСКИ ФИЛОЗОФ ЛУЦИЕ | СТАР ЕВРЕЈСКИ КАРАЛ | ГЛУМЕЦОТ НА ФОТОСОТ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ЈАПОНСКИ ОСТРОВ ВО ТИХИОТ ОКЕАН | | | | | СЕВЕРЕН ЕЛЕН / ФИЛТРАТ НА БУБРЕЗИТЕ | | | | | | | | | | |
| БОЈА ЗА КОСА | | | | ГРАД ВО ШВЕТСКА / МОРСКА РИБА | | | | | | | | | | | |
| МАКАРСКА | | | МОРСКА ТЕСНИНА НА МАЛАЈА / АТЛЕТИЧАР ХЕНРИ | | | | ИТАЛ. РАДИО ТВ / НАПАД ВРЗ ПОЗ. ЛИЧ. | | | | | | | | |
| ЕДЕН КОНТИНЕНТ | | | | | | | | СВЕТОЗАРЕВО / МЕЃУ. СОЈУЗ ЗА ВОЗ. СООБ. | | | | | | | |
| СОЛИ НА УРАНОВА КИСЕЛИНА / ПОЧВА, ЗЕМЈИШТЕ (МН.) | | | | | | | | | МЕТЛА / БАЛЕ | | | | | | |
| ТОН | | МЕЃУ. АМАТ. БОКС. СОЈУЗ / “ИНВЕНИТ“ | | | | ГРАД ВО ЧАД / ВИД ПАМУЧНА ТКАЕНИНА | | | | | НАМЕРА | КИСЛОРОД | СКАНДИ | СВЕШТЕНИК | БОГ НА ПОДЗЕМЈЕТО |
| ОБЛАСТ ВО ХРВАТСКА | | | | | ВНАТРЕШНО / “АНТИФАШ. СОБ. НА НАР.ОСЛ. НА МАК.“ | | | | | | | | АВТОЗНАК ЗА ПАНЧЕВО / ГРАД ВО НИГЕРИЈА | | |
| БЕЛГИСКИ ИСТОРИЧАР ЖОЗЕФ | | | | СОЈУЗ НА ДРЖАВИ / ВИД ПТИЦА | | | | | | | | ВИД ВОЕНА ФОРМАЦ. / РАБОТНИЦИ ВО ЛЕАРНИЦА | | | |
| МЕНИЦА / ШТИТ ОД ЛАМБА | | | | | | | | ЦИН СО ЕДНО ОКО / РЕКА ВО СРБИЈА | | | | | | | ЦВРСТ МАТЕРИЈАЛ |
| АЛТ | | СОСТАВ ОД 9 ЧЛЕНА (МН.) / ВИД ВОЕНА ФОРМ. | | | | | | | КИРИЈА / НЕРАЗВИЕНА ВОШКА | | | | | ДЕНАР / ЧОВЕКОВО ТЕЛО | |
| АРТИСКАТА ДЕРЕК | | | БОТАНИЧКИ (СКР.) / МУСЛИМАНСКО М. ИМЕ | | | | БЕЛГРАД / ГРАДАЦИЈА НА МОТОРНО МАСЛО | | | НАТРИУМ / ТИШИНА | | | МУЗИЧКА НОТА / АРТИСКАТА ЛУПИНО | | |
| КОРИСНО | | | | | | ДРЖАВА НА АПЕН. ПОЛУОСТРОВ / ДЕНОВИ | | | | | | | | | |
| СВЕШТЕНИК | | | | | НАШ ПЕЈАЧ / ЕНА ВЕКО | | | | | | ГРАД ВО ИНДИЈА / АВТОЗНАК ЗА ПАНЧЕВО | | | | |
| ДЕЛ ОД БРАШНОТО ШТО ГО ЗЕМА ВОДЕНИЧ. | | | | ИСТОК-СЕВЕРО-ИСТОК / КЕЛВИН | | | | ДАЛТОНОВ СИС. ЗА ЗАС. УЧЕЊЕ / БОР | | | | ДУБ. ПИС. АНТУН МАРИЈА / ЛИТАР | | | |
| ВИД ТРУПКА (МН.) | | | | | | | РАБОТНИК ВО БАКАЛНИЦА | | | | | | АСТАНТИН | | |

## Хумор

Во сабота во 8,30 наутро излегува маж на тераса и сонливо се протега. До него на соседната тераса комшијата простира мокри алишта. Сонливиот прашува:

– Кога спиеше бре комшија?

– Кога се женев, па невидов каква земав!

* * *

Го гледа дедото внучето натажено и го пашува:

– Што ти е внучко, што се нервираш?

– Не ми се чита лектирата, многу е досадна.

– Не се нервирај и седни да читаш. Колку што занам досега никој не умрел од читање лектира. Еве гледај ме мене и јас сум ги читал лектирите.

– Да, ама од тоа си остарел, а тоа е блиску до тоа што велиш.

* * *

Жена му се жали на својот матичен лекар:

– Докторе, кога спие мажот ми чкрботи со забите. Дали е можеби тоа знак на старост?

– Не. Знак на старост ќе биде кога додека спие ќе ги чува забите во чаша.

И се жали една жена на својата блиска пријателка:

– Ми се смачи од маж ми. Со своето однесување ми е дојден веќе преку глава. Неможам да го трпам!

– Разведи се штом е така.

– Да, многу си умна. Никако, не доаѓа во предвид! Ми предлагаш да го направам слободен и среќен. Па тој тоа едвај и го чека!

* * *

–Мамо, тато ми удри две шлаканици.

–Зошто две?

–Првата ми ја удри кога му ја покажав училишната книшка полна со единици.

–А втората?

–Втората, кога виде дека му ја покажувам неговата што ја најдов во фиока!

* * *

Келнерот му носи вино на гостинот. Гостинот го пробува. Виното не било убаво, било со вкус на вода.

–Како ви се допаѓа винот, прешал келнерот.

–Добро е, само кажете ми каде го полните, на кој извор?

## Штурецот и стршенот

Го сретнал стршенот штурецот кој се враќал од концерт. Застанал пред него и го прашал со својот осилав глас:

– Добро те начекав. Мораш да ми кажеш од каде ти е инструментот што толку убаво свири, за да купам и јас. Ако не ми кажеш жив нема дома да се вратиш.

Штурецот одговорил:

– За инструментот е лесно ќе си го купиш во продавница, ама пред да научиш убаво да свириш треба да си го извадиш осилото.

– Глупости – рекол стршенот, а со што ќе се бранам од душманите без осило?

– Тој што свири и пее нема душмани – рекол штурецот!

**Осма регионална ревија на песни, музика и игри во Струмица**

# Чувари на македонското фолклорно богатство

Во Домот на културата „Антон Панов“ во Струмица на 7 октомври се одржа петтиот последен дел на Осмата регионална ревија на песни, музика и игри на која настапија пејачки и играорни групи, соло–пејачи, дуети и оркестри на здруженијата на пензионерите од градот домаќин, Валандово, Велес, Богданци, Гевгелија, Дојран, Неготино и старосни и инвалидски од Кавадарци.

На многубројната публика, на учесниците и на гостите добредојде им посака **Данче Даскаловска**, претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите на Струмица, а градоначалникот **Зоран Заев** укажа дека со песната најдобро се победуваат проблемите и лошата мисла, а самиот факт дека оваа музичка манифестација има ревијален карактер, доволно зборува дека главна придобивка од неа ќе биде негувањето на фолклорот и зацврстувањето и продлабочувањето на веќе воспоставеното пријателство.

Данче Даскалова

Зоран Заев

Во името на организаторот СЗПМ претседателот **Душко Шурбановски** оваа културна манифестација ја прогласи за отворена, посакувајќи успех на ревијата, долго здравје на сите учесници и добро дружење. Притоа напомна дека осум години по ред Сојузот ги организира овие ревии и дека годинава домаќини беа здруженијата на пензионерите од Свети Николе, Кавадарци, Виница, Ѓорче Петров и Струмица. Во споредба со првата ревија што се одржа во 2003 година во Пробиштип на која учествуваа само 9 здруженија, годинава тој број се зголеми на 39 или за речиси пет пати. Значително е подобрен и квалитетот на ревиите со кои пензионерите станаа чувари на македонското фолклорно богатство.

Душко Шурбановски

Програмскиот дел на ревијата всушност започна со химната на пензионерите и со неколку пригодни досетки на познатиот водител Ѓорѓи Калајџиев.

Пејачката група заедно со соло–изведувачите и оркестарот на Здружението на пензионерите на Струмица исполнија три милозвучни песни од овој крај, меѓу кои и „Што не ме мажиш мамо за Струмица“.

ЗП Струмица

Создадената атмосфера ја надополни и настапот на пејачката група и на солистите на Здружението на старосните пензионери на Кавадарци. Посебен аплауз доби солистот Ристо Гелевски за интерпретација на песната „Старо друштво“. Добар настап имаше и Трајче Лазаров од Здружението на инвалидските пензионери на Кавадарци, кој исполни три песни, меѓу кои и „Јано, Јанике“.

ЗП Кавадарци

Со песната „Бор садила мома Евгенија“ и со уште две македонски традиционални песни во музичка придружба на синтисајзер од музикологот Леонид Манчев, успешен настап имаше и пејачката група на Здружението на пензионерите од Валандово.

ЗП Валандово

Пејачката и играорна група на Здружението на пензионерите од Велес исполни три песни од Повардарјето, а посебен впечаток остави со песната „Велешките ергени“.

ЗП Велес

Со нов репертоар и кореографија се претстави пејачката група и солистите на Здружението на пензионерите од Богданци, кои доста уиграно настапија со песната „Последно писмо“.

ЗП Богданци

Здружението на пензионерите на Гевгелија се претстави со женска пејачка група во староградска носија и во придружба на виолина, хармоника и гитара, со што потсетија на македонските серенади, особено со хармоничната изведба на „Режи, режи ти бичкио“ и хумористичната „Модерна си имам жена“ за што добија заслужен аплауз од присутната публика.

ЗП Гевгелија

На Осмата регионална ревија на песни, музика и игри за прв пат настапи пејачката група на Здружението на пензионерите на Дојран и тоа успешно со три песни од кои посебен впечаток остави „Месечино сјајна ѕвездо“.

ЗП Дојран

Официјалниот дел на ревијата заврши со песната „Јане, Јанке убава“ во исполнување на мешаната пејачка група со големиот оркестар на Здружението на пензионерите на Неготино.

ЗП Неготино

Признанијата за учество на ревијата ги врачи Чедо Георгиевски, потпретседател на СЗПМ.

Признанија за учесниците

На крајот, како гости на ЗП – Струмица настапи пејачката група на збратименото здружение на пензионерите на „Гази Баба“ од Скопје.

**Драги Аргировски**