

Осма седница на Собранието на СЗПМ

Нацрт-статутот на СЗПМ даден на јавна дискусија

На 20 декември 2010 година Собранието на СЗПМ ја одржа осмата седница на која го утврди Нацрт-Статутот на СЗПМ и одлучи да го даде на јавна дискусија во здруженијата која ќе трае до крајот на јануари 2011 година. Законската потреба од донесување на нов Статут на СЗПМ ја образложи претседателот Душко Шурбановски. Статутот треба да

функционери. На седница на Извршниот одбор се предложи досегашното решение за единствен претседател на Собранието и на Извршен одбор да се предложи како алтернатива за јавната дискусија, да се воведат Арбитражен совет за решавање на проблеми и недоразбирања помеѓу здруженијата и да не се ограничува мандатот за реизбор. Во дискусијата учествуваа Рамиз Казимоски, Анастас Ивановски, Спиридоновски и Милорад Ристоски, кои дадоа своивидувања на Нацрт – Статутот и на статутите на здруженијата кои имаат свои специфичности. Се заклучи после јавната дискусија



биде усогласен со новиот Закон за здруженија и фондации до април 2011 година. Во уводните напомени членот на работната група за подготвување на Статутот Стамен Филипов истакна дека со овој нацрт

да ги сумира предлозите кои ќе ги разгледа Извршниот одбор и како Предлог-Статут ќе ги достави до Собранието за усвојување.

Собранието едногласно ја усвои Одлуката за продолжување на мандатот на сегашниот состав до крајот на март 2010 година. Беше усвоена и Одлука за времено финансирање на СЗПМ за првите три месеци 2011 година.



документ се уредува дејноста, организационата поставеност и функционирањето на Сојузот, а како новина се предлага Собранието да има претседател и потпретседател и да избира претседател и членови на Извршен и Надзорен одбор со ограничување на мандатот на избраните

рина од 20 на 30 денари кој со мнозинство гласови беше усвоен. Потребата за ова зголемување произлегува како одговор на зголемените трошоци во работењето на здруженијата и СЗПМ и за зголемување на можностите за социјална помош на своите членови и за подобрување на квалитетот на животот во третото доба. За Одлуката се изјаснија мнозинство претставници на здруженијата – членки на СЗПМ. И од предходно спроведената анкета од вкупно 51 здружение на пензионери членки



на СЗПМ, 39 беа за предлогот, а не дадоа согласност само 12 здруженија на пензионери. За зголемување на членарината за 10 денари позитивно се изјаснија и Сојузот на здруженијата на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензија на Македонија, Сојузот на инвалидски пензионери на Македонија и Националниот сојуз на инвалидите на трудот на Р. Македонија. Имајќи го сето тоа во предвид

Одборот на регистрираната организација на Сојузите на пензионерите на Македонија едногласно донесе Одлука за зголемување на членарината од 20 на 30 денари со важност од јануарската пензија 2011 година.

Претходно по сите работни материјали од дневниот ред на седницата на Собранието, позитивно се произнесоа и членовите на Извршниот одбор на СЗПМ.

Илија Глигоров

Врз основа на чл.15 точка 4, член 49 и 50 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија согласно член 18 точка 2 алинеја 6 од Законот за здруженија и фондации (Сл. Весник на Р. Македонија бр. 52 од 16.04.2010 година) Собранието на СЗПМ на својата седница одржана на 20.12.2010 година, донесе

ОДЛУКА**За продолжување на мандатот на досегашниот состав на Собранието и неговите органи.**

1. Се продолжува мандатот на членовите на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија до конститутивната седница на Собранието.
2. Конститутивната седница на Собранието ќе се одржи до крајот на март 2011 година.
3. Органите на Собранието ќе ја вршат својата функција до конститутивната седница на Собранието.

Образложение

Подолго време во СЗПМ се работи на изнаоѓање подобри решенија за организација и работа на Собранието, неговите органи и помошните тела и соодветна организација и работа на Здруженијата на пензионерите.

На состанокот со претставници на здруженијата на пензионерите организиран и одржан во СЗПМ на 30 јуни 2010 година, се заведе став отчетните собранија во здруженијата и СЗПМ да усвојат извештај за својата работа и завршна сметка за финансиското работење, а новите состави на Собранијата на своите конститутивни седници да донесат свои програми и финансиски планови и други документи и одлуки според одредбите на Законот за здруженија и фондации и своите Статути.

Се оцени дека така секој состав ќе усвојува извештај за својата работа, финансиски планови и завршни сметки и други документи и одговара за својата работа за изминатиот мандатен период и нема да наметнува обврски на идните органи кои самостојно ќе си донесуваат програми, планови и други акти и одлуки за својата работа и сносат одговорност за тоа. Така би се избегнала, односно прекинала непопуларна, логично неправдана и правно неодржлива практика каква беше досега.

Освен тоа во овој период треба да се изврши и пререгистрација на СЗПМ според новиот Закон за здруженија и фондации.

**ВО ОВОЈ БРОЈ...****НАСТАНИ**

стр. 2 »

ОПШТЕСТВА ЗА СИТЕ ВОЗРАСТИ

стр. 3 »

ИНФО

стр. 4 »

ТРИБИНА

стр. 5 »

ХРОНИКА

стр. 7 »

МОЕТО ХОБИ Е МОЈАТА СРЕКА

стр. 9 »

НЕ СТАРЕАТ СИТЕ ИСТО

стр. 10 »

**ЗДРАВСТВЕН ВОДИЧ**

стр. 12 »

ИЗБОР

стр. 13 »

ЗАБАВА

стр. 15 »

ВИДИЦИ

стр. 16 »

Наредниот 31. број на „Пензионер плус“ ќе излезе на 18-ти февруари 2011 година



Билобил.
И ни една мисла нема да ви побегне.

www.krka.si



За подобро помнење и поголема моќ на концентрација.



ПОШТЕНСКА БАНКА АД

Акционерско друштво за осигурување

Конститутивна седница на Собранието на СЗП на град Скопје

На 26 ноември 2010 година се одржа Конститутивна седница на Собранието на Сојузот на здруженија на пензионерите на град Скопје на која за претседател едногласно беше реизбран **Д-р Крсте Ангеловски**. На седницата



беа избрани и членови на Извршниот и Надзорниот одбор и на Комисијата за статутарни и други правни прашања.

Постапката за одржување на Конститутивната седница ја образложи претседателот Ангеловски и побара да се прифати предложениот деловник. После кратка дискусија на која имаше и спротивставени мислења, деловникот беше прифатен, а се донесе и Одлука за пререгистрација на Градскиот сојуз

во согласност со новиот Закон за здруженија и фондации.

За актуелните состојби и активности во СЗПМ говореше секретарот **Драги Аргировски**, кој посебно ја нагласи потребата здруженијата на пензионери да изнајдат модели и форми да се вклучат во искористувањето на можностите што ги пружа Европската унија преку финансирање разни проекти насочени за меѓугенерациска солидарност и соработка. Тој информираше и за



изборните активности во другите здруженија и дека изборната седница на СЗПМ ќе се одржи, како што е договорено, во март 2011 година.

И.Г.

Недела за грижа за стари

По повод „Неделата за грижа за стари лица“, пејачката група „Сирма Војвода“ и ученици од културните секции при ОУ „Тодор Ангеловски“ од Битола, го посетиле Домот за стари лица „Сју Рајдер“, и одржаа приредба, со рецитал и песни.

Со ова продолжи долготрајната соработка помеѓу Домот за стари лица „Сју Рајдер“, пејачката група „Сирма Војвода“ и Здружението на пензионери Битола.



Д.Т.

Одбележан денот на инактивизираните лица

Првата недела од месец декември беше недела за одбележување на денот на лицата со инвалидитет во светот. Под покровителство на претседателството на Сојузот на инвалидски пензионери и инвалиди на трудот на Македонија, централната манифестација за одбележување на овој настан е одржана во Битола, во организација на Здружението на инвалидски пензионери и инвалиди на трудот БИП-Битола, чиј претседател е Драги Кочински, а потпретседател Раде Ангеловски. Оваа година манифестацијата се одржа на 05. декември, под Тумбе Кафе, во ресторанот „Император“ во Битола, во присуство на претседателот на Сојузот на корисници на инвалидска пензија на Македонија, Гидо Бојчевски и потпретседателот Илија Чолаковски.

Вредно е да се одбележи големиот интерес за средбата и дружењето на овие лица, членови на повеќе Здруженијата од земјава и нивни пријатели и придружници по овој повод. Така, на централното

одбележување на овој ден имаше членови на Здруженија на инвалидски пензионери и инвалиди на трудот од: Охрид, Гевгелија, Валандово, Велес, Скопје, Гази Баба, Тетово Куманово...

„Ваквите средби, покрај одбележувањето на светскиот ден на хендикепираните и инактивизираните лица, се користи и за овие наши сограѓани од цела Македонија, да се сретнат и видат на едно место со старите познаници и барем еден ден да бидат заедно, да разменат мислења, и како што вели нашиот народ да си ги кажат маките“, – вели еден од учесниците на средбата.

Во извонредно планирана и подготвена организација од членовите на Здружението на инвалидски пензионери и инвалиди на трудот БИП-Битола, и на општо задоволство на присутните, средбата траеше до доцните попладневни часови. За доброто расположение на гостите се потруди реномираната битолска група „Пелагониски бисери“.

Д. Тодоровски

Во Крушево одбележана „Недела на грижа за стари лица“

По повод акцијата „Недела на грижа за стари лица“ Здружението на пензионерите Крушево во сора-



ботка со Општинската организација на Црвениот крст и училишниот центар за средно образование „Наум

Наумовски – Борче“ од 19 до 24.11.2010 година изведоа повеќе активности, а една од нив е и работилницата за едукација на стари лица на тема „Основни познавања од прва помош“ прилагодена за стари лица-пензионери. Целта беше како пензионерите самите да се заштитат и да пружат прва помош при повреди во своите домови. Исто така беше организирано бесплатно мерење на крвниот притисок и шеќерот, а беше извршена и посета на 33 болни и изнемоштени пензионери во нивните домови.

Г. Ангелески

Како се прославува Новата година во светот

Нова година се слави во сите краеве на светот, речиси 4 000 години. Истражувачите сметаат дека древните Вавилонци во областа на некогашна Месопотамија, први почнале да ја одбележуваат Новата година. Таа се славила како повторно раѓање на сè во природата и било логично тоа да е почетокот на пролетта кога се оживува. Вавилонците го славеа доаѓањето на Новата година дури 11 дена. И старите Египќани исто така го прославуваа доаѓањето на Новата година. Во почетокот тоа било кон крајот на септември, во време кога Нил ја поплавувал својот брег. Тоа било за Египќаните најважен ден во годината и означувал буење на растителниот свет, а со самото тоа и повеќе храна. Во стариот Рим Новата година со векови се славила на почетокот на пролетта. Веселбите и гозбите траеле и до пет дена. Иако римскиот Сенат одредил прославата на Нова година да биде на 1. Јануари, овој ден за почеток на Нова година почнал да се слави многу подоцна, и тоа кога Јулиј Цезар прогласил 1. Јануари да се слави како календарски почеток на Новата година. Инаку првиот месец јануари го добил името по римскиот Бог Јанус, кој има две глави – со една гледа наназад во годината што си оди, а со другата нанапред кон годината што доаѓа.

Во вековите кои следеле луѓето продолжиле да го слават доаѓањето на Новата година. Иако денес 1. јануари е прифатен за почеток на Новата година, многу народи низ светот задржале традиционално да го прославуваат овој празник во различни времиња, па така Кина држава со најголем број на жители почетокот на годината го прославува во време на младата месечина.

Како и да е најлудата и највеселата ноќ кога си оди старата, а доаѓа Новата, се слави на сите континенти, во сите земји, но се разбира на различни начини. Сепак заедничка карактеристика им е радост и надеж дека наредната ќе биде подобра и поуспешна.

Во Јапонија овој празник се слави со свечена трпеза, а куките се украсуваат со борови и банбусови гранчиња. На полноќ доаѓањето на Новата година се огласува со 108 удари на звона од будистичките храмови, кои ги симболизираат 108-те можни гревови на човекот.

За Кинезите Нова година е празник кој вообичаено паѓа меѓу 20 јануари и 19 февруари и трае цел еден месец. Тоа е најголем народен празник во очи на кој се чистат домовите како симболика да се исчисти од домовите се што е старо, а на улиците се организираат прослави со огромни најчесто црвени змејови од хартија како симболи на успех и моќ и се јадат мекици во вид на грукта што симболизира грукта злато и богатство.

Во Колумбија во секое семејство се шие специјална кукла која ја претставува старата година. Куклата се полни со парчиња од стара облека од сите членови на семејството и писменца на кои секој си пишува што сака да му се оствари во новата година. Куклата се изнесува пред врата и се пали на полноќ да изгори.

Во Здружението на пензионерите во Штип

Избрано ново раководство

Собранието на Здружението на пензионерите во Штип на 11 декември 2010 година одржа конститутивна седница на која по верификација на новите членови беше избран Извршен и Надзорен одбор. За нов претседател на Здружението беше избран **Михаил Василев**, за заменик претседател **Коста Штериев-Џамбазов**, а за секретар **Душан Јованов**. За нов делегат на Собранието на СЗПМ беше избран

Во Шпанија секое место си има своја прослава, а најглавна е прославата во Мадрид со голем огномет на полноќ. Новата година се дочекува со јадење на зрна грозје за секое отчукување на часовникот (вкупно 12).

Жителите на Данска Новата година ја прославуваат со кршење на чинии и други садови кои ги собираат преку година за таа намена. Во новогодишната ноќ одат по куките на своите пријатели и оставаат од скршените садови. Оној кој има најголем крш пред врата има и највеќе пријатели.

Темпераментните Јужноамериканци Анџо вијехо (старата година) ја испраќаат со огин. Пред куката обесуваат страшило облечено во стари алишта наполнето со стари весници и петарди и го палат. Го-



рејќи го страшилото го горат сето она што било лошо во претходната година.

Во Франција се готви зреста храна за да има многу пари во Новата година. Типичен француски новогодишен подарок е тегличка со зашеќерени костени во шербет. Франција е првата земја во Европа која почнала да го прославува почетокот на Новата година во 1563 година.

Во Индија дочекот на Новата година се вика Дињали – фестивал на светлината. Се слави три дена кон крајот на октомври или почетокот на ноември и секој град и село е украсен со сјајни светликави украси. Дињали е и религиозен хинду празник, па затоа се носи цвеќе и овешје во храмовите.

Египќаните Нова година ја слават како национален празник. Иако се знае кога почнува Новата година, сепак се чека да излезе младата месечина пред да се објави нејзиното доаѓање. Набљудувањето на месечината се обавува во Мухамед Али џамијата која се наоѓа на врв на ридот над Каиро. Пораката се проследува до големиот муфтија и тој го прогласува доаѓањето на Новата година. Насобраните луѓе потоа одат дома да им ја пренесат веста на домашните. Сите се свечено облечени, на децата им се делат колачиња завиткани во шарена плисирани хартија.

Во Ирак новата година се слави на 21 март. Неколку дена пред Нова година се ставаат зрна од пченица или јачмен да проратат. Никулците се симбол на нов живот. Се месат лепчиња за подарување, а по улиците се слуша дајре, труба и тапани.

Од целиов текст се гледа дека секаде Новата година се дочекува празнично, весело и со обичаи, а се со цел таа да биде подобра од претходната.

К.С.А



Работата на конститутивната седница на Собранието мина во најдобар ред, според Статутот и Деловникот на здружението.

Џ. Спасикова

Европски пораки

Општества за сите возрасти

Проблемите на обезбедување средства за редовна исплата на пензии и за подобрување на услови за живот во третото доба сè повеќе стануваат актуелни во сите земји на Европската унија. Настојувајќи да го намалат буџетскиот дефицит, некои држави, како што се Франција и Словенија, го продолжија рокот за пензионирање, а Шпанија се откажа од усогласување на пензиите со инфлацијата.

Тоа е секако мошне чувствително прашање. Третото доба е значително продолжено. Во Европа живеат повеќе шеесетгодишници,



отколку млади луѓе на 20 или 30 годишна возраст.

Европејците живеат се подолго, а ќе мора и подолго да работат, порачуваат од Европската унија. Меѓутоа, во Република Македонија поради изразената сиромаштија од над 31 отсто прашањето на обезбедување средства за пензиите треба да се решава пред се со стопански инвестициони активности и отворање нови работни места за млади стручници кои ќе го подобрат солидарниот внос во фондот за пензиското осигурување. Треба да се има предвид дека во нашата земја значително е намален соодносот помеѓу вработени и пензионери. Додека во 1991 година тој изнесуваше тројца вработени на еден пензионер, во последно време тој е намален само на 1,6 вработени. Во Република Македонија мажите во пензија заминуваат со наполнување на 64 години старост и најмалку 15 години работен стаж, а жените со 62, но и со можност да го продолжат заминувањето во пензија за уште две години. Тоа е приближно на заложбите во повеќе европски земји 65 години да биде горната граница за заминување во пензија.

Се смета дека поголема нагласка во Македонија треба да се даде на меѓугенерациската солидар-

ност и ангажираност против сиромаштвото што треба да придонесе и за достоинствена старост. Воедно е потребно за надминување на општествената маргинализација на старите луѓе СЗГМ да ја подобри меѓународната соработка со пензионерските асоцијации – членки на Европската унија и со земјите од Западен Балкан како кандидати за влез во европското семејство.

На ова се укажа и на конференцијата за толерантен и социјален соживот на сите генерации што се одржа на 4 декември 2010 година во Трст, во организација на Институтот Еурека од Љубљана, а со финансиска поддршка на Европската унија. Италијанскиот град Трст не беше случајно избран за домаќин на средбата, бидејќи во него од 260.000

жителите 70 отсто се пензионери. За ова проблематика на експертско ниво говорела Давор Доминкуш, Марјан Седмак, Антон Донко и Андреј Јус од Република Словенија, Золтан Корнфеинд и сенаторката Тамара Блажина од Република Италија, Рудолф Бенчек од Република Хрватска и Драги Аргировски од Република Македонија. Беше нагласена потребата од промени во традиционалните сфаќања за стареењето и староста, кои во новите услови стануваат безначајни. Новото време бара поголемо разбирање на стареењето и возраста, а на моќта, вештините, способностите и можностите на постарите лица да се гледа како ресурси за делување. Беше потенцирано дека и во заклучоците на 10-тиот Фестивал за трето животно доба се дава нагласка на активното стареење и дека акумулираното знаење, искуство и култура на старите луѓе треба да се пренесува на сите генерации што треба да биде камен-темелник на секоја земја од Европската унија. Меѓугенерациската соработка подразбира и целосно вклучување на ветераните на трудот во општествените збиднувања, подобрување на квалитетот на нивното живеење со културни, спортски и хуманитарни активности и

дружења.

За сето ова потребно е да се мине од зборови во акции, бидејќи не е така едноставно да се надминат стереотипите во врска со староста. Поради тоа Европската унија посебно ги поттикнува и финансиски потпомага оние проекти кои вклучуваат повеќе генерации, од најмладите во градинките, ученици од основни и средни училишта, работоспособното население и старите лица кои живеат дома или во пензионерските и старските домови. При тоа се бара социјалните и другите институции активно да се соочат и да одговорат на предизвикот на општеството што старее.

Беа презентирани и европските критериуми утврдени од Европската комисија, дека лицата што за живот имаат на располагање помалку од 60 отсто од просечната заработувачка во земјата каде што живеат, се во опасност да станат сиромашни. Тоа се однесува и за Република Македонија каде што соодносот помеѓу просечните пензии и плати изнесува 49,5 отсто. Тоа е карактеристика и на сите земји од нашето опкружување. Токму поради тоа европските пораки укажуваат на потребата не само од подобрување на стандардот, туку и од побрза изградба на современи пензионерски и старски домови, на клубови и центри за дневен престој на стари лица и друго. Овие прашања треба да имаат приоритети и во реализацијата на Националната стратегија за стари лица на Република Македонија од 2011 до 2020 година. Воедно во локалните заедници треба да се формираат информативни бироа каде што постарите луѓе ќе може да добиваат информации и совети.

Во рамките на сето тоа СЗГМ и здруженијата на пензионерите во нашата земја треба да изнајдат модели и форми да се вклучат во поголемо искористување на можностите што ги пружа Европската унија преку финансирање разни проекти насочени за меѓугенерациска солидарност и соработка.

Поради потребата од поголема промоција на визијата за општество за сите возрасти Советот на ЕПСКО одлучи Европска година 2012 да биде и во знакот на „Активно стареење и солидарност меѓу генерациите“.

Драги Аргировски

Нови деловни простории на ЗП „Кисела Вода“ - Скопје

Деновиве претседателот, потпретседателот и секретарот на СЗПМ Душко Шурбановски, Чедо Георгиевски и Драги Аргировски ги посетија новите, сопствени деловни простории на Здружението на пензионерите „Кисела Вода“ - Скопје.

По разгледувањето на современо уредените 75 квадратни метри корисна површина гостите ги поздрави Доне Тодоровски, претседател на Собранието на Здружението, а за работата на ова најмасовно и едно од најактивните пензи-

онерски здруженија во нашата земја говореше Димче Богатиноски,



Фото: Томе Манов

претседател на Извршниот одбор. При тоа тој посебно нагласи дека во здружението членуваат околу

20.000 старосни и семејни пензионери во 12 ограноци и дека во петте општини работат 15 клубови за дневен престој на пензионерите во кои делуваат и разни секции, со програмски и проектни активности во повеќе области.

– Ваквото ангажирање и делување значи значаен чекор напред за збогатување на активностите и треба да биде пример за другите здруженија – членки на СЗПМ, истакна претседателот Душко Шурбановски.

Воедно беше отворен и новиот клуб за пензионерите на огранокот „Бирарија“, при што говореше претседателката на одборот на огранокот, Цветанка Крстевска.

И.Г.

Студиска посета на Брисел - семинар за стареењето

Од 7 до 10 декември 2010 година во Брисел, под покровителство на генералната дирекција за проширување на ЕУ, се одржа семинар на тема „Стареењето на популацијата: обезбедување високи стандарди за зачувување на правата и достоинството на старите лица“.

Учесниците на Семинарот беа претставници на организацији што се занимаваат со прашања од оваа област од земји – кандидати и потенцијални кандидати за прием во ЕУ: Албанија, Хрватска, Србија, Босна и Херцеговина, Црна Гора и Македонија.

Од Македонија имаше 4 претставници: три од невладини организации и еден од СЗПМ.

Беше објаснето дека Семинарот е составен дел на Програмата на Економската Комисија на ЕУ „Западен Балкан: засилување на европските перспективи“ усвоена во март 2008 година. Оваа Програма предвидува поддршка на национално и мултинационално ниво и содржи три грани со заедничка цел да ја зајакне улогата на граѓанското општество во демократскиот процес:

– ТАСКО–техничка поддршка на граѓанските иницијативи и зајакнување на нивната улога во општеството;

– НАРОД ЗА НАРОД–поддршка на посети на ЕУ институции и телата за размена на искуства, знаења и добри практики меѓу корисниците, ЕУ и организациите на граѓанското општество во земјите членки;

– ПАРТНЕРСТВО–меѓу корисниците и органите на ЕУ за цивилно општество, водство на преносот на знаење и во реализацијата на иновациите во меѓународните проекти.

Во втората гранка НАРОД ЗА НАРОД, во чиј состав беше одржан и овој Семинар. До денес се одржани 30 семинари со преку 1000 учесници.

Целите на оваа Програма се да им помага на корисниците во запознавањето со програмите на институциите на ЕУ и со нивните политики и процеси на одлучување; заедно поврзување во национални и мултинационални мрежи; стимулирање на граѓанското учество во земјата и во регионот.



Програмата ги помага НВО во сите дејности преку нивните програми и проекти.

Темите ги одредува Генералната Дирекција за проширување на ЕУ согласно политиките и приоритетите во целните региони на предлог на делегациите на ЕУ во земјите.

Учесниците на Семинарите се одредуваат зависно од темите и прашањата што се на дневен ред во соработка со канцелариите на ЕУ во земјите кандидати и потенцијални кандидати за членство во ЕУ.

Трошоците за учество на Семинарите; организација, логистика, превоз и сместување ги поднесува организаторот.

Имајќи предвид дека програмата е ориентирана главно кон граѓанскиот сектор и неговите активности, СЗПМ би требало да се појави како организатор за поврзување на НВО кои се бават со оваа проблематика.

На тој начин влијанието за проектирање на програми поврзани со старите луѓе би било поефикасно и би можеле да очекуваме пореални резултати во иднина.

Ристо Прентовски

Активности на кочанските пензионери

На пригодна свеченост на која присуствуваша над стотина пензионери, во Урбаната заедница седум во Кочани беа предадени во употреба реновираните простории на Општинската организација на пензионерите од Кочани, кои ќе служат за Клуб на пензионерите од овој дел на градот. Во овој објект кој зафаќа површина од 120 метри квадратни се сместени канцеларија, сала за состаноци и разонода од 80 метри квадратни, како и санитари и други помошни простории.

Градоначалникот на Кочани Ратко Димитровски пред пензионерите најави дека Општината ќе се вклучи во изнаоѓањето стратешки партнер за изградба на Пензионерски дом во просторот од старата касарна во Кочани во локалитетот Шатровик, притоа најавувајќи дека на наредната седница на Советот на општина Кочани ќе се донесе одлука за ослободување од плаќање на комунални такси за просторот каде што според урбанистичкиот план ќе се гради идниот пензионерски дом.

Исто така со целовечерен концерт на народни песни ора и игри Здружението на пензионери од Кочани го одбележа 20 декември денот на Кочанските пензионери. Во богатата музичка програма во која дојде до израз нашата народна традиција, ороводна и песнопјана, од Кочански-



от крај, од Малешевцијата и од Тиквешкијата, со настап на фолклорни групи, мешан состав и музичари од Здруженијата на пензионери од Берово, Кавадарци и Кочани.

На концертот во чест на денот на Кочанските пензионери по пауза од педесетина година настапи дел од ансамблот „Доминго росос“ кој ја негува мексиканската популарна музика. Од овој ансамбл настапија Борис Манчев, Ванчо Арсов, како и помладите Ристе Стефанов и Ванчо Богоев. Тие исполнија пет мексикански мелодии со што ги вратија спомените на присутните во салата на нивната младост и некогашните серенади по кочанските сокаци.

Комисијата за здравство и стандард пред новогодишните празници ја реализира акцијата за доделување на социјални пакети на најсиромашните пензионери во Општината.

К.Герасимов

Пензионерски клубови

Пријатно место за другарување

Сојузот на Здруженија на пензионерите на Република Македонија непосредно и преку Здруженијата иницира и организира разновидни активности за пензионерите, културно-забавни, образовни, спортско-рекреативни, а наедно и помага социјално загрозени и стари изнемошени лица со цел да им ги подобри условите за живот и да им помогне што полесно и побезгрижно да ја поминуваат староста. Ваквата тенденција доведе до заживување на активностите во пензионерските клубови, а согледувањето на потребата го наметна размислувањето за

се приближат кон домовите на посетителите и да функционираат на принципот маалски клубови, со што барем приближно би се задоволил соодносот: еден клуб да припаѓа на 2.000 пензионери, вели Глигоров.

Клубовите не се обични собиралишта на пензионерите, туку во нив се одвива постојана планска активност организирана и поддржана од споменатиот гранок на ЗП „Кисела Вода“. Во нив се организираат состаноци и средби на комисиите и секциите и тоа наизменично во сите клубови за да се распределат оптовареноста и повеќе простор и време да се остави за реализација на практичните активности. Тие секојдневно се отворени и најмногу се „окупирани“ од љубителите на шахот и на другите забавни игри, за кои секогаш се остава простор во некое коше и покрај тоа што клубот бил резервиран за друга потреба. Во клубовите се реализираат поголем дел содржини од работата на комисиите кои во зависност од можностите и потребите на пензионерите формираат разни секции и главно преку нив ги спроведуваат своите програмски активности.

Секциите се групирани според сличностите и сродноста на дејностите и оттаму, на пример, во Комисијата за културно-забавен живот се појавува Активот на жени пензионерки кој е мошне активен во организирањето предавања од областа на медицината од аспект на зачувувањето на здравјето, запознавање со информатичките системи со акцент на работата на компјутери, размена на искуства од областа на кулинарството, изработка и презентација на ракотворби и друго. Тука спаѓа ликовната и филателистичката секција, па играорно-пејачката група, тамбурашката секција (во формирање), клубот на љубители на

книгата, кој се состанува секоја последна среда во месецот, секцијата на пензионерите поддржувачи на Сојузот на борците на Македонија итн. Комисијата за спорт и рекреација практикува 11 спортски дисциплини соодветни на можностите и возраста на пензионерите. Свое место и посебна улога во клубовите има и Комисијата за социјални прашања и здравство која посебно се истакнува во организирањето хуманитарни акции, посета на болни и изнемошени лица, поделба на социјални пакети, социјална помош и слично.

За да се увериме во работата на клубовите, го посетивме клубот „Аеродром“, каде што бевме дочекани од домаќинот **Драге Марковски**. Време пред отворање, а во Клубот беспрекорно чисто и се стокмено според вкусот на посетителите. Тогаш терминот беше одреден за шахистите и играчите на табла и домино. Како по обичај прв пристигна **Крсте Лазаревски** и постепено со одминувањето на времето салата се полнесе со посетители, кои, според односот, се забележуваше дека се постојани клиенти и страсни љубители на шаховската игра. Вдлабени во играта, како вистински ривали, на прашањето за работата на клубот, кратко одговараа дека навистина се задоволни и дека немаат никакви забелешки. Домаќинот Марковски не запозна со распоредот и работата на клубот, со манифестациите што се одржуваат во него, а истакна дека владее голем интерес и потреба просторот да се прошири. Во пракса Клубот се покажа како погодно место за информирање на посетителите, коешто се одвива во меѓусебниот контакт и размена на информации, но и со читањето печат што се добива, посебно весникот на пензионерите „Пензионер плус“, а се заинтересирани да има зголемен број примероци.

Впечатоците што ги понесовме од Клубот навистина се импресивни и треба да послужат за пример во организирањето и работата на пензионерските клубови во другите места.

Мендо Димовски



проширување и формирање нови клубови. Најдобро искуство во тој поглед има раководството на Гранокот „Јане Сандански“ од ЗП „Кисела Вода“, во чии состав постојат клубовите: „Јане Сандански“ во Пензионерскиот дом во Општина Аеродром; „Аеродром“ на Булевар АВНОЈ – 24 и клубот „Ново Лисиче“ на Булевар Видое Смилевски – Бато – 81 во Скопје. Претседателот на Одборот на овој гранок **Илија Глигоров** е задоволен од работата на клубовите, а полезноста речиси сите пензионери на тоа подрачје ја почувствувале.

Потребата за проширување и за изградба на нови клубови беше наметната од местоположбата и од бројот на пензионерите во Општината Аеродром, кој речиси ја достигна бројката 9500, а целта беше тие да

Наскоро обновување на соработката на ЗП Охрид и Врање, Србија

Здружението на пензионерите на Охрид и Дебрца, наскоро и официјално со потпишување на Спогодба, ќе ја обнови соработката со Здружението на пензионерите од градот Врање, Република Србија. Ова беше договорено на свечената Академија, што по повод 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија беше организирана во Охрид. Двајцата претседатели **Горги Трпчески** и **Зоран Алексиќ**, изразија обострано задоволство и желба за обновувањето на соработката меѓу двете Здруженија,



Зоран Алексиќ

која почнала во 1983 година, а едно време била прекината.

– Жално беше што ја прекинавме соработката со Здружението на пензионерите на Охрид, но еве сега ќе ја продолжимо. Ние сме среќни и задоволни што ќе ја обновиме соработката, а вакво расположение постои кај сите наши органи на Здружението, – вели претседателот на Здружението на пензионерите на градот Врање од Република Србија, **Зоран Алексиќ**.

– Нашето Здружение, вели претседателот Алексиќ, постои од 1946 година и брои 16.000 пензионери. Се вбројуваме меѓу поактивните Здруженија на пензионери во Србија. Имаме Фолклорна група

од формирањето на Здружението, која брои 30 членови и која настапува на повеќе манифестации, по разни поводи. Нашето здружение води посебна грижа за своите членови преку снабдување со огревно дрво и прехранбени производи. Збратимени сме со Здруженијата на пензионерите од Бања Лука, Цетиње, и Бор, а порано успешно соработуваме и со Куманово и Битола. Нашата основна заложба е пензионерите да имаат што подобар стандард. Пензиите кај нас, изнесуваат 63 % од просечната плата во Србија. Активни сме и во политичкиот живот. Со свои членови – пензионери партиципираме и во највисоките републички и општински органи. Имаме наш член потпретседател на Влада, пет пратеници во Собранието на Република Србија и членови во Советот на општината Врање, – ни изјави во разговорот претседателот на ЗП на Врање, **Зоран Алексиќ**.

К. Спасески

Здружение на пензионери Горче Петров

Нови катчиња за дружење

Здружението на пензионери Горче Петров отвори уште два клуба за пензионерите, во урбаните заедници Горче Петров и Дексион. Новите катчиња што се отворени во соработка со локалната самоуправа, се наметнети за најстарите жители во оваа Општина, каде тие ќе можат да се дружат и да го поминуваат времето играјќи шах, домино, пикадо, карти, или да го прелистаат дневниот печат и секако „Пензионер плус“. Оpreмувањето на клубовите со реквизитите за забава го изврши Здружението на пензионерите, додека другите

трошоци за работа на клубовите, како што се затоплување, електрична енергија, вода, ги сноси Општината Горче Петров. Во постојатка е отворањето уште два клуба, во месните заедници Хром и Кисела Јабучка, за кои Општината Горче Петров треба да обезбеди соодветни простории.

– Со отворањето на тие клубови, сите месни заедници во Општината Горче Петров ќе бидат покриени со клубови за дневен престој на пензионерите – вели Методија Новковски, претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионери Гор-

че Петров. – Работното време на клубовите е усогласено со потребите на пензионерите. Некои клубови се отворени секој ден за членовите на Здружението, а некои работат по два до три дена во неделата. Во секој случај, пензионерите се многу задоволни што има каде да се дружат, каде да се видат, поразговараат, па и да се пошегуваат.

Здружението на пензионери Горче Петров за Новогодишните и Божиќните празници, ја реализира хуманитарната акција за доделување на пакети со прехранбени производи на осумдесетина негови членови, кои се во најтешка материјално-социјална положба.

В. Мицкоска

Едмонд Темелко, градоначалник на Општина Пустец, Албанија

Плодна соработка

Вие сте градоначалник на Општина Пустец, единствената македонска општина во Република Албанија. Како ја остварувате соработката со пензионерите и со старите лица во вашата општина?

– Во тек е формирање иницијативен одбор за создавање организација на пензионери Македонци и очекувам деновите да ги направиме првите активности. Така, поголем број стари лица со помош на Министерството за култура на Република Македонија ќе го посетат градот Охрид. Тоа е првата фаза. Потоа ќе се прошириме и во другите места каде што живеат Македонци, како што се Корча, Елбасан, Тирана, Голо Брдо, Гора... Ќе направиме основачко собрание каде што ќе бидат поканети и претставници на СЗПМ и ќе потпишеме договор со СЗПМ, со цел да се поттикнат во сите активности на пензионерите и на старите лица кај нас. Со тоа нашата грижа за пензионерите ќе се издигне на повисоко ниво сè со цел создавање подобри услови за живот.

Како е вашето мислење за третманот на оваа популација од Ваша страна, како градоначалник и од органите во Општината?

– Скромниот буџет со кој располагаме не ни дава можности доволно и добро да се организираме. Во сите манифестации оваа популација ја вклучуваме, бидејќи е заслужна за зачувување на македонскиот јазик и култура тука во Албанија. Нивното кажување за нашиот идентитет, за мене е најверодостојно. Тие се извор на духовно задоволство во тие простори, бидејќи успеале да останат како тврди дрвја.

Насекаде во светот, а и кај нас во Македонија, има пензионерски домови и центри за дневен престој на пензионерите. Дали во вашата општина постојат такви објекти и дали планирате да изградите уште?

– Кај нас нема пензионерски домови ниту центри за дневен престој на стари лица. Во моментот овие лица се концентрирани во борбата за опстанок. Со Иницијативниот одбор за формирање здружение на пензионери се договоривме да адаптираме еден стар објект во чии простории ќе бидат сместени некои пензионери, а тука да функционира и пензионерската организација. Ќе го направиме



тоа за почеток и покрај тоа што се работи за општина со многу слаба финансиска состојба.

Дали во Советот на Општината пензионерите имаат свој претставник?

– Сè уште нема вклучено претставник од пензионерите во Советот на Општината. Но тоа не значи дека не мислиме и на тоа. Сè уште не се созрели условите. Наскоро и тоа ќе се случи зашто за нас оваа е многу битно, со што се закрепнува нашиот идентитет.

Г-дине Темелко има ли активност на пензионерите од Пустец со кој Вие како градоначалник посебно се гордеете?

– Гордост и задоволство е што старите лица кај нас успеале и се заслужни за зачувување на јазикот и културата. Ние помладите генерации на Македонци во Албанија сме многу горди на нив што не подлегнале на сите притисоци. На сето тоа се восхитувам и ми дава поттик да се борам за правата на пензионерите бидејќи тие живеат во потешки услови од нас. Токму тоа ми дава елан да создадам услови за кои тие се бореле, а и заслужуваат. Една од многубројните активности е и оваа посета на нашите жени пензионерки на пензионерките од Општина Бутел при ЗП „Чаир и Бутел“.

Какви се Вашите впечатоци од таа посета?

– Многу сум воодушевен од гостопримството. Карактеристично е што во тоа се препознаваме ние Македонците. Дружењето, размена на мислења, стекнување нови искуства се карактеристики на оваа посета, а особено сум задоволен што се запознав со градоначалникот на Општина Бутел, Петре Латиновски. Оваа посета е почеток на побратимување на двете општини, Општина Бутел и Општина Пустец а за сето тоа заслужни се жените пензионерки од општините Бутел и Пустец. Се надевам дека вакви средби ќе има уште.

Васил Пачемски

Градоначалникот се дружеше со тетовските пензионери

Градоначалникот на општина Тетово, проф.д-р **Сади Беџети** ги дружеше пензионерите на нивната предновогодишна за-

бава. И во оваа прилика градоначалникот изрази спремност за меѓусобна соработка и помош во разрешувањето на проблемите на пензионерите, особено сврзани за утврдување на сопственоста и модернизирањето на Домот на пензионерите.

Предновогодишната забава на тетовските пензионери се одржа

на 11-ти декември. Во големата сала на хотел „Македонија“ се собраа над 300 пензионери од речиси сите региони во тетовскиот крај.

На исто место се најдоа пензионери од неколку генерации – мажи и жени, Македонци и Албанци, луѓе со разни професии и занимања додека биле активни. Од исто место се слушнаа и „Срце ме боли за Трпана“ и „Е, мој цуце вогел“, играјќи и дружејќи сенезависно на кој јазик се пееше.

Г.Ефтоски



Средба на инвалидски пензионери

Здружението на инвалидските пензионери од Свети Николе на 28.11.2010 година одржа средба по повод Светскиот ден на инвалидски пензионери, а воедно се одбележа и прослави Една година од збратимувањето со Здружението од Македонска Каменица.

На прославата во Свети Николе беа присутни околу 380 пензионери, а присуствуваше и претседателот на Сојузот на инвалидски пензионери на Македонија Димитар

Зарков.

Претседателот на З.И.П од градот домаќин Симеон Михајловски со пригоден говор ги поздравиле гостите, им посака убаво и пријатно расположение и изрази желба за понатамошна соработка и другарување. Дружењето ќе придонесе за меѓусебно запознавање и размена на искуства.

Во хотел „Овче Поле“ другарувањето продолжи со песна и игра.

В.П.

Прашања и одговори

Ве молам набројте ги правата кои ги има корисникот според ЗПИО. Што така Ве молам кажете и според кој член од ЗПИО се тие.

Биљана Митрева од Куманово

Права од пензиското и инвалидското осигурување

Според член 34 од Уставот на Република Македонија, граѓаните имаат право на социјална сигурност и социјално осигурување утврдени со закон и колективен договор, додека пак членот 35 од Уставот воспоставува обврска за Република Македонија како демократска и социјална држава да се грижи за социјалната заштита и социјалната сигурност на граѓаните, согласно начелото на социјална праведност.

Врз основа на овие уставни определби произлегува и правото на социјално осигурување, а во тие рамки и пензиското и инвалидското осигурување. Кои права се остваруваат од пензиското и инвалидското осигурување е регулирано со членот 5 од ЗПИО, што значи тие се утврдени со закон.

Со цел идните корисници на права од ПИО да се запознаат со нив, еве како изворно гласи членот 5 односно кои права ги содржи:

Права од пензиското и инвалидското осигурување се:

- 1) право на старосна пензија;
- 2) право на инвалидска пензија;
- 3) право на професионална рехабилитација;
- 4) право на семејна пензија;
- 5) право на паричен надоместок за телесно оштетување;
- 6) право на најнизок износ на пензија

Видовите на правата кои се остваруваат од пензиското и инвалидското осигурување се условени со настанување на одреден осигурен случај и тоа:

- правото на старосна пензија е условено со настанување на одредена старост;
- правото на инвалидска пензија се остварува со настапување на инвалидност;
- право на професионална рехабилитација со настанување на намалена работна способност;
- правото на семејна пензија е условено со смртта на осигуреникот, односно корисникот на пензија;
- правото на паричен надоместок е условено со настапување на телесно оштетување, и
- право на најнизок износ на пензија на сите корисници на пензија.

Правата од пензиското и инвалидското осигурување се неотуѓиви, лични и материјални права кои не може да се пренесуваат на други лица.

Неотуѓивоста на правата од ПИО произлегува од значењето, суштината и карактерот на правата од ова осигурување. Тоа значи дека никој нема право на кој и да било начин да го доведе во прашање остварувањето на овие права или да ги ограничи, одземе или спречи користењето на веќе остварените односно добиени права. Ова право го немаат ниту други лица, ниту државен орган, ниту Фондот на ПИОМ, бидејќи ова осигурување е воспоставено како систем на права и обврски преку кои се обезбедува соодветна материјална и социјална сигурност на корисниците на тие права. Истовремено, неотуѓивоста на овие права значи дека и осигуреникот како носител на користењето на тие права не може од нив да се одрече, да ги отуѓи во корист на други лица, па ниту во корист на државата (преку продажба, размена, подарок или да се заложат), а ниту да бидат предмет на наследување. Меѓутоа не е исклучена можноста пензијата да биде предмет на обезбедување или извршување (член 158 од ЗПИО).

Незастарливоста на овие права значи лицето кое ги исполнило условите за остварување на некое право од ПИО, самото одлучува кога ќе поднесе барање за остварување на правото, без оглед на тоа колку време поминало од исполнување на условите.

На крајот, значајно е да се информираат корисниците на правата од ова осигурување дека тие уживаат посебна заштита на лични и материјални права кои се обезбедуваат преку вложување на средства како придонес за ПИО и истите може да престанат или да се ограничат само во услови предвидени со ЗПИО.

Станка Трајкова

Меѓународна соработка

Деновиве Секцијата на жени на Здружението на пензионери во Струмица беше организатор на дводневно дружење со пензионери од Софија и Врачан-Република Бугарија. На пригодната забава што се одржа во ресторанот на здружението присуствуваа 50 пензионери и пензионери од Бугарија и 200 од струмичкото здружение. Во таа пригода познатиот пензионерски хор „ВК Црвени рози“ од Софија исполни три песни, од кои „Лихнида платно белеше“ на ма-

кедонски јазик, што беше поздравено со посебен аплауз.

Гостите од Бугарија ги посетија ма-настирите Велуса. Водоча, Св. Петнаесет тивериополски маченици, Св.Горѓија во Радовиш, локалитетот Цареви Кули, како и сите други знаменитости во овој регион. Гостите не го криеа задоволството од виденото, посебно од природните убавини и културното наследство во струмичкиот регион, а посебно позитивно беа изненадени од гостопримството и топлината на веселите струмички пензионери.

Претседателката на Здружението на пензионери од Софија Наца Алексиева и претседателката на Извршниот одбор на ЗП Струмица Данче Даскаловска се запознаа со начинот на организирање и работењето на двете здруженија, а посебен акцент беше ставен на соработката од областа на културно-забавниот живот.

М.Лазаревски

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Реализирана програмата за работа...



По многу нешто е карактеристична 2010 година, која зад себе остава повеќе реализирани проекти и поттик во иднина да се продолжи со ова темпо на активности и работа

Полека, но сигурно, веќе станува традиција генералниот директор на Фондот на ПИОМ и директорите на службите и началниците на одделенијата да се обраќаат со новогодишна порака до сите вработени. Кога ќе се погледнат тие обраќања, излегува дека се вистински рапорти за тоа што се работело и што се постигнало во текот на 2010 година во оваа наша институција, кон која се свртени погледите на над 277 илјади пензионери.

Иницијатор за ваквата новововедена практика е интерното гласило на вработените „Информатор“, кое наврши три години од неговото редовно излегување и во 28 печатени броеви објави повеќе од триста текстови од и за работата на Фондот. А, автори на прилозите се не само раководниот кадар и членовите на Менаџерскиот тим, туку и вработените кои се креатори и реализатори на програмата за работа.

Оттука, со право можеме да кажеме дека работата на Фондот на ПИОМ во годината што измина, беше исполнета со многу, пред сè, креативни активности, кои придонесоа за создавање вистинска клима кај вработените за постигнување на уште поголеми успеси во интерес на корисниците на услугите и во подобрувањето на стандардот на пензионерите во Република Македонија.

Така, на пример, фазата на целосна компјутеризација на работниот процес во Фондот веќе е завршена, програмите се тестирани и наголемо се работи, така што сега веќе, во секое време се има увид во наплатата на придонесите и исплатата на пензиите, пополнувањето на формуларите за пензискиот стаж, меѓународната соработка, пред сè, на билатерален план, одржани се бројни работилници на кои се обучени вработените за одделните работни процеси, средствата планирани со бу-

џетот рационално се искористени за реконструкција на објектите со кои располага Фондот, внатрешната контрола е зајакната, изработена е нова Веб страница, додека пак, интерното гласило има нов ликовно-графички изглед, што ни дава за право, да констатираме дека во Фондот на ПИОМ во 2010 година, се работеше максимално организирано и квалитетно за реализирање на програмата за работа. Резултатот е повеќе од видлив: според искажувањето на генералниот директор **Исни Јакупи**, постигнати се многу значајни работни резултати, а остварени се и зафати кои допрва ќе дадат резултати. Според него заслуга за сето ова имаат сите вработени, што е уште еден показател дека вработените во централата, филијалите и деловниците, имаат изградено посебно нов однос кон работата и потребата од доближување до корисниците на услугите кај идните пензионери, или пак, кај оние што веќе се на заслужен одмор.

Над 277 илјади пензионери, веќе сосема редовно ја добиваат својата пензија, што не е случај во нашето опкружување. Ако се знае дека економската криза удри најмногу по пензионерските фондови, тогаш со право претставниците од поранешните ЈУ-републики – учесници на средба во Словенија, ја истакнале нашата Република, како држава која направила најмногу пензионерите ем да добијат зголемени, ем редовни пензиски исплати, точно на определен ден во месецот. Но, не е само тоа: над 2.500.000 денари во 2010 година се вложени во пензионерски домови и клубови за нивна реконструкција и подобрување на условите за престој и живеење, а најнов пример е градежниот зафат на Пензионерскиот дом во Гостивар, којшто е при крај со реализација.

Кога кон погорното ќе се додаде и

фактот дека нашата држава по осамостојувањето почна да изградува сопствена политика за регулирање на пензискиот стаж и пензиите со другите земји, се покажа дека овој процес исто така, беше во центарот на вниманието на работењето на Фондот на ПИОМ. Само во последниве два месеци, службата која ја води оваа работа имаше одделни средби и разговори со претставници од Фондовите за пензиско и инвалидско осигурување и министерствата за труд и социјална политика на Србија, Италија и други, при што е постигнат договор за целосно регулирање на прашањето за взаемно признавање на пензискиот стаж на наши и нивни работници.

Но, она што посебно треба да се истакне се уште овие факти: наплатата на придонесите е највисока до сега, продажбата на акции и удели со кои располага самиот Фонд оди добро, што ќе рече дека и по таа основа се собираат средства во буџетот. По барање на Владата на РМ е изработен проектот „Граѓански дневник“, според кого, во секое време ќе може да се набљудува работата на вработените, како и односот кон странките, стручните одговори на бараните прашања и друго.

Меѓутоа, и овој наш новогодишен рапорт би бил нецелосен доколку не истакнеме дека сите овие реализирани програмски задачи се резултат на координираната работа на Менаџерскиот тим на чело со директорот И. Јакупи, како и досегашната работа на Управниот одбор на Фондот на ПИОМ. Да го кажеме и тоа дека на последната седница на УО, по истекот на мандатот на досегашниот претседател Ангел Максимов, Ацо Стојанов е избран за нов претседател на УО во наредниот четиригодишен мандат.

м-р Снежана Кутузовска

И железото има душа

Пензионираниот уметник Трајко Дурчовски од Охрид, веќе десетина години се занимава со ретка уметност, правење скулптури и слики од железо. Дурчовски со децении наназад како професионален бравар го користел железото. Но идејата материјалот да се претвори во ретки уметнички дела, почнал да ја реализира од 2002 година.



– Скулптурите од железо, одземаат доста време при изработката, но финалниот производ вреди за вложениот труд. Колку подобро се познаваат неговите карактеристики – душата на железото, толку поинтересни и поубави скулптури можат да се направат. Идејата ми дојде сама од себе. Јас исто така сум и фотограф и си помислив да ги спојам овие две мои хобија. Инаку, можам слободно да кажам дека во светот не се користи техниката која јас ја применувам, изработката на железни топчиња, – вели уметникот. Дурчовски открива дека од секој вид железо може да се направи скулптура. Освен квалитетот на железото, важен при изработката на скулптурите е и талентот. Со заварување, железото добива облици и бои. Сцени

од секојдневниот живот, ликови, животински свет, мртва природа, се мотивите на сликите и скулптурите кои ги изработува уметникот Дурчовски.

– Сите скулптури кои ги имам изработено, ми се драги. Сепак можам да кажам дека особено убаво изгледаат делата „Жената со товарот“ и „Дамата со шеширот“, која е многу привлечна – вели тој. На изложбата „Железен свет“, која беше поставена во Изложбениот салон на Центарот за култура „Григор Прличев“ во Охрид, беа поставени 14 слики и 43 скулптури. Дурчовски досега има изложувано свои експонати во Охрид, Штип и Битола, а планира да изложува и во други градови во Републикава.

К. Спасески

Плачот на есента

Небото нема очи. денот осамна маглив, тмурен и сив, далеку од песните, далеку од изворите, чии води се заматиле од небесните солзи. Тажна е денес есенва, таа плаче.



Зошто си тажна есен? Зошто плачеш? Кога златното лисје го краси твојот вал. Можеби зошто маглата тмурна и сива не дава сонцето да ја огласи зората, или твојата душа пати, зошто жолтото лисје од дождот на земјата паѓа. Не, не тагувај есен и не плачи, твојата болка времето ќе ја излечи. Како виор ќе ја однесе негде на далеку, и пак ќе ти се врати твојот сјај обвиен со тој прекрасен вал. Не, не тагувај и не плачи, Зошто кога плачеш ти, со тебе плачат и моиве очи.

Елена Чугунска
пензионерка од Гевгелија

ПЕНЗИОНЕР *месе*

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година IV – број 29 и 30 декември 2010, јануари 2011 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Душко Шурбановски (претседател)
Андон Марковски
Горги Серафимов
Нурие Кадриу
Горги 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



Здружение на пензионери Охрид и Дебрца Трибините за статутот, семејното насилство и Академијата, ја одбележаа 2010 година

2010 година, за Здружението на пензионерите на општините Охрид и Дебрца, беше успешна. Активноста на органите и телата ја карактеризираа повеќе теми и прашања во насока на подобрување на статусот на здружението, животниот стандард, спортот, рекреацијата и забавата на пензионерите. Но, не изостаана и активностите што произлегуваат од законската регулатива.

Според зборовите на претседателот на Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца **Горѓи Трпчески**, вниманието на членството кое брои околу 8.500 старосни и семејни пензионери, беше насочено кон донесување на нов Статут на ЗП, согласно измените и дополнувањата на Законот за здруженија и фондации. За таа цел, на оваа тема се организираа трибини во селата Лескоец, Пештани и Белчишта за членството кое гравитира во овие подрачја. Тие беа масовно посетени. Слични вакви трибини во поголемите населби беа организирани и на тема „Семејното насилство“, на кои излагачи низ видео-презентација и врачување на флаери и друг пропаганден материјал, беа претставници на Секторот за внатрешни работи, на Центарот за социјални работи, Црвениот крст и лекари од Здравствените амбуланти во населбите каде што се орга-

низираа трибините. Оваа тема предизвика особено внимание и интерес во руралните средини каде што појавата на семејното насилство е поизразена отколку во градот, бидејќи во нив има повеќе осамени и незгрижени стари лица.



Посебен белег на активностите на ЗП Охрид и Дебрца, му даде одржувањето на свечената Академија по повод одбележувањето на 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија, на која реферат поднесе претседателот на Извршниот одбор **Горѓи Трпчески**, а присутни беа многубројни гости од градот и пошироко, од ЗП од соседните држави Албанија, Бугарија и Србија, како и претставници на СЗПМ предводени од претседателот Душко Шурбановски, и секретарот Драги Аргировски.

Во 2010 година, ЗП на Охрид и Дебрца ја продолжи соработката со ЗП од Поградец – Албанија и Стара Загора – Бугарија, при што оствари посета на овие здружени-

ја, а и нивни претставници беа во посета на Охрид. Посебно е за одбележување што Охридската пензионерска организација, ја обнови соработката со ЗП од Врање, Република Србија.

Во рамките на овие активности, вредно е да се спомене и соработката со Локалната самоуправа на Општините Охрид и Дебрца, со кои е потпишана трилатерална спогодба за соработка и со Општинскиот Црвен Крст од Охрид, со кој заеднички се организирани повеќе хуманитарни, здравствени, едукативни и културни манифестации.

Во 2010 година ЗП на Охрид и Дебрца, активно учествуваше на традиционалните фолклорни ревији на пензионерите на Македонија, на спортските натпревари, средбите на Активите на жени во повеќе градови во Републикава и на еднодневните излети.

Во 2010 година особено значајно за ЗП на Охрид и Дебрца, е задоволството што конечно е утврдена локацијата за изградба на Дом за стари лица, за што голем придонес има Локалната самоуправа на општина Охрид, која во многу се ангажира за реализирање на оваа иницијатива – нагласи **Горѓи Трпчески**, претседател на Извршниот одбор на Охридското здружение на пензионерите.

К. Спасески

Белешка од нашето секојдневие

Претседателе, дојди повторно

Претседателот на Огранокот на пензионерите од Бедиње кај Куманово, во кој припаѓаат и пензионерите од Лопате, Режановце и Железничка станица, воведо редовна практика да го посетува членството од овие рурални средини. Притоа, настојува да ги информира за одлуките што ги донесуваат повисоките органи на Здружението на пензионерите, како и да ги анимира за нивните мислења, предлози и проблеми со кои се среќаваат.

Во Лопате, меѓу другите, го посети и пензионерот Сулејмани Евзи од ова село. Овој скромен пензионер, работниот однос од 40 години го по-



Сулејмани Евзи

минал како возач првин во Автотранспортното претпријатие „Југ-Турист“, а поголемиот дел во ЗИК „Куманово“. Со гордост се присеќава на времето минато на работа, на илјадниците километри што ги извозил во многу држави. Тоа време на овој вреден работник слободно може да се рече дека значат живот на четири тркала.

Меѓутоа, горчината на животот ја доживеал по пензионирање. По заболувањето од шеќерна болест, единствен излез да остане жив му биле ампутирани двете нозе, од кои едната во 2005 година и втората во 2007 година. Од тогаш неговиот живот е „врзан“ за кревет. Од неговото повеќечлено семејство, сега за него

се грижи синот Исмет.

При посетата, претседателот на Огранокот **Раде Георгиевски**, му предал примерок од „Пензионерски информатор“ на Албански јазик и „Пензионер плус“ на СЗПМ. Овој гест многу го изненадил. Тој просто не можел ниту на сон да сонува дека некој ќе го посети и уште повеќе дека ќе му донесе весници. Возбуден, од восхит изјавил: Ова за мене е вистинско изненадување. Тоа значи дека не сум заборавен. Сега знам дека и јас припаѓам на една голема пензионерска организација. Многу сум благодарен. Нашето Здружение заслужува честитки што издава весник и на Албански јазик. Сега, во ваква здравствена положба, имам многу време. Весниците ќе ги прочитам од почеток до крај.

С. Николовски

Здружение на инвалиди на трудот Охрид

Свечено одбележан 3-ти декември

Меѓународниот ден на инвалидите на трудот – трети декември, Здружението на инвалиди на трудот од Охрид го одбележаа и годинава со свечена седница на Собранието во проширен состав, со претставници на Локалната самоуправа, здруженија и невладини организации. Реферат за значењето на Трети декември – Меѓународниот ден на инвалидите на трудот во светот, поднесе претседателот на Здружението на инвалидите на трудот „Охрид“ **Благоја Крстановски**.



Интересно е за одбележување што во активност на ова Здружение посебно е изразена хуманоста. Во

2010 година делегација на Активот на жени на Здружението, беше во посета на Домот на хендикепирани лица во Демир Капија, при што на штитениците им враќаја облека и обувки, а ваква хумана акција беше спроведена и за пациентите во Геронтолошкото одделение при Општата болница во Охрид.

Раководството на Здружението на инвалиди на трудот од Охрид планира во Новата 2011 година, во месец мај да биде доакин на Републичките спортски натпревари на трудовите инвалиди на Македонија.

К. С.

Прослава во Свети Николе

По повод патрониот празник на градот, светецот Свети Никола, Здружението на пензионери на Св. Николе и оваа година како и предходните, организирале заедничка традиционална прослава со пензионерите

од повеќе здруженија од цела Македонија.

Во хотелот „Овче Поле“ претседателот на З.П. на градот домаќин **Мирко Данаилов**, срдечно ги поздрави присутните гости и им посака убава забава и уште повеќе

дружење и соработка помеѓу здруженијата. На веселбата беа присутни и претставниците од Локалната самоуправа.

Средбата беше добро организирана, а музиката, песните и ората придонесоа за пријатна, добра и весела атмосфера.

В. П.

Шест децении во брак

„Многу е да броиш до 61 а не да преживееш толку години во брак“.

Со оваа констатација на неговиот лекар, ја започнува својата приказна боровецот **Глигор Кафеџиски** за навлегувањето во седмата деценија на брак со неговата сопруга **Снежана**.

– Јас бев офицер во Струмица во 1947 година – вели Кафеџиски. Истовремено, во Струмица, учеше и мојата сестра Дафинка. Таа беше другарка со мојата сегашна сопруга. И, така се запознавме.



Помина време и како што велат боровци „углавихме се“ (се веривме). Подоцна мене, како војно лице ме преместија во Кичево. А за да можам да стапам во брак, во тоа време јас морав да имам дозвола од армијата (за да се види подобноста на сопругата да биде жена на офицер). Поднесов барање за дозвола и добив негативен одговор, односно дека не можам да стапам во брак со Снежана. Но подоцна, по интервенција на повисоките органи во армијата, откако беше појаснето дека Снежана била на работна акција на пругата „Шамец – Сараево“ и дека работела на ширењето на братството и единството, сепак, дозволата ми беше дадена. И така, направивме свадба во Берово на 14 август 1949 година – ја ниже приказната со смирен, сериозен глас и бавен говор Глигор.

Сонцето, кое е на заоѓање, беше прекрасна можност за евоцирање на спомени за овој изминат период.

– Она што ме привлече кај Глигор беше сериозноста – го продолжува разговорот Снежана. Глигор е човек за кој можам да кажам дека не ја саќа кавгата. Едноставно нашиот брак можам да го вбројам во хармоничните бракови. Официјално, ние

со него сме заедно од неговото преместување како офицер во Кичево. Потоа беше преместен во Скопје а својата пензија ја дочека во Белград. Морам да признаам дека неговите отсуства од домот ми беа тешки бидејќи морав самата да се грижам за децата. Но, во овие 6 децении ниту

во еден момент меѓу нас не се појави никаков сомнеж за неверство иако војните лица високо „котираат“ кај женскиот пол. Тој имаше и целосна доверба во мене – дополнува г-ѓа Кафеџиска.

Нашiot соговорник е роден во 1922, во Берово, додека пак неговата сопруга Снежана во 1928 година во Струмица. Во нивниот брак имаат син, кој живее и работи во Белград и ќерка која е во Лондон.

– Не може во период од 6 децении меѓу сопругниците се да биде идеално – вели Глигор. Но, сепак, тоа беа несогласувања околу одгледувањето на децата. Но, не дозволувавме тие „кавги“ да имаат посериозно влијание во нашиот брак. Задоволни сме и од тоа како се снајдоа и нашите деца, па сега се радуваме и на внучиња – ќе рече Кафеџиски.

Разговорот, неодминливо, се врзува и за тоа како денешните млади брачни парови да дочекаат вакви јубилеи. Довербата е најважна, велат тие.

Многубројни се настаните од заедничкиот живот. Сепак, покрај другите пријатни моменти и на двајцата се уште во свежо сеќавање им е моментот на свадбата и свадбеното патување.

На разделба, екипата на „Пензионер плус“ им посака на Снежана и Глигор повторно средба во Берово, наредната пролет, на 62 година од нивниот брак.

текст и фото: Драги Ролевски

Средба со Манасија Матевски

Постојана активност и движење

Манасија Матевски, навидум сосема обичен човек, кого тешко можете да го издвоите од другите луѓе, да ги видите неговите посебности и да ја откриете неговата животна приказна. Дури, откако сам ќе се разоткрие, ќе се уверите дека неговиот животен пат е многу поразличен и поинтересен. Кога се запознавме, со задоволство го нагласи своето потекло и родното Гари Дебарско, каде го стекнал основното образование, а во планините и дивините научил да се бори и да ги совладува тешкотиите. Веројатно оттаму и оттогаш ја носи во себе големата отпорност и подготвеност да им се спротивставува на проблемите и релаксирано да ги решава. Затоа, ниту изгледот, ниту изразот на неговата внатрешност не ја оддаваат староста на овој 83-годишен скопјанец, кој најголемиот дел од работниот век го поминал во „Жито луск“ како раководител на класична продавница и повеќе од 23 години ги ужива плодовите од неговото работење, како пензионер.

На средбата, тивко и ненаметливо, но со строга прецизност и сигурност го започна своето кажување за сегашноста и за минатото. Во рацете држеше повеќе слики, некакви хартии и еден блед исечок од весникот „Нова Македонија“ од 1982 година како сведоштва за настаните и успехите што ги постигнул. Спомените толку му се врежале во сеќавањата што за нив, како во живо раскажува. Најпрвин една слика ни покажа и ни рече: „Овој до претседателот Тито сум јас, а веднаш до мене е неговиот аѓутант Милан Жежељ“. Манасија го посетил претседателот на бившата СФРЈ во 1960 година на Бриони кога бил раководител на фирмата за кучиња на Сточарската задруга „Стогово“, за да му подари два шарпланинци, а на средбата Тито го расправувал за животот и за проблемите на неговите соселани.

Потоа, ги разгледавме и другите фотографии и хартии што ги носеше, меѓу кои имаше **Пофалница** од Сојузот на борците на РМ. Главна преокупација сега му е должноста претседател на огранокот „Вардар“ во Сојузот на боречката организација „Кисела Вода“, а како член на Боречко-инвалидската комисија учествува во утврдувањето на старосната и здравствената состојба на воените инвалиди за да се согледаат нивните потреби и да им се даде соодветна помош.

Речиси секојдневно Манасија е на нозе, во некаква активност или мисија на организациите во кои членува. Така побрзо му минува времето и не се чувствува осамени, бесполезен и отфрлен. Кондицијата некогаш што ја стекнал во родното Гари, се уште ја одржува со секојдневно движење покрај кејот на Вардар, а спортската наклоност ја искажува со учество во пензионерските спортски натпревари каде постигнува забележливи резултати, особено во дисциплинната пикадо. Постојан придружник е при патувањата што ги организира пензионерското здружение по разни поводи и посети на историски места и културни споменици, а редовно учествува и во забавно-рекреативните активности.

Кога има време и можности Манасија оди во Гари, шета наоколу и им се восхитува на убавините. Сега успешно се бори со староста, а неговото мото за постојана активност, излегување на чист воздух и движење, на многумина може да им послужи како пример и принцип на живеење. Вистинитоста на тоа навистина е проверена и во практика потврдена.

Мендо Димовски



ПОШТЕНСКА БАНКА АД

За пензионерите,
клиенти на **Поштенска Банка**



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



Концерт во Тополчани

Во последно време соработката помеѓу здруженијата на пензионерите на Прилеп и Битола значително се збогатува. Тоа го потврди и концертот што се одржа во село Тополчани, на кој учествуваа пензионерските Културно-уметнички друштва „Пензионер“ и „Пенка Котеска“ од Прилеп, „Сирма Војвода“ од Битола и месниот фолклорен ансамбл „Мирче Ацев“. Музичките ансамбли настапија со песни и игри карактеристични за ова фолклорно поднебје.



За значењето на оваа културна манифестација која се планира да биде традиционална говорна Александар Илиоски, претседател на Одборот на гранокот, Кирил Горѓиоски, претседател на Здружението на пензионерите на Прилеп и То-

слав Илиевски, претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите од Битола. Беше потенцирано дека соработката помеѓу овие две значајни пензионерски организации и нивните културно-уметнички друштва постојано ќе се зголемува во интерес на пензионерите од двете соседни општини. Концертот со големо интересирање го следеа пензионери од Тополчани и околните населени места, како и месното население.

Д.С.

Пензионерка сликар - аматер

Цвекето, манастирите, иконите, природата, се само дел од репертоарот на пензионерката самоук-уметник **Љубица Јованоска**. Во нејзините слики доминира техниката темпера, мрсни бои и лак,



а сликите ги изработува на хамер. Таа работи за свое задоволство без никаква импровизација.

– Со сликање се занимавам ушта како мала, но активно почнав да сликам од кога отидов во пензија

пред една и пол година. Се одлучив сосема случајно, кога еден ден самата бев воодушевена од моите цртежи. Сликаам и имам самодоверба во она што го работам. Работата е напорна, повеќе работам преку ноќ, но ако се сака да се постигне она што треба да се прикаже, треба да има љубов и трпение, а тогаш не е ништо тешко – вели Љубица пензионер, уметник во душата. Но Љубица не останува само на тоа. Има насликано повеќе од 200 цртежи, за кои вели дека сака да направи изложба во некои пензионерски домови или во просториите на здруженијата, за да ги релаксира пензионерите, а со тоа да им каже како може да се исполнат пензионерските денови и како се наоѓа мир, спокојство и исполнета душа со задоволство.

В. Пачемски

Куманово - Промоција на книгата „Јазол на мислата“

Во Центарот за култура „Трајко Прокопиев“ во Куманово деновиве свечено беше промовирана најновата четврта по ред поетска книга „Јазол на мислата“ на пензионерката **Божана П. Трајковска**, а во издание на издавачката кука „Макавеј“ од Скопје.

Познатиот македонски автор **Бранко Цветковски** говорейќи за најновата поетска збирка на Трајковска, истакна дека во македонската културна средина таа се понагласено ја наметнува својата творечка личност и дека нивото на поетската изненада, на мисловната прочистеност и на стилската привлечност забележуваат повисоки и поквалитетни искачувања.

Во книгата „Јазол на мислата“ авторката циклусно ги опфаќа роднокрајните акорди, љубовниот оган и одата на психата.

Д.А.



Јазол на мислата

Ако го сплетеме јазолот на мислата со љубов и светлина од длабочината на душата облагородени со насмевка, на љугето сме им го подариле духовното богатство наше кое плени со позитивна енергија и повикува на живот.

Вжештени молњи во пазува се свиле да ги уништат дивите ветрови што ја рушат земјата моја Македонија

Алармот ме учи на слобода во времето на моето виножито со контролиран крик на чувствата да се вознесам секогаш во нов прелудиум.

Божана Трајковска
пензионерка од Куманово

Моето хоби е мојата среќа

На секој човек, особено на по-возрасните, секогаш им се потребни нови извори на животна енергија. На **Донка Хустолес**, животна сила и дава нејзиното прекрасно хоби – уметнички ракотворби изработени со мониста, но и не само тоа.

Започнала да везе и да плете уште пред да појде на училиште. Била немирен дух и затоа постојано нешто морала да работи како со рацете така и со умот.

Дарбата ја наследила од дедо и, кој бил чорбациски внук и имал безброј занаети, но и од баба и, родена солунчанка.

Својот работен век Донка го поминала на Скопскиот универзитет, од каде што се пензионирала. И тогаш без двоумење му се предала на своето хоби од младоста. Започнала да ги изработува своите ремек дела од мониста. Со нив Донка креира разни мотиви, пред се оние од нашиот убав македонски фолклор.

Со исклучителна вештина и со смисла за убаво, Донка успева деталите од кошулите и од футите да ги пренесе на своите дела. Ги изработува со голема љубов и никаков проблем не и претставува тоа што секоје монисто мора да го боцне три пати, што помалите предмети мора да ги изработува и по три часа, а до една седмица поголемите. Тоа се најчесто украси за на маса, украси кои можат да се вградат и во делови од облеката, украси кои Донка најчесто ги подарува, но и ги продава, помагајќи му на својот внук да се школува.

Уметничките ракотворби Донка ги

изработува по шеми што ги прави нејзината ќерка Татјана.

Она што го видовме не наведе на оценката дека Донка Хустолес покажува исклучителна креативност и подготвеност за негување на нашата богата традиција и култура. Во таа смисла нејзина голема заслуга е доближување до младите генерации.



Најнапред на креативна работа ја научила нејзината ќерка Татјана, а подоцна и една од внуките. Не постои мотив што таа не може да го пренесе на своите уметнички ракотворби. Ќерката на Донка изработува раритетни дела од глина наречени глиновез, кои навистина дејствуваат како вез, но изработени од глина. Донка пак, изработува слични такви дела со мониста. И повторно ќе нагласиме, преку нив силно пулсира духот на времето, на минатото, на творештвото на народот со големи вредности.

Гледајќи ги овие блескави дела не можеме, а да не се потсетиме на она што нашиот народ го создавал пред

повеќе децении наназад. Не можеме, а да не ја изразиме среќата и задоволството што запознавме жена со вакви креативни способности, која со се што прави е достоин репрезент на нашата богата традиција и култура.

Ја замоливме на крајот да упати порака до читателите на „Пензионер плус“. Таа без двоумење порача секој да се зафати со каква и да е работа, зашто само така животот во третата доба ќе биде исполнет, само

така ќе се чувствувате задоволни и среќни. При ова Донка ни додаде дека нејзино хоби е и шиенето и ни ја раскажа и приказната за преубавиот фустан што таа и го сошила на нејзината внука во Швајцарија. Внуката која е позната креаторка, со овој фустан прошетала по црвениот килим во Њујорк, каде што снимката целиот ден се вртела на

циновските монитори. Донка Хустолес ни ја потврди неопходноста мозокот што повеќе да се „вежба“ и за таа цел таа кога не работи ништо, тогаш решава крстозбори.

Ова најмногу го прави во Германија, каде што живее со нејзиниот сопруг шест месеци, а останатите во својата родна земја, со своите најблиски. И овде и таму Донка наоѓа време и за пријателите и тоа е уште нешто што им го порачува на сите пензионери, зашто пријателите се тие со кои ќе си ги споделите тешкотите, кои ве разбираат, кои ќе ве разведрат и насмеат.

Цветанка Илиева

ПРОМОЦИЈА

„Живот со патрдии“

Во храмот на книгата, НУБ „Свети Климент Охридски“, на ден 18.11.2010 год. точно на плад-не современата македонска авторка **Мирјанка Ристеска Селчанец** (Прилеп, 1944) ја претстави пред скопската читателска публика својата најнова книга „Живот со патрдии“. Ова е второ нејзино претставување во Скопје после она во 2009 година на трилогијата: „Гена“, „Маргарита“ и „Анка“. Овојпат, се чини, нејзината работа беше значително покомплексна. Таа беше свесна дека огромниот материјал што ѝ го доверил нејзиниот пријател пок. Миле Попоски, ќе ја

стави пред големи искушенија. Како да напише непристрасно четииво, а притоа да се зачува љубовта и високиот резект кон главниот јунак, личен и семеен пријател, особено ако станува збор за лице, кое според многумна, го носи белегот на најголем комедиограф и сатиричар во Македонија. На тоа укажа и главниот промотор, Слободан Беличанец. Тој истакна дека Мирјанка неколку години непрекинато во своите бе-



лешки, во срцето, во умот се борела со обемиот материјал што ѝ го дал на увид и обработка Попоски. Таа потврди дека романизирана биографија за позната личност е тешка и одговорна работа.

И за Мирјанка, која своите највисоки дострели ги достигна како пензионерка, и за неповторливиот Миле Попоски со еднаков пиетет зборуваа и директорот на НУБ, **Миле Бошески** и актерката **Снежана Стамеска** која играла во двете најголеми комедиографски дела на Попоски „Солунски патрдии“ и „Викенд на мртвци“.

Б. Шуминоски

Мижитатара

На вилино коњче-лебдеам, боите на суницата, ја преплетувам небесната широчина. В длабочината на океанот, во царството на тмината и молкот-бисер сум во школката. низ ехото во гласот на незнајниот гостин, зрнце сум во смеенето-на громогласниот здив, пронајди ме е е чинки ти испраќам,

да ти го грицнат увцето, да по патот на мојот мирис одиш и повторно прашаш: но, каде си гаволице? Во снегулката бела-што лицето ти го милува, во врелото сонце-снагата што ја жари, во црното малечко – под малиот нокт. Пронајди ме ее.

Лидија Јеремик,
ЗП „Карпош“ Скопје



„Да ја немав песната“

„Да ја немав песната“ е книга која деновиве излезе од печат од авторот **Драгица Лазаревска**, од Пехчево. Лазаревска е пензионерка. Книгата, деновиве, беше промовирана во Пехчево. Издавач е Организацијата на жените од општината. Во своето првенче, Лазаревска поместила поезија од различни теми почнувајќи од благодарноста кон песната, па продолжува со пехчевскиот „Павловден“, болката, песни посветени на личности од Пехчево и пошироко, на љубовта... Во книгата е поместена и новелата „Живот на раскрсница“. Тематиката за неа е земена од животот во брак, испреплетена со барањето на љубовта и бегането од осаменоста. На крајот на книгата е поместена и поезија посветена на децата со теми од детството, за животните и за годишните времиња. По повод издавањето на книгата Лазаревска доби подарок и од Здружението на пензионерите од Пехчево.

Во својата младост таа пишувала поезија, а и по пензионирањето го збогатува своето творештво. Има напишано и роман под наслов „Сенка на галевовата карпа“ кој се уште е во ракопис.

Д.Ролевски



Ме нема веќе

Ноќ, полна месечина
И воздишки од пелин.

Зошто доаѓаш со светнато лице и очи полни снисhta, кога ме нема веќе.

Ме нема, зошто, одамна истекое водите и нема никогаш да се вратат во истата река.

Ме нема, зошто го проколнав зајдисонцето, ноќ, полна месечина и трепет на струните. Зошто доаѓаш, кога ме нема веќе.

Драгица Лазаревска,
пензионерка од Пехчево

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Принцот на метафората

Нема сомнение дека секој малку поревносен читател, без оглед на степенот на неговата наклонетост кон поетописот, ќе знае дека синтагмата од насловот се однесува на **Радован Павловски**. Поет, кој на Татковината ѝ даде „поетски идентитет и духовен имунитет“. Тој во нашата литература влета како метеор, без свое деби и претходна најава, како откритие. „Има нерв, има дарба детско, не е за дома. За светот е. Не ќе го најдеш поетот крај родното огниште пепел да мери, чекорот на поетот е додаден на замореното време“.

Неговата библиографија е фасцинантна: **Суша, свадба и селидби**, 1961, **Корабија**, 1964, **Високо гладне** 1966, **Бодемија на Природата**, 1969, **Низ просирката на мечот**, 1971, **Сонце за кое змијата не знае**, 1972, **Пир**, 1973, **Зрна**, 1975, **Молњи**, 1978, **Стражи**, 1980, **Чума**, 1984, **Клучеви**, 1986, **Марена**, 1986, Избрани дела во три тома, 1986, **Темелник**, 1988, **Бог на утрото**, 1991–1994), **Јавач на звукот**, 1995, **Синот на Сонцето**, 1999, **Јас сум време**, 2009, трилогијата: **Господар на перото**, 2006, **Океан во капка** 2008, **Воспеви**, 2009.

Основен белег на певот на Павловски му даваат една незауздана поетска имгинација чиј тематски интерес не се мири со строг-

ите теоретски клаузули, има планетарни димензии. **„Поетскиот немир на светот уште од најрана младост сум мислел дека е еден вид моја свеќа. И до денеска во мене таков е мојот свет.“** Затоа неговото пење достига исклучително високи дострели, кои ги препознаа сите. Веднаш. Уште со појавата на **Суша, свадба и селидби**. А секоја наредна збирка покажува перманентно зреење, усовршување на стихот, на зборот со метфорично раскрилување и отвореност кон различни асоцијативни правци, поради што и беше промовиран во принц на метафората. **„...зборот е тежок. Зборот држи вода и во пустина“**, ќе рече. А за јазикот во неговата поезија ќе додаде: **„Јас секогаш се чувствувам како татко и татковина на јазикот**, малку обратно од некои мои современици кои велат дека Македонија е татковина на јазикот. **Без моето тело и душа мојот јазик би бил мртво како латинскиот. Јас му давам една поинаква конотација на мојот израз и димензија на јазикот... во својата поезија, која е еден цел систем на чувствување и мислење, длабоко поврзани со коренот и**



врвот на поезијата.“ Се родил на 23. ноември 1937 година во Ниш, каде поминал кусо време додека работело малото дуќанче на родителите кое ги прехранувало. Се вратиле на своето огниште во Железна Река уште пред да заоди. На својот роденден ќе му открие судбинска смисла. „Бесмртноста е само генетска карика во вечност, хромозом 23, со датумот на мојот роденден. Вечен. **Гласот на песната е глас на вечност**“ Во магичниот, орфејски предел искапен како новороденче, се наоѓа длабокиот корен на неговата прва стиховница **Суша, свадба и селидби**. Токму поради тоа некои книжевни теоретичари и аналитичари детинството го именуваат како нејзина тематска оска. Таквата детерминанта е сосем условна, само поради сликите со кои израснал: сејачите кои го фрлаат семето по нивите изгорени од суша, а со надеж дека спасоносниот дожд ќе се смилостиви, но тој доаѓа бучно, со поплава. Тука се сите ветрови, пијавици, кртици, црниот конец од мравки кои закопуваат цвеќе под земја да не остане зимата без убавина, тука е Маја сончна и дрска, полна со овоштие, која го чека оној што доаѓа со свиркање и открива траги на крадливци во градината, младичот заспан на пладне сред откосите... Но чудесните,

необични, храбри и неочекувани метафорички спреги на сите тие знаци им даваат ново, повисоко значење. „Преку Железна Река цел живот се откривам себе си и својот народ, а тоа значи една голема цивилизациска единка уште од времето на Византија“. Сведно, поетот ќе ги понесе тие слики со себе и одново, и одново ќе ги сонува. Кога ќе го напушти селото, од врвовите и падините на Кораб ќе се судри со бесконечност која ќе го замае, ќе го земе в прегратки и ќе го заведе на големо патување до нејзиниот бескрај и потама. Така ќе се роди **Корабија**: „Душата ја венчав со долги патишта... јас сум презафатен од прекројување на просторите... Во вртењето на Вселената се слушаат биењето на срцето и нашите бајки“.

Тој не мирува ни духовно ни физички. Живее во Загреб, а потоа во Белград. И таму не се оспорувани ни неговата дарба ни певот. Наградуван е со високи награди и примен е за член на нивните писателски друштва. Кога конечно во, 1985 година, доаѓа во Скопје, зад себе има библиографија од 12 наслови, достапна за еден цел творечки век. Постојано создава и веќе наредната година има два нови наслова: **Клучеви и Марена**. Како и дотогаш секоја нова книга е настан. Се редат високите признанија. Сепак, овде ќе издојвам само **две** кои завредуваат посебно значење и респект. Библиографскиот центар во Кембриџ го вбројува во **стоте** светски личности кои го **обележале 20. век**, а Мегу-

народниот библиографски институт на САД му доделува **„Признание за животно дело“**. Препејувач е на повеќе од 50 светски јазици. Наполно свесен за својот поетски учиник ќе каже: „Никогаш творечки не сум бил скроман, туку натскроман. Оти како скроман би бил брзо згромен. Скромноста е за дробното“...

По повод големиот јубилеј **50. години поетско творештво** објавен е репрезентативниот избор **Свртничар на светлините**. Бидејќи никој подобро од него самиот не може да го објасни значењето на тој избор, оставам тоа да го стори **академик Радован Павловски**: „Македонското битие и нашето постоење низ историјата никогаш немало потреба од делби, поделби и кавги. Тоа се туѓи потреби и интереси уште од античките времиња. Како творец успеав да оставам за потомството **друго духовно наследство**, да го отклопам инстинктивното делење, множење и одземање на силите на сметка на визијата, интуицијата во **една друга светлина на своето духовно видно поле**. Па и во тоа се состои симболичната насока и навигација на „Свртничарот на светлините“ во пресвртнички креативен потфат на творештвото. Сум ги поминал сите креативни патишта на дарбата со свој пат по патиштата за **да се видам и чујам себеси во светската мапа на поезијата како ретко кој свој, автентичен, со своја поетика, етика, морал и завет“**.

Борис Шуминоски

За Нова година пак заедно

Додека разговарав со една пациентка која беше загрижена и тажна бидејќи десетина дена синот не ја посетил, добив информација за нов прием. Пациентката се смири кога и ветив дека лично, телефонски ќе го побарам нејзиниот син, а потоа ќе ја информирам за причината на неговото отсуство. Со солзи во очите инсистираше тоа да го направам веднаш, но сепак прифати прво да го извршам приемот.

Во работната соба ме чекаше средовечна жена. Веднаш сфатив дека е ќерката на новата пациентка бидејќи изгледаше скршено од тага и болка. Ме погледна со сините тажни очи кои и беа зацрвнети од плачење. Од нив зрачеше љубов која не можеше да ја помати болната одлука својата мајка да ја смести во нашата установа. По запознавањето, спонтано почна да зборува:

– Иако поминаа пет години, јас се уште не можам да прифатам дека ја губам мајка ми со која толку добро се разбиравме! Ми се чини дека и сега, иако е болна од тешка болест, само таа може да ме разбере. Таа боледува од Алзхајмерова болест, – рече со тивок растреперен глас. Подзастана, одмавна со главата, потоа продолжи:

– До пред една година сите ние, целото семејство се грижевме за неа. Воопшто не ја остававме сама. Тогаш, некога во исто време се случи мојот сопруг да загина во сообраќајна несреќа, а ќерка ми се омажи во странство. – Ми се извикуваше што не може да се воздржи да ги скрие емоциите и со шамивче ги бришеше солзите.

– Нека ви олесни, не грижете се заради мене. Сум се изнаслушала тажни приказни, но не значи дека и не ме допираат. Сосема ве разбираам, верувајте, – се обидов да ја смирам.

– Ќерка ми во најскоро време очекува принова и ме моли да бидам покрај неа, – солзите и се измешаа со бледа радосна насмевка. Со повторно ја преплави бран на тага и како да сакаше да се оправда продолжи:

– Немам кому да ја оставам мојата мајка, а таа сама, сосема е беспомошна!

Ја гледав и си помислив: „Болката од загубата на сопругот оваа жена ја стопила во грижата за сво-

јата болна мајка.“ Беше очигледно дека душата и се кине од тешката одлука. Дилемата беше страшна: да оди да и помогне на ќерката и да го прегрна своето прво внуче или да остане покрај болната мајка. На двете им беше неопходна и двете многу ги сакаше. Како да ги прочита моите мисли, ме погледна и продолжи:

– Долго време се мачам. Си велам: Ќерка ми е млада, здрава. Може самата да се снајде во новата улога. Мајка ми, пак, е стара, болна, неспособна да се грижи за себе. Нејзе сум и потребна! Но, навечер, кога ќе легне сон не ме факаше. Пред очи ми излегуваше ликот на нероденото внуче и солзи ми навираа од радост и грижа што да правам. Од ден на ден оваа глетка се повторуваше. Конечно донесов одлука привремено, некаде до пред Новата година да ја сместам во вашата установа, – ова го изговори некога набрзина, а потоа, како да и олесни. Се доближи до мајка си, ја погали по косата, ја бакна во челото и и рече:

– Мамо, малку, само малку да и се најдам на ќерка ми, да го гушнам внучето ќе се вратам. Ти, ме разбираш, нели?

Иако старицата не прозбореше ниту збор, во широко отворените очи како да и се читаше одобрување. Дали таа навистина и овој пат иако болна ја разбра својата ќерка?!

Извесно време се држеа за рака, а ќерката се обидуваеше да ги скрие солзите, како да се плашеше да не ја растажи својата беспомошна и болна мајка. Потоа се потсмири и и рече:

– Постојано ќе мислам на тебе. Ти знаеш нели дека многу те сакам!

Мајката бледе со насмевна, а потоа погледот и се изгуби во длабоката бездна на нејзината болна душа, како да сакаше да избега од реалноста во нејзиниот свет без чувства и без грижи.

Епилог:

Пред неколку дена, од странство, се јави ќерката на пациентката и рече со возбуден и радосен глас:

– За една недела се враќам од странство. Ќерката и внучето се добри. Ке дојдам да ја земам мајка ми. За Нова година ќе си бидеме дома, пак заедно!

Д-р Костадинка Бојкова, невропсихијатар

ЗОШТО СТАРЕЕМЕ И КАКО ТОЈ ПРОЦЕС ДА ГО ЗАБАВИМЕ, БИДЕЈЌИ НЕ МОЖЕМЕ ДА ГО ЗАПРЕМЕ

Различно се старее

Видните знаци на стареењето почнуваат да се забележуваат меѓу педесеттата и шеесеттата, а кон крајот на шеесеттата година кај многу лица веќе може да се зборува за старост

Може да се каже дека стареењето започнува меѓу триесеттата и четириесеттата година, видните знаци на стареење почнуваат да се забележуваат меѓу педесеттата и шеесеттата година, а кон крајот на шеесеттата година кај многу лица веќе може да се зборува за старост.

Артериосклерозата е еден од првите знаци на стареењето. Затоа се вели дека човекот е онолку стар колку што му се стари крвните садови. Првите видливи показатели на стареењето се забележуваат по намалената подвижност. Потоа таквите „предупредувања“ почнуваат да се забележуваат и на кожата. Кожата не е веќе толку мазна и сјајна како порано, станува малку рапава, сува и на изложени места потенка. Под истенчената кожа на дланката и горната страна на стапалото се гледаат поистакнати проширени вени. Околу очите и усните, на челото и на вратот се јавуваат брчки, кои пред тоа ги немало или не биле толку изразени. На дланката и на лицето избиваат темни дамки кои се веќе добро изразен знак на стареење (старечка пигментација). Косата почнува да обелува и да се проретчува (иако, кај некои луѓе овој процес почнува многу порано). Мускулите омлитавуваат, постануваат послаби и понеподвижни, особено кај лицата кои помалку се движат. Коските губат калциум, нивното ткиво се проретчува, стануваат крвкни и лесно се кршат, а скршениците тешко зараснуваат. Зглобовите се деформираат, стануваат јазлести поради што одот е отежнат. Во некои случаи зглобовите се оковчуваат, особено на рбетот кој станува вкочанет, искривен и свиткан на напред.

Поради намалување на обемот на некои органи (атрофија), кај некои лица во извесна мера се намалува и висината. Бројот на мозочните и другите нервни клетки се намалува, а не се обновува. Мозокот повеќе не е во состојба да ги разбира и да ги решава проблемите како порано. Карактеристично за старите лица е да паметат и добро да се сеќаваат на случките и доживувањата од детството, а тешко или никако не се сеќаваат на она што неодамна се случило. Таквите лица се крути во своето сфаќање и однесување.

На белите дробови, особено кај пушачите, се појавуваат знаци на проширување со хроничен бронхитис и упорна кашлица. Органите на варење не функционираат уредно. Апетитот и целиот метаболизам е нарушен. Кај жените, но и кај мажите, поради слабеење на функцијата на половите жлезди се јавуваат разни потешкотии (климактериум). Процесот на стареење ги зафаќа и одредените сетила, особено сетилото за вид и за слух. Со сите овие и други промени, кои стареењето ги носи со себе, полека но сигурно се влегува во добата на старост.

Стареењето, како нормален биолошки процес, не може да се избегне

ниту да се запре, но со преземање на соодветни мерки може да се забави.

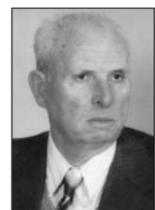
Пред се, со „здрavo однесување“ кога станува збор за исхраната и физичките активности треба да се почне уште од детството кога се создава отпорност кон болестите и стареењето, што претставува основа за добро здравје низ целиот живот, па и основа за длабока старост. И наследноста има голема улога во одложувањето и забавувањето на процесот на стареење. Забележено е дека во некои семејства појавата на долговечност е почеста отколку во други.

Значи, луѓето со работа и доволно движење, со уреден живот, без алкохолни пијалаци и без тунин, со умерена, здрава и лесна храна, која содржи помалку масти и јаглени хидрати (шеќери), а повеќе белковини, витамини и во доволна количина минерални соли, би можеле во поголем број случаи да живеат подолго отколку сега. Но, на таков живот треба да се навикнуваат од младоста и така да живеат до најстарите денови. Уредниот живот, со доволно движење и умерена исхрана, се најдобра гаранција против раното стареење, и следствено на тоа, обезбедување долг живот.

Постарите лица треба повремено, во подолги или пократки временски растојанија, да го контролираат здравјето. Освен правилната исхрана, работата и движењето се предуслов за зачувување на здравјето на секое лице, особено постаро. Движењето го појачува крвотокот, а со тоа и исхраната и јакнењето на ткивото. Затоа постарите лица треба, колку што можат, и нешто да работат. Доколку не можат да работат, тогаш задолжително треба да се шетаат. Треба без брзање секој ден да пропешчат до десет километри. Еден од важните услови да се доживее ведрa и крепка старост, меѓудругото, е и спортувањето.

С. Кутузовска

Неуморен хроничар на својот роден град

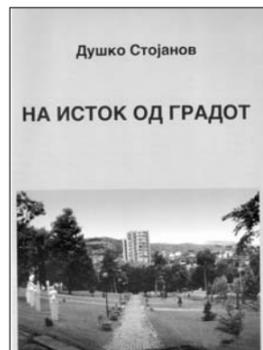


Штипјанецот **Душко Стојанов** е неуморен истражувач и хроничар на својот роден град под Исарот. Роден е во Штип 1931 година, а работниот век го заврши како наставник во Основното училиште „Ванчо Прке“. Негови ученици денеска се лекари, професори, правници, инжењери итн.

По пензионирањето Стојанов стана неуморен истражувач и хроничар на својот роден град. Ги има издадено книгите: „Д-р Жан, тие, јас и градот мој“, „Штипските чешми – вековен извор на животот“, „Старите штипски фурни, сеќавање и записи“, „Белег на едно време – штипско лозарство и казаниците“.

Деновите од печат излезе и петтата книга расказите „На исток од градот“, која наиде на убав прием кај читателите.

Т. Босевски



Брзо и
долготрајно
ја отстранува
болката.



Брзо решение.
За главоболка, забоболка,
менструална болка, болка во
зглобовите и мускулите.

www.krka.si



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

Водич за правата на здравствените осигуреници (3)

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

Лекување во странство

Осигуреното лице има право на лекување во странство во следните случаи:

1. кога се исцрпени сите можности за лекување во здравствените установи во Републиката, а постои можност за успешно лекување на тоа заболување во друга земја;

2. ако лицето е упатено на привремена работа во странство, од страна на работодавачот;

3. кога лицето привремено престојува во странство поради службено или приватно патување, студиски престој, школување и стручно усовршување, престој во врска со меѓународна техничка, научна и културна соработка и сл.

1. Постапката за упатување на лекување во странство се поведува по барање на осигуреното лице, а за малолетни лица и лица лишени од деловна способност, по барање на родителот, посвоителот или старателот. Барањето се поднесува до Фондот за здравствено осигурување, преку подрачната служба во местото каде што живее осигуреникот. Кон барањето се приложува конзилијарно мислење од соодветната клиника при Клиничкиот центар во Скопје, како и потребната медицинска документација за текот на дотогашното лекување. Врз основа на таа документација, оценка и мислење за лекување во странство дава Првостепената лекарска комисија за лекување во странство при Фондот. Врз основа на документацијата и оценката и мислењето на Првостепената лекарска комисија, Фондот донесува решение, откако е добиена согласност од странската здравствена установа за прифаќање на лекувањето и е одреден термин за прием на лекување. Со решението од Фондот се утврдува должината на траењето на лекувањето во странство. Ако постојат оправдани причини за продолжување на лекувањето, на предлог на странската здравствена установа, Фондот може да му признае право на продолжено лекување, по спроведување на истата постапка како и првиот пат. По исклучок, ако се работи за итен случај, кога е во прашање животот на пациентот, Фондот може да донесе решение за лекување во странство, само врз основа на конзилијарното мислење, без оценка и мислење на Првостепената лекарска комисија.

2. Осигуреното лице што оди на лекување во странство може да му се одобри придружник, односно стручен придружник при одење и враќање. По исклучок, кога се работи за дете до тригодишна возраст, на придружникот може да му се одобри и сместување во болничката здравствена установа за сето време на болничкото лекување.

Осигуреното лице има право на контролен преглед во странство, доколку странската здравствена установа каде што се лекувал предложи или кога таков предлог стои во кози-

лијарното мислење. Болниот и неговиот придружник имаат право на патни трошоци во висина на стварните трошоци за превоз (одење и враќање), а придружникот има право на дневница во висина од 100% од дневницата утврдена со прописите за службено патување во странство.

Ако осигуреното лице е незадоволно од решението на Фондот во однос на лекувањето во странство, може да поднесе жалба до министерот за здравство, чие решение е конечно во управната постапка, но против кое може да се води спор пред Врховниот суд на Република Македонија.

По враќањето од странство, а најдоцна во рок од 7 дена по завршувањето на лекувањето, болниот и неговиот придружник до Фондот поднесуваат писмен извештај со целосната документација за извршеното лекување (отпусно писмо и потврда за престој во болницата, фактура за извршената здравствена услуга, возни карти и друго). Врз основа на оваа документација, Фондот изготвува пресметка за болничкото лекување.

Болниот учествува со 20% од вкупните трошоци направени за лекувањето во странство.

Ако осигуреното лице користело здравствени услуги во странство без одобрение на Фондот, има право на признавање на дел од направените трошоци. Фондот ќе му ги признае трошоците до висината на утврдена цена за иста или слична здравствена услуга во земјата, а разликата на цената на здравствената услуга и патните трошоци си ги поднесува самостојно осигурено лице.

2. Осигурените лица што се упатени на работа во странство од страна на нивните работодавачи, имаат право на целосна здравствена заштита, зависно од состојбата на здравјето, на товар на Фондот за здравствено осигурување, врз основа на потврда за користење на здравствени услуги во странство, која ја издава подрачната служба на Фондот каде што осигуреникот е осигуран, а на барање на работодавачот.

3. Осигурените лица што привремено престојуваат во странство имаат право на користење само итна медицинска помош, доколку со меѓународен договор не е поинаку определено.

Како итна медицинска помош се смета користење на здравствени услуги што се неопходни за отстранување на непосредна опасност по животот и здравјето на осигуреното лице, сè додека трае таа опасност. Лицето што користи здравствена заштита во итен случај, должно е по завршувањето на итноста да се врати во земјата, каде што ќе го продолжи лекувањето. Направените трошоци за итните здравствени услуги, Фондот ќе му ги признае на болниот во полн износ, намалени за пропишаното учество за лекување во странство.

продолжува

И со лесна физичка активност и со пешачење се растерува „маглата“ од мозокот

Денес луѓето се повеќе се свесни за значењето на здравиот начин на живот, а тоа вклучува, покрај здравата и избалансирана исхрана, и физичка активност. Познато е дека кај луѓето што редовно практикуваат физичка активност поретко се јавуваат срцеви и мозочни удари, имаат понизок крвен притисок, имаат повисоки нивоа на добриот ХДЛ холестерол отколку луѓето што водат заседнат начин на живот. Физичката активност го намалува стресот, ги намалува килограмите, ја намалува можноста за шеќерна болест, го подобрува имунитетот и воопшто ја зголемува виталноста на организмот. Постојат голем број придобивки од физичката активност и многубројни се формите низ кои што таа може да се одржува. Но, што е поедноставно и полесно од ставањето нога пред нога, т.е. пешачењето? А тоа го чини човекот поздрав, му дава повеќе енергија и го прави помлад, што секако не е за пренебрегување, посебно за популацијата од третото доба. Додатна корист е што тоа овозможува средби со други луѓе, овозможува разговор со пријатели, соседи, како и информација што има ново во соседството. Но, сепак најголема е користта за здравјето.



добри сигналната комуникација во мозокот на учесниците во истражувањето.

Како што старееме патштата за комуникација во мозокот почнуваат да заглавуваат. Но, во истражувањето, мозокот на возрастни испитаници кои го повеќе го поминуваат денот во седење, вклучени во еден едногодишен програм за пешачење, на крајот на испитувањето, покажал значително подобрување на когнитивните функции и сигналната комуникација.

Проблемот на опаѓањето на когнитивните способности може да се влоши и кај луѓето кои не прават никакви кардио вежби. Друга група на учесници во едно истражување наместо пешачење правеле вежби на истегнување и тонизирање во период од една година, но нивните резултати од магнетна резонанса и тестовите за когнитивни вештини не покажувале сосема исто подобрување како што покажувале од тие што пешачеле. Секое поттикнување на мозокот што им се случувало се припишувало на учењето и совладувањето на некоја нова вежба. Па сепак, поради многу други здравствени причини потребно е практикување и на кардио вежби и на вежби за јачина на мениот за фитнес.

Се е така, но има денови кога не ви се пешачи. Еве седум начини како да ги отфрлите вашите најдобри изговори за да не пешачите:

1. Движете се низ дома. Не можете да излезете од вашите пижами? Нема проблем. Одејте во место во вашата дневна соба, според некоја програма за пешачење од телевизија или компјутер. Ке добиете тренер, мотиватор – и одличен тренинг – се во едно, а без

пари!

2. Поставете си цел. Зададете си нешто кон што ќе се стремите – како на пр. да направите 10.000 чекори за почеток – и најверојатно на тој начин ќе останете во играта. Цел може да биде било што од ставање на голем знак во календарот за да го одбележите секој ден кога сте отпешачиле до постигнување на некој додатен километар.

3. Закажете пешачење со пријател. Се секавате ли на популарната изрека уште од основно училиште, „Претходно планирање спречува лоша реализација“? Ако имате планирано пешачење со пријател, со вашето куче или со група пријатели има многу поголема веројатност да се појавите – и ќе бидете задоволни што сте го сториле тоа.

4. Внесете нешто ново. Можеби на вашето пешачење му е потребен некој потстрек, импулс, предизвик што ќе го одржува вашиот интерес. Можеби е време за Нордиско одење (со стапови), или за планинарење?

5. Пешачете бидејќи можете да одите. Има луѓе кои неможат да одат (за почеток, помислете на сите инвалиди кои не се во состојба да одат). Некои од нашите содружници во пешачењето велат сознанието дека тие можат да одат додека други не се во таква состојба ги тера да се покренат во денови кога немаат желба за тоа.

6. Употребете педометар (апарат за мерење на поминат пат). Тоа го претвора одењето во игра. Измерете колку чекори можете да направите додека го подготвувате ручекот.

7. Одејте на било кој начин. Првиот чекор е најтежок. Штом еднаш зачекорите надвор од вратата, веројатно ќе продолжите да чекорите. Престанете да барате причини да не одите и излезете надвор.

И не заборавајте: било што е подобро од ништо. Затоа шетајте, пешачете, бидете активни за да бидете поздрав и да ја растерате „маглата“ од мозокот.

подготвила:

Д-р М. Калајџиска -Петрушевска

Чувајте го црниот дроб

Најголемиот внатрешен орган во човечкиот организам – црниот дроб е сместен во горниот десен квадрант на стомачната празнина, а негоовото лево и десно крило го држат јаки лигаменти. Внатре, во секое крило, се наоѓаат лобули исполнети со васкуларни канали, низ кои тече крв. Црниот дроб е од витално значење за метаболизмот на јаглени хидрати, масти и протеини, а е одговорен и за складирање на гликогенот, витамините, железото и крвта... Црниот дроб се грижи и за лачење на жолчката, што им помага на ензимите при варењето, што исто така ја засилува апсорпцијата на масните киселини и витамини растворливи во масти.

Во внатрешната облога на васкуларните канали на црниот дроб има посебни келии кои ги отстрануваат токсините од крвта, а како прочистувач на крвта, црниот дроб ги отстранува оштетените црвени крвни зрнца и туѓи тела. Кога организмот ќе насобере премногу токсини, функцијата на црниот дроб за детоксикација работи прекувременно и така ги доведува во прашање неговите други битни за целиот организам функции. Заситувањето од токсини може да влијае последично на секој аспект од животот. Во контекст на традиционалната кинеска медицина, црниот дроб води сметка енергијата, која одговара на биоелектричната енергија да тече низ нашиот нервен систем и да го стимулира на адекватен начин, а тој пак го поттикнува секој систем во организмот непречено да функционира.

Црниот дроб, исто така, ја придвижува крвта низ крвниот систем, хранејќи ги келиите. Проблем со 'рскивиците, лигаментите, ноктите или очите е сигнал дека црниот дроб е во блокада, а таа се манифестира и во емоционалните реакции како што се лутина, фрустрираност или депресивност. Сето ова укажува на фактот дека црниот дроб е важен орган кој мора да се пазат и да се чува за да не се оштети и покрај тоа што тој е единствениот орган кој може да се регенерира. Според хирургот Дејвид Лојд, кој се бави со истражувања, вели дека ако се отстрани голем дел од овој орган во тек на

хируршка интервенција тој повторно ќе израсне до својата првобитна големина во рок од само три месеци! Ако седумдесетгодишен донатор водел здрав живот, не пиел алкохол, не конзумирал дрога и не бил болан од тешки инфекции, може да даде црн дроб за трансплантација на дваесетгодишник, кој потоа може нормално да живее.

До неодамна кога црниот дроб престануваше да функционира, се завршуваше фатално. Трансплантацијата е решение, но проблем беше пронаоѓање на соодветен донатор. Но како и во се и овде на повидок е нова надеж за луѓето со оштетен црн дроб. Американските научници создале функционални делови на ткиво од црн дроб, за што се верува дека е голем напредок кон можноста за лабораториско производство на овој орган. Инаку црниот дроб најчесто се оштетува од нелекувана жолтица (хепатит А, Б и Ц), од конзумирање големи количини алкохол, од труења со разни хемикалии, лекови и друго. Значи, може да се трансплантира црн дроб од донатор или создаден во лабораторија, но тоа се многу скапи методи на лекување, а најдобар е оној природниот, својот црн дроб. Затоа внимавајте пред се што конзумирате, а еве и неколку совети кои се препорачуваат за зачувување на доброто здравје на црниот дроб:

● Добра и здрава исхрана која содржи органски избалансирани хранливи продукти, помалку маснотии и адитиви, а повеќе зеленчук и овошје.

● Чаеви и негазирани пијалаци и многу вода за детоксикација

● Алкохол во минимални количини

● Само неопходни лекови пропишани од лекар, а не на своја рака.

● Витамини и други суплемементи во договор со лекар или по консултација со фармацевт.

Ако се придржувате на овие пет куси совети вашиот црн дроб ќе функционира добро и ќе ги зачувате неговите функции, со што ќе се оптимизира механизмот за самоисцелување на телото, а и на духот според познатата поговорка: во здраво тело – здрав дух.

подготвила: Т. Гавровска

Како до подобро здравје во зимскиот период

Овој период од годината е карактеристичен со нашите лоши навики во исхраната и стилот на живот од повеќе аспекти. Се конзумираат поголеми количини на храна во еден оброк, се внесува масна храна и алкохолни пијалаци, се претерува со слатките и газирани пијалаци и слично. **Македонскиот институт за јавно здравје подготви правилник за здрава исхрана во текот на зимскиот период:**

● Да се почитува принципот на умереност во количината на храната која се конзумира (постепен организмот да се навикнува на мали количини на храна)

● Редовно да се земаат три главни

оброци во денот и секогаш да се почнува со појадок

● За ужина да се одбере само овошје и зеленчук

● Јадењата да бидат чорбести, подготвени со многу малку додадени растителни масла и готварска сол.

● Да се конзумираат свежи салати секој ден

● Да се конзумира леб подготвен од интегрално брашно

● Да се одбира млеко и млечни производи со намалени масти и сол

● Да се одбира посно месо и почесто да се јаде риба

● Да се одбегнуваат газирани пи-

јалаци, сокови со шеќер и алкохолни пијалаци

● Да се конзумира умерено солена туршија

● Да се пијат свежо цедени сокови без додавање на шеќер (може со малку мед)

● Да се пијат млади чаеви и компоти без шеќер

● Од јаткастото овошје може да се конзумираат бадеми, ореви или лешници без сол (по 5–6 јатки секој ден)

Најдобра храна за зимските денови: Храната која освежува и дава сила е идеална за студените месеци кои ни претстојуваат. Погледнете список на продукти кои се богати со витамини и антиоксиданси.

Калинка – Калинката спречува вос-

паленија. Семките од калинка се богати со полифеноли, растителни хемикалии кои се борат против воспалувања. Помешајте ги семките со зобни снегулки за вкусен и здрав оброк.

Прокељ – Скинете го најгорниот слој листови од главницата прокељ, пресечете го на половина, прелијте го со маслиново масло и зачинете со малку морска сол. Ставете го прокељот во тепсија и печете на 180 степени додека не поприми благо златна боја. Тоа е одличен извор на антиоксиданси.

Цитрони – Грејпрутот содржи флаванони, вид антиоксиданси за кои се покажало дека го спречуваат ширењето на разни болести. Ставете го во овошна салата или ставете го како украс на колачот.

Киви – Едно киви содржи околу 100 милиграми витамин Ц, кој е чувар на имунитетот. Додадете ги кришките на киви во салата од спанак.

Цвекло – Замотајте го цвеклото во фолија и печете го на 180 степени во рерна, додека не се свари. Исечете го и ставете го во рендата салата со изгмечено козјо сирење. Додадете малку маслиново масло. Цвеклото го јакне имунитетот, а и ефтино е.

Покрај исхраната исто таква многу е битна и физичката активност, која обезбедува јаки мускули и коски, нешта многу битни за зимскиот период кога се е замрзнато и лизгаво и многу често се случуваат скршеници особено кај постарата популација.

М. Дамјаноска

Осаменоста е опасна колку алкохолизмот и пушењето

Кога зборуваме за штетни навики кај постарата популација обично мислиме на пушењето и алкохолизмот, додека пак кај помладите вклучено е и конзумирање на дроги. Во една неодамнешно објавена студија во научното списание Plos One, научниците тврдат дека осаменоста, според нејзината опасност по здравјето, може да се смести баш меѓу овие најчести и најштетни пороци.

Истражувањето кое траело седум години, дало интересни резултати, а во него биле вклучени дури 400 000 луѓе. Утврдено е дека личностите кои не поминуваат доволно време во друштво, односно не се дружат со соседите, пријателите или роднините и не припаѓаат на одредени социјални групи, имаат 50 проценти поголеми шанси за разни заболувања во текот на животот, за разлика од дружељубивите индивидуи.

За јасно да ја нагласат штетноста на осаменоста по здравјето, научниците велат:

– Негативното влијание на осаме-

носта е еднакво на пушење по 15 цигари дневно. Освен последиците врз физичкото здравје, осаменоста може да предизвика и трајни психички нарушувања.

Осаменоста е штетна затоа што луѓето во својата суштина се друштвени личности и секојдневниот контакт со други поединци е неопходен за човековото ментално и физичко здравје. Тоа најдобро може да се опише со развојот на детето. Имено, за детето да развие когнитивни способности и имунитет, неопходен е друштвен контакт, па така децата кои одат во јасли или градинка стекнуваат со време подобар имунитет отколку децата што ги чуваат бабите и дедовците. Убаво нели. Децата поздрави, а бабите и дедовците ослободни! Така е за децата, но со стареењето, потребите за друштвен контакт и припадност не се намалуваат.

Научниците исто така наведуваат дека силната поврзаност со семејството и пријателите, како и блискиот емотивен однос со друго лице, многу значајно го подобруваат ваше-



то здравје. Друштвениот контакт понекогаш е поделотворен од посета на психотерапевт или апстинирање алкохол и пушење. Во крајна линија, велат тие, осаменоста поделете ја со некое домашно милениче. Чувајте куче или маче. Ако сте помалку подвижни подобар избор е мачката која е посамостална и воглавно самата се грижи за своите физиолошки потреби за разлика од кучињата. Научниците велат дека чувањето мачка е добро за вас, бидејќи нејзиното крзно може да го намали крвниот притисок и стресот. Ново истражување покажува дека сопствениците на мачка помалку умираат од срцеви напади, отколку оние кои никогаш не чувале мачка како домашно милениче. Резултатите се добиени од анализирање на податоците од 4500 мажи и жени, на возраст од 30 до 75 години, кои учествувале во ова истражување. Но, ова истражување не вели дека вие кои поседувате мачка не треба да внимавате на вашиот притисок, холестерол и дијабетесот; туку само дека кога би чувале мачка, шансите за влошување на вашето здравје се помали отколку кога не би ја чувале истата, а покрај тоа таа е и добро друштво, не мора да ја изнесувате два пати дневно, не мора да трчате по неа, храната за неа е многу поефтина, а со своето мјаукање не ги вознемирува соседите. Што е многу битно знае да сака и да се гали!

B.C.

Британија

Раното пензионирање е само пушта желба

Станува збор за нов и голем концепт. Нормалната старосна граница за пензионирање во Британија повеќе не е 65 години. Британските работници сега се пензионираат на возраста кога може да си дозволат да заминат во пензија.

Експертите од британскиот пензиски сектор посочуваат дека порано сите се пензионирале на 65-годишна возраст, а потоа најверојатно живееле од пет до десет години во пензија пред да починат. Британците сега сè почесто се пензионираат на 62 години и доживуваат 80-годишна возраст. Дваесет години пензионерски живот е голема желба, но може да биде финансиски удобна само за оние што се доволно среќни и имаат добри пензиски покретија или, пак, се независно богати.

Постои опасност цела една генерација, која порано ќе се пензионира, да се соочи со враќање на сиромаштијата, каква што беше забележана пред 100 години во Британија. Според експертите, постојат два начина да се избегне таквата ситуација – или ќе се штеди повеќе или ќе се работи подолго.

Британската влада има улога во притискањето на граѓаните да работат подолго, преку зголемување на старосната граница за добивање државна пензија од 65 на 66 години до 2020 година, која ќе биде иста и за мажите и за жените. Се очекува до 2030 година таа да изнесува 67, а можеби и 68 години.

Владата има повеќе причини за зголемување на старосната граница за државните пензии. Таа не сака враќање на периодот на сиромашти-

ја, но исто така е свесна и за коефициентот на зависност. Тој коефициент го претставува бројот на работни лица што плаќаат придонеси за лицата што примаат државна пензија.

Во 1970-тите и 1980-тите години соодносот изнесувал околу четворица вработени на еден пензионер, а на добар пат е да изнесува два спрема еден до 2050 година. Би можело да биде и полошо, како што е случајот со Италија, каде што соодносот најверојатно ќе изнесува еден вработен на еден пензионер. Колку порамномерно е избалансиран коефициентот на зависност, толку повеќе ќе треба да се зголемат даноците и државата станува сè помалку ефикасна. Со други зборови, работењето подолго може да се промовира како патриотски чин.

Џон Лосон, директорот на одделот за пензиска политика во Стандард лајф, вели дека промените можеле да бидат направени пред повеќе години, и тоа без поголем отпор и врева кај јавноста.

– Шеесет и петгодишните мажи живеат шест години подолго отколку пред 30 години, а жените 4,5 години. Па така, денешната старосна граница за државни пензии би требало да биде 71 година за мажите и 64,5 за жените. Наместо да ја зголемат старосната граница, политичарите претпочитаа да ги поврзат зголемувањата на основната државна пензија со инфлацијата на малопродажните цени, и на тој начин ја еродираа нејзината вредност во однос на заработувачката, најверојатно мислејќи дека јавноста нема да забележи –

нагласува Лосон.

Според него, работодавците со дефинирани пензиски шеми, каде што пензијата вообичаено се заснова на крајниот биланс на компанијата, ја направиле истата грешка.

Продолжувањето на вработувањето и на можностите за обука за постарите вработени е сè поприсутен тренд кај повеќе британски компании, како што се „Бритиш гас“, „Бритиш ервејс“, „Центрика“, Лојдс ТСБ и други. Сите овие компании се дел од групата за лобирање, позната како Емплојерс форум он ејџ. Рејчел Крис, еден од раководителите на групата, вели дека не е потребно луѓето подолго да бидат на работните места за да се влијае врз коефициентот на зависност, а истовремено постои влијание врз работното место.

– Членките на форумот искусија најразлични успеси откако во работните тимови вклучија работници од различни возрасти – нагласува Крис. Според неа, станува збор за промена на траекторијата на кариерата, односно наместо зголемување на повозрасниот персонал и негово пензионирање, тие се повлекуваат на физички полесни или пофлексибилни работни места.

– Доколку работодавците направат промени за да ги спречат работниците уште порано да стагнираат или пак постојано ги обучуваат, тогаш нивните способности остануваат свежи. Затоа помалку е веројатно да има неефикасност на работното место, каде што луѓето само седат и не прават ништо, што за жал многу често се случува, бидејќи вработените не се добро управувани и ангажирани – додава Крис.

„Financial Times“

Постарите луѓе се почесто користат Интернет

Генерацискиот јаз меѓу корисниците на интернет се повеќе се смалува, објавил американскиот независен центар за социјални и општествени истражувања. Според нив, таканаречената генерација на 21-от век на возраст од 18 до 33 години се помалку е доминантна на интернет. Младите се и понатаму во предност во подрачјата како што се користење на смартфоните и онлајн поврзувањата, но постарите се побрзо ги стигаат



во трендовите како што се купување преку интернет, гледање на филмови и користење на социјалните мрежи. Токму на фејсбук утврден е најголем пораст на корисници постари од 45 години, а големо интересирање за интернет покажуваат и постари од седумдесет години! Во последните две години бројот на постари луѓе на фејсбук два пати се зголемил.

Според истражувањата помладата генерација повеќе праќа пораки и игра игри, а

постарите пак повеќе посетуваат страници на институции, банки, страници за здравје и друго. Интересно е тоа што и кај помладата генерација страниците за здравје се се попопуларни и се наоѓаат на трето место.

Како и да е постарата популација се повеќе користи компјутер и за пишување, како и за читање весници. Тоа е заради фактот што постарите луѓе потешко се движат, имаат повеќе болести, па интернетот на многумина им е единствениот прозорец кон светот и втора битна работа после телевизијата.

B.C.

Бидете претпазливи со мобилните телефони

Мобилните телефони не се безбедни. Опасноста се крие во тоа што биолошкиот ефект од електромагнетното поле се акумулира така што настануваат последици на дегенеративни процеси на централниот нервен систем, но и леукемија, како и хормонални заболувања. Затоа се препорачува што е можно повеќе да се скратат разговорите по мобилен телефон, како и да се држи што подалеку од главата. Лекарите од руската организација „Лига за здравје на нацијата“ предупредуваат дека мобилните телефони без кои не може да се замисли животот на современиот човек, се опасни за нервниот систем на човекот.

– На удар првенствено се нервите, но и ендокрините и репродуктивните системи на корисниците – изјави за рускиот весник „Известија“ потпретседателот на „Лига за здравје на нацијата“, Николај Кононов.

Шведските експерти на Каролинска институтот, уште во 2004 година соопштија дека после десетгодишна употреба на мобилните телефони расте опасноста од појава на тумор на увото на кое најчесто се користи мобилниот телефон. На таа страна 3,9 пати почесто се јавува акустичен невриом (бениген тумор) во однос на другата страна. Исто така констатиран е и карцином во мозокот со облик на топченце како последица на голема употреба на мобилен телефон.

Опасноста се крие во тоа што биолошкиот ефект од електромагнетното поле се акумулира така што настануваат одложени последици. Електромагнетните бранови се особено опасни за децата и за трудните жени во поодминатата фаза на бременоста, поради што на идните мајки им се препорачува што е можно повеќе да ги скратат разговорите преку мобилен телефон. Да не ги забораваме и да ги споменеме бизарните постапки на некои несвесни родители кои им даваат на своите мали дечиња да си играат со мобилните телефони!

Денешните мобилни телефони засновани се на работа на мрежни репетиторски станици (т.н. келии па оттука и називот cell phone) кои покриваат одредени подрачја, а сите заедно ја сочинуваат мрежата на еден град или на цела држава. Кога корисникот се оддалчува од една келија-репетитор, сигналот од тој репетитор слабеа и телефонот автоматски го презема сигналот од друг репетитор, без тоа да го забележи корисникот. Со мерења е установено дека нивото на штетните зрачења од репетиторските антени се занемарувачки и не се опасни за минувачите покрај нив. Мобилната телефонија во високоразвиените земји има многу погуст распоред на репетиторите во урбаните средини, така што нивоата на зрачење на мобилните телефони се многу пониски од градовите и државите кадешто бројот на репетиторите е мал, како што веројатно е и кај нас. Кога ќе се заврши разговорот телефонот преоѓа во т.н. „празен од“, при што повремено ја одржува врската со некоја базна станица.

Факт е дека и предавателните уреди на репетиторите и на мобилните телефони имаат автоматска регулација на засилување така што за многу кусо време се воспоставува врската и почнува мобилниот да функционира на минимална снага која е доволна за квалитетна комуникација и која не е штетна многу за здравјето. Затоа се препорачува, а со цел да се намали штетноста од зрачење, мобилниот да се донесе до увото 2–3 секунди откако ќе се воспостави врската. Кај повеќе мобилни телефони, особено кај постарите генерации, неопходно е користење додатни слушалки со микрофон бидејќи на овој начин мобилниот е подалеку од главата. Некои мобилни телефони имаат враден засилувач на говорниот сигнал, што овозможува мобилниот да немора да биде залепен за увото. На основа на извршени мерења на преку 800 мобилни телефони од разни производители и на разни локации, добиени се интересни резултати. Со произразито ниски зрачења се истакнуваат апаратите на Nokia, Sony Erikson, Siemens, како и на Samsung и Panasonic. Добро е да се знае дека и фиксните телефони кои имаат безжичен дел, исто така не се безбедни, особено оние кои имаат поголем домет. Некои од нив работат на растојание и до 2 км.

– Ние секогаш не забрануваме користење на мобилните телефони, но советуваме разумна претпазливост, бидејќи 70 проценти од вкупното електромагнетно зрачење на населението се добива токму од мобилните телефони, вели Кононов.

Експертите од „Лига за здравје на нацијата“ укажуваат дека побезбедни се куси разговори, поради што советуваат дека е подобро да се разговара пет пати по една минута, отколку пет минути одеднаш. Интервалот меѓу повиците би требал да биде најмалку 15 минути.

Денес, застрашувачка е големата употреба на мобилни телефони од најмалите до најстарите. Се користат за зборување, за пораки, игри и за непосредно слушање музика... Се користат дури и во градскиот превоз. Многумина користат дури и по два: едниот за бесплатни разговори со семејството, а другиот за со другарите, пријателите или за службени разговори. Така било поевтино, а при тоа многумина незнаат дека евтното еден ден може да ги чини многу СКАПО!

K.C.Андонова

Словенците во пензија на 65 години

Словенечкиот парламент ги усвои пензиските реформи кои предвидуваат зголемување на старосната граница за заминување во пензија и намалување на оптоварувањето на државниот буџет, но аналитичарите сметаат дека реформата ќе биде отфрлена на референдум.

Реформата предвидува постепено зголемување на старосната граница за пензионирање на 65 години и за двата пола. Сега жените заминуваат во пензија на 57 години, а мажите на 58.

Реформите беа усвоени со 49 гласа „за“ и 35 „против“, но аналитичарите сметаат дека владата ќе биде соочена со тежок предизвик при обидот да ги примени, имајќи

предвид дека само со 30 гласа во парламентот или со 40.000 собрани потписи може да се организира референдум.

Синдикатите планираат да побараат референдум бидејќи тврдат дека голем број граѓани не се способни да работат до 65 години.

Реформите не ја добија поддршката од помалиот коалициски партнер на владата, Демократската партија на пензионерите – Десус.

Една од главните цели на владата на Борут Пахор, која дојде на власт пред две години, е токму реформирањето на пензискиот систем.

ДНЕВНИК

ЕКСКЛУЗИВНО !!!

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



ПОЧИТУВАНИ ПЕНЗИОНЕРИ

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



TRAVEL AGENCY
DALAS UNION

www.dalasunion.com.mk

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



MIGUN

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

50% попуст за пензионери

Термомасажниот систем на Мигун е спој на алтернативната источна медицина и модерната западна технологија. Дејствува со пет методи :

- ✎ Акупунктура,
- ✎ Акупресура,
- ✎ Киропрактика,
- ✎ моксибустиција и
- ✎ Масажа.

Се е природно и безболно и без несакани ефекти, а помага кај дијабетес, сите болести на рбетниот столб, детоксикација, вклетшени нервни завршетоци, алергии, слабење, главоболки и мигрени, умор и стрес, го регулира холестеролот, крвниот притисок, метаболизмот, ја подобрува крвната слика, имунитетот, работата на простатата . . .

ПОЛОВИНА ЧАС МАСАЖА = 1 ЧАС СПОРТУВАЊЕ





АФОРИЗМИ

- Секоја возраст си ги носи своите радости.
- Реалноста е она што од неа ќе направиме.
- Ако не умееш да зборуваш, подобро е да молчиш.
- Ништо не е апсолутно добро или апсолутно лошо.
- Животот е избор, изборот е лична работа.
- Среќата и несреќата се комшии.
- Ако сакаш да те сакаат – сакај
Ако сакаш да те почитуваат – почитувај.
Ако сакаш да ти помагаат – помагај.
- Благородниот човек располага со достоинство и тоа се гледа во неговите постапки.
- Величината на човекот е во неговата праведност и добрина.
- Родителите секогаш ги сакаат повеќе своите деца отколку тие што ги сакаат нив.
- Нечовек е тој што си ги заборава родителите.
- Роднините не може да ги бираме, пријателите да.
- Голема грешка е да се плашиме од смртта, бидејќи таа е неминовно нешто за се што е живо.
- Умниот водач знае кога треба да се повлече.
- Егоизмот не е доблест, тој го труе пријателството.
- За да живееш долго, треба да живееш мирно, ама малку е досадно.
- И сонцето има еден недостаток не може самото да се види.
- Човек што мисли дека е незаменлив, во голема заблуда е.
- Треба да се однесуваш кон родителите како што би сакал твоите децата да се однесуваат кон тебе.
- Работата го прави човекот среќен и кога е млад и кога е стар.
- Мудриот човек научил две нешта да поднесува: лошото време и неправдата.
- Малите нешта го прават човекот среќен.

КРСТОЗБОР

СКАНДИ	УПЛАКАЊЕ	УРЕДЕНИ ЗЕЛЕНИ ПОВРШНИ	БОГ НА ПОДЗЕМ-ЈЕТО	ДЕНАР	СКАНДИ	ПЛАНИНА ВО ФРАНЦИЈА	ДАНСКА МЕРКА ЗА КОЛИЧИНА	ПРОИЗВОД НА ПЧЕЛИТЕ	ЛОУЧНА ЛИТ. ОД ЕНИЦИКОЛ-ПЕДИСКИ КАРАКТЕР	ПЕЧАКТА НА ФОТОГОТ	СЛУЖБАТА НА				
НАСИЛНО ИЗМЕНАДНО ВЛЕГУВАЊЕ					ТАЛКАЧ ПОТПОРНА ГРЕДА (ГЕРМ.)						СЛУЖБАТА НА				
ПАЃАЊЕ				ГРАД ВО ШПАНИЈА ВЛАДАР ВО КНЕЖЕСТВО							СЛУЖБАТА НА				
ЛАЗАР РИСТОВСКИ			МОРСКА ТЕСНИНА НА МАЈАЈА ОСТРОВИ НА ОДИСЕЈ				ПОДАРОК СКР. ЗА "И ДРУГО"				СЛУЖБАТА НА				
ЈАПОНСКИ ПИСАТЕЛ УЕДА								БИЗМУТ АВСТРИСКА НОВИНСКА АГЕНЦИЈА			СЛУЖБАТА НА				
ПЛЕМЕНСКИ СИМБОЛ						АФИРМАЦИЈА ИНДИСКО БОЖЕСТВО НА ОГНОТ			СУЛФУР ИНД. ЗА МОТОРНИ ВОЗИЛА		СКАНДИ	КЕЛВИН	КИНЕСКА ДИНАСТИЈА	ГРАД ВО КИНА	ЕГИПЕТСКИ БОГ
ГЛАС, ПОВИК (ТУР.)					УНГАРСКИ КНЕЗ ОД ДЕВЕТИ ВЕК ПЛАНИНА ВО МК.						ЖИТЕЛ НА КАМПУЧИЈА РОМАН ОД СЛАВКО ЈАНЕВСКИ				
ИНИЦИЈАЛИТЕ НА АРТИСКАТА КОЛЕСАР					ИНИЦ. НА ПИСАТЕЛОТ ГЕОРГИ-ЕВСКИ ДОЕНЧЕ		ФРАНЦУСКИ КРАЛ ВИД ОВОШЈЕ				"МЕГУНАР. АМАТ. БОКС. СОЈУЗ" ЕЗЕРО ВО ФИНСКА				
ПЛАНИНА ВО АВСТРАЛИЈА															
РАДИУС	БАЊИ ВИ ИТАЛИЈА РИМА							С. ВО ДЕМИР ХИСАР ВОЈВОД. ШАХИСТ БОРА							ПОТКОЖНИ ЛОЖНИ ИЗРАСТОЦИ
ПРВАК			ПОЛЕМИЧАР ГРАД ВО ИРАН						ТАПАН КАЈ КИНЕЗИТЕ СИЛЕН ЖИВОТИНСКИ ВИК					АМПЕР РЕКА ВО РУСИЈА	
ТЕНКА, ВИТКА						МОДЕЛ НА ТОЈОТА ВИД ИГРА СО КАРТИ					ДАДО ГОЈИК ЖЕНСКО ИМЕ НА ГАЛЕНО				
САКАН, САКАНА (ВО ПОЕЗИЈА)					ПОТТИКНУ-ВАЊЕ ЛИБАН										
"КИЛОАМПЕР"				КОСКЕНО КОСКИЧЕ ЗА ИГРА ЛИБАН				ПОСМА-ТРАЧ ПРИ КАРТАЊЕ ОБЛИК							
ГРАМ		НАШ ПИСАТЕЛ СИМОН АРТИСТОТ НЕЛЗОН							ЧЕСТИЧКА ЗА ОБР. ИДНО ВРЕМЕ К.И.		ДЕТСКО ПЛАШИЛО ОД КНИГИТЕ АЛЕК ГИНИС				
МАДРИТСКИ ФУДБАЛСКИ КЛУБ					ЉУБОВ Ј.					АВТОЗНАК ЗА САРАЕ-ВО МЕТАР			АЦА МАТИК АЛТ		
ЗАЕДНИЦА НА ГЕРМ. РАДИО СТАНИЦИ				ИМЕТО НА НАШИОТ ПРЕРОД-БЕНИК КРЧОВСКИ							ГРАД ВО САД				

Хумор

На суд:
 – Господине судија сакам да се разведам од мојот маж и тоа веднаш.
 – Полека, полека. Зошто толку брзање? Па сигурно тој имал и нешто добро штом сте се омажиле за него!
 – Имаше, ама се потрошивме!

 – На кој факултет ја запишавте внуката, – ја прашува сосетката Трпана.
 – На филозофски.
 – Зошто баш на филозофски?
 – Знаеш кога ќе се омажи, и кога мажот ќе и филозофира да знае да му се спротивстави.

 Доаѓа рибар во рибарница и вели
 – Ве молам измерете ми го оној крап.–
 Продавачот го мери и му го подава.
 – Не, не, така, фрлете ми го.
 – Зошто? – се чуди продавачот.
 – За да можам да и се заколнам на жена ми дека сум го фатил!

 Влегува постара дама во продавница:
 – Ве молам едно џемперче за моето куче.
 – А кој број да биде?
 – Неznam, не е многу големо.
 – Најдобро е да го донесете да проба.
 – О, не, никако тоа му е подарок за Нова година и сакам да го изнаедам.

– Дали жена ти е убава? – го прашува мајка му Трпета.
 – Да, мајко, убава е.
 – А дали е умна?
 – Да, умна е.
 – А дали е добра домаќинка?
 – Како да не, најдобра.
 – Па зошто тогаш ја бркаш сосетката Петреица?
 Не е убава, не е умна и не е добра домаќинка?!
 – Туѓа е мајко!

 Дошол Шкотланѓанец во месарница.
 – Ве молам килограм месо.
 – Цел килограм? – се зачудил месарот исто така Шкотланѓанец.
 – Да, да, цел, ќе имаме многу гости за пречек на Новата година!
 – Дедо дали секое дете има татко?
 – Да, внучко.
 – Па како тогаш ние сме три деца, а дома имаме само еден татко, кај се другите?!

Еленот и роговите

М.Т.

С и бил некој елен. Тој многу се гордеел со своите убави рогови, најубави во шумата. Еден ден тој си шетал така низ шумата кога здогледал ловџи. Еленот многу се исплашил и почнал да бега колку што го носат нозете. Трчал тој така трчал и наеднаш застанал зошто му се заплеткале убавите рогови во гранките од едно дрво. Уплашен и натажен си рекол:
 – Со нозете никогаш не се гордеев, а тие еве ме спасија од ловџиите, а роговите со кои се гордеев можеа да ме чинат живот. Сум бил неправеден!



Гајдаџијата Ернесто Фишер од Холандија

Во Македонија научив многу за фолклорните традиции. Кога љубовта е голема, тогаш не се важни ниту километрите, ниту пак годините. Таков е случајот со 67 годишниот пензионер од Холандија Ернесто Фишер, вљубен во македонскиот изворен фолклор и традициите, како и на организираното дејствување на пензионерите. Тој за Македонија вели дека е најубава земја од сите што ги посетил, а е многу пријатно изненаден за организираното дејствување на пензионерите.

Во разговор со него најпрвин се интересираме како и кога се сретнал со македонскиот фолклор и традициите?

– Пред петнаесетина години, со група холандски туристи случајно се најдов на фестивалот во Долне-ни. Ме понесе милозвучниот писок на гајдата, вештината на гајдарите и живописната природа. На гајдата не можев да останам рамнодушен, го снимив целиот фестивал, купив од таму гајда и кога се вратив во Холандија почнав сам да го изучувам мајстор-

лкот на свирењето. Бидејќи бев во работен однос, не можев повторно да дојдам во Македонија, но откако се пензионирав веќе четврта година по три четири пати во годината доаѓам во Вашата земја, ги пронаоѓам гајдарите, ги запознавам Вашите традиции. Можеби не ќе ми верувате, но јас запознав околу 100 гајдари од сите краеве на Македонија, грижливо ги запишувам нивните адреси, ги снимам на камера нивните свирки на гајда, а потоа ги анализирав и учев дома. Скоро секаде каде сум бил купував по една гајда, така мојата збирка брои десетина гајди, на кои свирам. И ние во Холандија имаме гајди, но не се добри како Вашите. Силен впечаток ми оставија и Вашите традиции и љубовта со која ги негувате и се трудите да им ги пренесете на помладите генерации.

– Ке издоите ли нешто покарактеристично од Вашето последно престојување во Македонија?

– Прво да кажам дека имате прекрасна земја, непроценливо

културно богатство и многу добар народ. Јас овде најдов многу пријатели, а со членовите на КУД „Весели пензионери“ се чувствувам како дома. Од нив научив многу, затоа и секогаш сум нивен гостин. Тоа што во друштвото имате дури шестмина гајдари е вистинско богатство и јас тоа многу го ценам. Ме интересира и организираноста на здруженијата на пензионерите и нивното функционирање преку Сојузот. Ми овозможиште да бидам присутен на една средба на пензионерите што го подготвуваат Вашиот весник „Пензионер плус“, како и на промоцијата на книгата „Моето име е пензионер“ од новинар во пензија Драги Аргировски. Мене ми беше врачен еден примерок и тоа многу ми значи, за да го покажам на моите колеги и пријатели во Холандија. Исто така ми дозволите да настапам на една емисија на националниот канал на МТВ, каде отсвирав македонско оро, на македонска гајда. Бев учесник и на фестивалиот на изворен фолклор во Ињево, каде го освоив првото место во соло изведба на гајда. За мојата љубов кон Македонија говори и тоа што годинава купив комплет носии за Македонија која со гордост ќе им ја покажувам и носам во Холандија.

М.Здравковска



Третата доба - вистинско време за творештво

Во Здружението на пензионерите „Центар“ во Скопје, деновиве се одржа промоција на „Танцот на душата“, дело на поетесата Сава Таховска.

Пред многубројното членство и пред гостите за делото на авторката и за значењето на настанот говореа претседателот на ова здружение Павле Спасев, секретарот на СЗПМ Драги Аргировски и авторката Сава Таховска која прочита неколку песни од својата најнова збирка, трета по ред и ги разгали душите на присутните.

Книгата, убаво пишаниот збор, почувствуваме на оваа средба, се верен придружник во животот на Таховска. Таа пишува и си го разубавува и сопствениот живот и животот на луѓето околу себе.

Во 2005 година Сава Таховска ја издала својата прва збирка „Лет на крилјата на љубовта“, втората е збирка песни од седум автори, а третата еве, е насловена „Танцот на душата“. И оваа трета книга е посветена на саканите внуци и е продолжение на циклусите за децата, збор на зборот, за поетот и љубовни песни од првиот бакнеж до почетокот на крајот, како што вели авторката. „Ги оставам спомените пред да застане крвта во вените“.



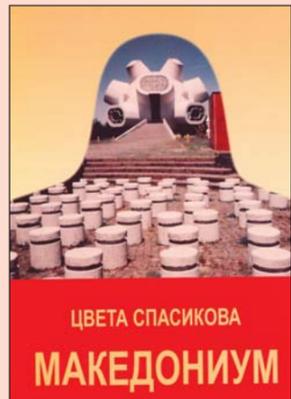
Не прашувај каде се наоѓа
Тоа заоѓа...
Зад рид
Се губи од вид,
Далеку од секој домен
Ви остави спомен
Да ве потсетува,
Дека никој векови не векува
А само љубовта лекува.
Колку да знаете
Додека траете
- да не се каете.

И оваа пензионерска средба, промоција на книга, ни покажа дека третата доба има свои убавини. Како што заклучи и секретарот на СЗПМ Драги Аргировски, креативноста може да се развива и во подоцнежниот период од животот и затоа на ваквите таленти треба да им се дава безрезервна поддршка, а нивниот пример да го следат многумина.

Ц. Илиева

Нова стихозбирка на Спасикова

Деновиве во издание на Народна библиотека „Гоце Делчев“ од Штип беше објавена новата стихозбирка „Македониум“ на Цвета



Спасикова, осведочен автор со девет книги во својата литературна актива. Таа дел од своето творештво му го посветува на градот по Исарот, а овој пат ги воспева борците и хероите. Приоѓајќи со големо чувство кон оваа тема поетски се осврнува на виорите на војната и на ковачите на историјата, завршувајќи со творбите за убавините на Македонија. Досега ги има објавено и стихозбирките „Бранувања и виделина“, „Светилник во времето“, „Здивот на Брегалница“ и „Химена“. Спасикова е штипски дописник на „Пензионер плус“.

Д.А.

Без поезија

Без поезија тажни ќе бидат и земјата девна и сонцето вечно и небото вишно зошто нема кој друг да ги опеа стапките.

Без поезија тажни ќе бидат птиците и гранките на двјата без нив зошто нема кој друг да им ги искаже копнежите.

Таа е место од синџир на звуци патека од ѕвезди вечни. Таа сирка во срцето на луѓето во мирисот на цветот во сенката на душите мртви.

Тажно ќе биде човештвото ако замре поезијата во чекорот на прогонот во времето без дно.

Поезијата е создател на ризница низ вековите.
Ц. Спасикова

Освоена златна медала

На јубилејните 15-ти Републички спортски пензионерски натпревари, кои неодамна се одржаа во убава атмосфера во Радовиш, пензионерката Снежана Атанасова од Здружението на пензионери од Свети Николе го освои првото место и се закити со златен медал во дисциплина табла. Беше пресреќна и возбудена, лицето и блескаше со насмевка, кога и го ставија медалот околу вратот.

Но, која е пензионерката Снежана Атанасова и на што е резултат добивањето на златната медалја?

Таа е пензионерка од 2001 година. Играњето табла на оваа вредна пензионерка и е вистинско задоволство и предизвик, многу години на-

зад, уште од нејзината најрана младост. Оваа златна медалја не и е прво признание. На 13-тите Републички спортски пензионерски натпревари во 2008 година кои исто така, се одржаа во Радовиш, таа го освои второто место и дома понесе сребрен медал во истата дисциплина. Последните четири години од својот пензионерски живот учествува во Регионалните натпревари и секој пат освојува прво место.

Инаку, Снежана Атанасова е вредна жена, добра сопруга, мајка и баба. Но таа не е посветена само на играње табла. Слободното време го користи да создава и прекрасни рачно изработени исклучиво по шема, разни работворби кои ги изработува



со голема љубов и задоволство. Некои од испелтените работи ги задржува за себе, а некои со радост ги подарува на своите блиски. Снежана не може да седи без нешто да работи, секоја минута во денот мора да е зафатена со некоја работа. Сака многу да пешачи и речиси секојдневно поминува околу 2 км. во друштво со своите пријатели – пензионерки. Редовно чита книги и е член на библиотека во Свети Нико-

ле. Тука е и внукот кој и ги исполнува и разубавува деневите со својата искрена детска љубов, а кој знае понекогаш да биде и немирко. Снежана која е мајстор за табла го подучува на играње табла и својот внук, кој иако е мал, веќе и е добар партнер.

Покрај со внукот и со своите блиски, таа и понатаму ќе продолжи да игра табла и да учествува на пензионерските натпревари во наредните години и се надева дека следните предизвици ќе бидат уште поуспешни со големата и несобична поддршка која ја има и од сопругот, а тоа од се срце и го пожелуваме во името на сите жени и на сите пензионери од Свети Николе, бидејќи Атанасова е пензионерка-спортист за пример.

Вукица Петрушева

Пензионерка со глас на славеј

Во Здружението на пензионери од Гостивар меѓу истакнатите активисти спаѓа и Јелена Јакимовска, која веќе пет години е пензионерка. Својот работен век Јелена го има помината како текстилен работник во Гостивар. Денес како пензионерка, слободното време го исполнува со својата неостварена голема љубов, со песната. Убавиот нежен глас и дарбата ја забележале многумина уште како ученичка во основното училиште каде пеела на прославите. Но, како што вели, таа поради слабата материјална

состојба не била во можност да го продолжи школувањето во музичко училиште што и била голема желба. Затоа сега таа е една од најактивните пензионерки во здружението, жена со ентузијазам и неисцрпна енергија, со природен дар и прекрасни гласовни можности, успешна соло пејачка, со што може да се гордее. Секогаш ведрата, насмевката како да и стои на устата, расположена и пријатна за раз-



Васил Пачемски

говор, жена од која постојано зрачи позитивна енергија.

„Кога се пензионирав, почнав да се дружам со пензионерите во Здружението. Четири години учествувам на пензионерските реви. Оваа година ја исполнив песната „Моје моли бога“, за која бев наградена со бурен аплауз. Посебно ги сакам изворните народни песни кои ми одговараат на моите гласовни можности. Но, не само тоа, јас сум автор и на неколку песни кои ги пејам“, раскажуваше таа.

Јелена е докажан и пасионеран риболовец. Посебно сака да приготвува специјалитети од риба. Токму заради тоа, вештината и желбата кон подготвување на најразлични специјалитети, таа била повеќегодишна членка на невладината организација „Вешта жена“.

„Пред неколку години ја добив првата награда во Гостивар и од тогаш јас ја организирам таа манифестација кај нас“ вели Јелена. Таа е неуморна. Наоѓа време за сè што релаксира и душевно ја исполнува и тоа го работи со љубов и задоволство.

Билтени

Во издание на СЗПМ деновиве излегоа од печат две цветни билтени на Информативниот билтен посветени на 15-те Републички пензионерски спортски натпревари и на Осмата ревија на песни, музика и игри што се одржаа во текот на 2010 година.



Во убаво илустрираниот Билтен за спортските натпревари посветен на јубилејот е дадена хронологија на одржаните спортски игри во изминатите пет-

наесет години, со опширен приказ на Републичките пензионерски спортски натпревари кои во 2010 година мошне успешно се одржаа во спортскиот центар „Шампион“ во Радовиш.

И Билтенот за фолклорните реви е модерно обликуван и во слика и збор е даден целосен приказ на Регионалните реви на песни, музика и игри, на кои домаќини во 2010 година беа Здруженијата



на пензионерите на Свети Николе, Прилеп, Виница, Горче Петров и Струмица.

Како што е познато овие две значајни манифестации ги организира СЗПМ.