

Во пресрет на локалните и претседателските избори во Македонија

Претседателот на Собранието на Република Македонија, господинот Трајко Велјановски ги распиша изборите за Претседател на Република Македонија и за органите на локалната самоуправа. Тие ќе се одржат на 22 март оваа година.

Пензионерите на Македонија и сега, како и секогаш порано, максимално се заинтересирани изборите да се одржат во согласност со законите во фер и мирна атмосфера без какви било нарушувања и нерегуларности. Заради тоа, пензионерите очекуваат сите гласачи, како и тие самите, уредно и одговорно да си ги извршат своите грансии должности.

Од партиите и до носителите на листите на кандидати очекуваат за претседател на Републиката, за градоначалници и за членови на општинските совети, на гласачите да им понудат личности кои според своите политички и други квалитети одговараат на барањата на тие функции и на очекувањата на гласачите. Според тоа носителите на тие должности треба да го унапредат општиот развој и демократските процеси на земјата.



Пензионерите се свесни дека како поединци можат и треба да се изразат како гласачи. Својот глас ќе го дадат на овој кандидат кој, според својата програма (ако ја има) или според програмата на нејзинот предлог (партија или коалиција) им влева доверба и нуди подобро и побрзо решение на прашања за кој како граѓани се заинтересирани од повеќе причини и аспекти.

Пензионерските очекувања пред сè се свртени кон совладување на проблемите што веќе ни ги носи кризата состојба, за нивно поуспешно и побрзо решавање со кој е оптоварена долготрајната

транзиција, мачниот од на економскиот напредок, сложените и напластени неполовни состојби во социјалната сфера, недоволните инвестициони зафати, состојбите во областа на вработувањето и други незадоволувачки перформанси во областа на здравството, културата, образованието, спортот итн.

Пензионерите, преку своите сојузи, досега давалат се обраќаат за избори за пратеници, градоначалници и членови на совети на единиците на локалната самоуправа до носителите на изборните активности – политичките партии, парламентарните коалиции и други. Во своите обраќања ги потенцираат претходно исказаниите свои видувања и сугерирања.

И овој пат Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија до сите носители на изборните активности упатија свои укажувања. Тие очекуваат нивниот повик да го уважат оние до кои е упатен, дотолку повеќе бидејќи досега немаше речиси никакви ефекти односно немаше дури никаков одглас.

Пензионерите и сега немаат конкретни предлози. Оставаат тоа да го сторат субјектите кои се повикани и кои се должни тоа да го направат. Пензионерите очекуваат да бидат предлагани, бидејќи нивниот ангажман во наши услови е надминат. Свесни се дека помладите се тие кои треба да се носители на листите во најголем број, но знаат и свесни се дека на дел од изборните функции во нашиот политички систем може да се смета и на пензионери кои според своите квалитети (образовни, стручни, исклучиви, кондициски и др.) можат да одговорат на такви предизвици.

Оттаму, во своето сегашно обраќање до носителите на изборните активности сугерираат тие самите да проценат има ли пензионери способни за вршење на одредени функции кои можат да бидат ставени на нивните листи, но не под петто-шесто место, доколку сакаат тие да бидат избрани.

Со тоа ќе се покаже кој колку и како смета на пензионерите како квалитетен, објективен и компетентен чинител во севкупниот општествен живот во нашата земја, а и ќе се исправи досегашната појава на маргинализација на оваа популација граѓани.

Јануарска пензија повисока за 3,5 отсто

На сите корисници на пензија со законско усогласување на пензија јануарската пензија аконтативно им е зголемена со 3,5 одсто. Во Законот е утврдено усогласувањето на пензиите да се врши по 50 отсто од растот на платите и на трошоците за живеење за изминатите шест месеци, два пати годишно, во јануари и јули.

Според владини извори просечната пензија за сите категории пензионери во 2007 година изнесуваше

7.800 денари, во 2008 порасна 9.500 денари, а во јануари со ова зголемување е 9.800 денари. Во споредба со 2007 година тоа значи зголемување на просечната пензија од 2.000 денари.

Од јануарската пензија, што беше исплатена во првите денови од февруари, се задржани по 280 денари. Од тоа 240 денари се за Солидарен фонд и 40 денари за членарина за ноември 2008 и јануари 2009 година.

Фондот на ПИОМ во нова зграда



Како што е познато во втората половина на јануари се изврши преселување на Стручната служба – Централа на Фондот на ПИОМ во новиот објект што се наоѓа во близина на Железничка станица на ул. „Владимир Комаров“ бб (во непосредна близина на Основното училиште „Браќа Миладиновци“).

Во новиот објект на Фондот на ПИОМ, се преселија и вработените

од подрачната единица на Фондот од Скопје.

Во објектот што зафаќа 6000 м² создадени се сите просторни и технички услови за понатамошна успешна работа на вработените, што е вистински предизвик за беспрекорно пружање услуги на клиентите и за понатамошна афирмација на Фондот на ПИОМ.

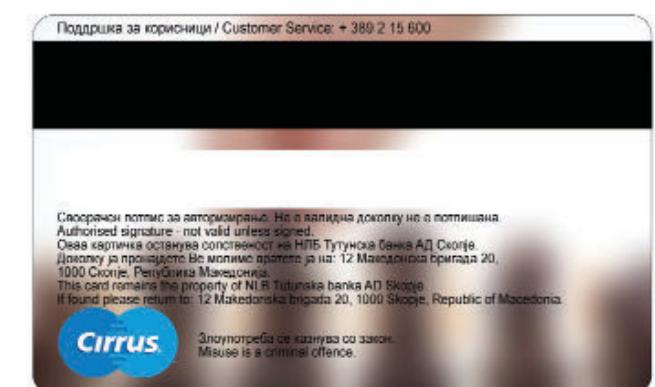
С.К.



Во нашата држава има повеќе Клубови на пензионери, кои особено во зимскиот период се многу посетени. За време на дневниот претстој во клубовите пензионерите се дружат, го следат дневниот печат и „Пензионер плус“, но играат и шах, домино, табла и друго.

Поопширно во хрониката на стр.7

Примајте ја Вашата пензија преку Сребрен пакет во НЛБ Тутунска банка



ВО ОВОЈ БРОЈ...



СОРАБОТКАТА СО ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ Е МНОГУ ЗНАЧАЈНА, ИСТАКНА ПРЕТСЕДАТЕЛОТ НА ЗЕЛС

стр. 2 ►

12 - та СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ

стр. 4 ►

ПЕНЗИОНЕРИТЕ ВО ТРАНЗИЦИОНИОТ ПЕРИОД НА МАКЕДОНИЈА

стр. 5 ►

ИНФО

стр. 6 ►

ХРОНИКА

стр. 7 ►

КУЛТУРА

стр. 9 ►

ПАНОРАМА

стр. 10 ►

ЗДРАВСТВО

стр. 12 ►

ИЗБОР

стр. 13 ►

ЗАБАВА

стр. 15 ►

ВИДИЦИ

стр. 16 ►

Коце ТРАЈАНОВСКИ, претседател на ЗЕЛС

Соработката со здруженијата на пензионерите е многу значајна

Г-дине Трајановски, во овој мандатен период бевте потпретседател, а пред неколку месеци Управниот одбор ве избра за претседател на Заедницата на единиците на локалната самоуправа. Какви се вашите досегашни искуства од работата на оваа значајна институција?

На 29 август во просториите на "Куката на општините", како што ја нарекуваме зградата на Заедницата на единиците на локалната самоуправа на Република Македонија – ЗЕЛС, Управниот одбор ја одржа 12-тата седница на која едногласно беше избран за претседател на ЗЕЛС. Всушност да бидеш претседател на ЗЕЛС значи да бидеш прв меѓу еднаквите. Потпретседателската функција што ја имав дотогаш не беше само формалност туку напротив беше активен и соработував со досегашниот претседател на ЗЕЛС г. Андреј Петров и со потпретседателот г. Невзат Бејта и се разбира со членовите на целиот Управни одбор на ЗЕЛС и со сите градоначалници. Наистина интензивно работевме, а јас го продолжив тој континуитет, внесувајќи и некои одредени новини и дополнителни активности. Имено кога велите дека ЗЕЛС е значајна институција апсолутно сте во право, бидејќи таа претставува асоцијација во која иако членството е на доброволна основа, членуваат сите 84 општини и Градот Скопје како посебна единица на локалната самоуправа. А членуваат сите бидејќи тоа е асоцијација во која е создадена атмосфера на меѓусебна соработка, постигнато е високо ниво на единство меѓу членовите. Сите сме свесни дека имаме заеднички проблеми кои треба заеднички да ги решаваме, со цел да им обезбедиме пополовни услови за живеење на нашите граѓани. ЗЕЛС е посветена на градење на систем на локална самоуправа по мерка на граѓаните. Таа е национална асоцијација на сите општини во земјата која ги застапува и афирира нашите интереси пред централната власт, пред Владата и другите институции и пред јавноста и претставува центар за услуги од сферата на локалната самоуправа. ЗЕЛС постои од 1972 година, но поинтензивно се еtabлира од 1990 година кога во земјата не постоеше сопствен закон за локалната самоуправа, а се зголемија со стартот на децентрализацијата на 1 јули 2005 година. ЗЕЛС стана достоен партнёр на Владата со која имаме потпишан Меморандум за соработка, а резултат на тоа се и големиот број средби што ги имаме со членовите на Владата, со премиерите и со министрите, особено од оние министерства чии надлежности минаа и на локалната власт. ЗЕЛС соработува и со многубројни домашни, странски и меѓународни организации присутни во нашата земја а, исто така, и е полноправна членка на Конгресот на локални и регионални власти во Европа (ЦЛРАЕ), на Советот на европски општини и региони (ЦЕМР), на Мрежата на асоцијации на локални власти од Југоисточна Европа (НАЛАС), (АЛДА) и други. За да се постигне суштинска реализација на заложбите за подигнување на квалитетот на демократското остварување на процесите од локален карактер ЗЕЛС исто така, го анализира и компарира постигнатото ниво на демократски развој на општините во процесот на децентрализацијата на властта. До ЗЕЛС секојдневно се уптуваат барања за специфичните проблеми на локалните власти и се прават анализи на состојбите. ЗЕЛС е предлагач на голем број решенија на општинските проблеми каде што аргументирано се застапуваат интересите на локалната самоуправа. Локалните власти треба да ги следат најсовремените европски стандарди



и примерите за ефикасно, транспарентно работење во интерес на своите граѓани. Сегашните градоначалници се првата генерација на кои им се пренесени бројни надлежности од децентрализацијата, па тие го имаат и зголемиот товар во овој процес. Затоа во рамките на ЗЕЛС ги изнесуваме заедничките проблеми, предлагаме решенија, начин како да се надмине и како да се подобри одредената состојба и потоа излегуваме со предлог пред Владата и бараме промени. Всушност и Премиерот Никола Груевски на средбата што ја имаше во ЗЕЛС во декември минатата година, заедно со поголем број министри и со Управниот одбор на ЗЕЛС, истакна дека ЗЕЛС е единствена асоцијација која бара одредени промени, законски или други, тоа го поткрепува со низа аргументи при што истовремено нуди едно или повеќе решенија за надминување на проблемот. Е тоа е ЗЕЛС.

Конкретно, како го оценувате досегашното спроведување на децентрализацијата во нашата земја?

Сметам дека овој процес се одвива успешно, со сите свои слабости и добести. Направени се голем број корекции на одредени закони за кои практиката покажа дека не се најдекватни за спроведување на процесот на децентрализацијата. Беа направени измени во областа на даночите, зафаќањето дел од средбата за концесии од локалната власт, измени во Законот за централен регистар, вратени беа старателите долгови од областа на образоването, донесен е нов Закон за основното образование каде што се прифатени и дел од предлозите на ЗЕЛС, постигнавме зголемување на средствата за образование во Буџетот на РМ и од 700 милиони денари, со аргументирано лобирање издејствувајме зголемување до една милијарда и седумстотин милиони денари. Општините направија голем број реконструкции и други капитални зафати во многу училишта, како резултат на агилноста на локалните власти и со заложба на ЗЕЛС и поддршка од странските донатори. Издејствувајме, при донесени законски решенија од областа на локалната самоуправа, свое мислење да дадат и општините, преку претставници од ЗЕЛС, а во тој контекст во Собранието на РМ се формираше посебна Комисија за локална самоуправа. Со тоа ни се отвора уште една можност за лобирање и аргументирано застапување на нашите интереси не само пред Владата, туку непосредно и пред изглевањето на измените во законодавниот дом. Особено е важно што беше донесен Законот за рамномерен регионален развој, за кој интензивно дискутираме во ЗЕЛС за него-ва поинтензивна имплементација и заживување во практиката. Важни за општините се и измените на Законот за градежно земјиште, со кои е овозможено зголемување на уделот на општините во распределбата на легализација на нелегалните градби, а во однос на руралните општини сметам дека е нужно општините да бидат вклучени во постапката на управување и распределба со државното земјоделско земјиште, а распологањето, давањето под закуп и

активни членови на Комитетот за градежна експанзија, чија цел е да се обезбеди што поради дендроструктурни развој на општините. Наистина од почетокот на децентрализацијата, во овие речиси четири години, со заеднички заложби постигнавме голем напредок во управувањето на локалната власт и обезбедувањето на поадекватни услови за граѓаните. Мислам дека тоа граѓаните и го чувствуваат и што е показател дека нешто се движи напред. Но сепак имаме и одредени затои во децентрализацијата.

Според Вас, што треба да се направи за додградување на процесот на пренесувањето на власта од централно на локално ниво?

Би нагласил дека ние како општини исто така би требало поинтензивно да се свртиме и кон самите себе, кон подобрување на нашите потенцијали и максимално искористување на законски утврдените можности. Сметам дека општините и натаму треба да ги јакнат своите капацитети, што засега го правиме најмногу со помош на ЗЕЛС и на странските донатори. Градоначалниците се менливи, но администрацијата е таа која сочинува столбот на развојот на општината и мора да биде стручна и оспособена. Обезбедувањето на поголема финансиска стабилност на општините, односно измени на од-

руги форми на управување со истото да биде извршено по претходно добиено мислење од страна на општината на чија територија се наоѓа соодветното земјиште. Истовремено, настојуваме да се пренесе на општините правото на управување врз земјоделското земјиште кое е расцепкано до 2 хектари. Наш став е средствата добиени од закупнините на земјоделското земјиште да се распределат во сооднос 50–50% помеѓу државата и општините. ЗЕЛС ја утврди и потребата од изготвување на посебна студија и планирање за изнаоѓање на оптимално решение за управување со земјоделското земјиште, со пасиштата и со шумите во земјата и промовирање на приватизацијата на обработливото земјиште.

Со оглед на тоа што во Република Македонија живеат над 270.000 пензионери, мошне е значајна соработката на нивните здруженија со градоначалниците и со локалната самоуправа. За поттикнување на оваа соработка на 9 мај минатата година беше потписан Меморандум помеѓу ЗЕЛС и СЗПМ. Какви се вашите согледувања за тоа како се остварува досегашната соработка?

Меморандумот за соработка беше потписан на големо задоволство на двете страни и на Сојузот на здруженијата на пензионерите и на ЗЕЛС. Пензионерите се наши граѓани, кои треба да се респектираат не само поради нивната возраст, туку пред се поради она што го оставиле зад себе, односно што го направиле за нас во текот на својот работен век. Исто така, лично сметам дека од пензионерите може да се научат многу нешта, да се „искористат“ за добивање на мудри совети, кои се стекнуваат како резултат на богатото животно искуство. Општините исто така може да научат многу од пензионерите, бидејќи тие го имаат искуството на општинската организираност, кога голем број од овие надлежности што ги добивме во 2005 година, во претходниот период беа спроведувани токму во општините. Затоа и беше склучен Меморандумот што претставува една рамка во која се официјализира воспоставувањето на соработката на двете организации со цел утврдување на заемните иницијативи. Меморандумот беше склучен заради ефикасно извршување на политиката на развој на Пензиското и инвалидското осигурување и правата на пениските осигуреници; со цел создавање соодветни предуслови за соработка помеѓу здруженијата на пензионерите и единиците на локалната самоуправа; заради создавање услови за применување на форми и механизми на подобрување на квалитетот на живот и на условите за функционирање на здруженијата на пензионерите во Република Македонија и заради обезбедување вклученост на здруженијата на пензионерите како граѓански организации, особено во делот на идентификацијата на проблемите и заеднички пристап во нивното решавање. Јас би рекол дека општините, која помалку која повеќе, досега имаа и развива соработка со здруженијата на пензионерите. Голем број од овие здруженија имаат претходни токму во општините, а имаме примери и на соработка на општини во поглед на организирање на заеднички настани.

Што треба да се направи за натамошна имплементација на Меморандумот, за склучување на поединечни спогодби, изготвување програми за изградба на старечки домови, отворање клубови на пензионери и слично?

Нашата соработка никогаш не престанува. За Василица секоја година традиционално доделуваме на сите станари на пензионерскиот дом во Автокоманда пригодни подароци. Минатата година издиовиме и средства со кои ги опремивме пензионерските здруженија во месните и урбани заедници со шаховски табли. Исто така беше спонзориран и турнир во шах помеѓу пензионерите. Соработката ќе продолжи и во иднина се со цел создавање на подобри услови за живот и полесно остварување на потребите на пензионерите.

Разговорот го водеше Драги Аргировски



литетни услуги и подобри услови за живот. Кога велам граѓани, значи апсолутно мислам и на пензионерите. Затоа координацијата и соработката на општините со пензионерските здруженија навистина треба се повеќе да се зајакнува. Пензионерите треба похрабро да излегуваат со своите барања и конкретно да ги специфицираат и изнесуваат пред локалната власт. Заемната координација во насока на обезбедување на евиденција на пензионерските осигуреници кои имаат потреба од помош во набавка лекарства, медицинска помош, како и обезбедување на директна помош, во зависност од средствата со кои располагаат, да бидат основа и за други бројни заеднички активности. Всушност општината освен што директно ќе се обидува да помогне, исто така ќе може да обезбеди координација и соработка со други здруженија. Така во општина Гази Баба имавме активности со Активот на жените пензионерки по повод Василица, каде што тие приготвија богата трпеза од вasilичарски јадења, а дел од средствата беа наменети за Центарот за деца со посебни потреби од населбата Железара. Во однос на програмите за изградба на старечки домови, станува збор за поголеми капитални инвестиции за кои засега општините немаат доволно финансиски средства, но и тука има решенија. Со Законот за јавно-приватно партнерство се отвораат можности за голем број други приоритети во општините, па се разбира дека интерес би имало и за ваква активност. Сакам да кажам дека полето на соработка на здруженијата на пензионерите и општините навистина не е мало, и дека расположение постои на двете страни. Она што досега можеби недостасувало е разгорување на одредена обострана иницијатива, за што сметам дека ќе биде надминат во следниот период кога општините се повеќе финансиски ќе зајакнуваат и ќе



имаат поголеми можности и за реализација на конкретни иницијативи и договори.

Вие сте и градоначалник на Општина „Гази Баба“. Како се остварува соработката со Здружението на пензионерите?

Нашата соработка никогаш не престанува. За Василица секоја година традиционално доделуваме на сите станари на пензионерскиот дом во Автокоманда пригодни подароци. Минатата година издиовиме и средства со кои ги опремивме пензионерските здруженија во месните и урбани заедници со шаховски табли. Исто така беше спонзориран и турнир во шах помеѓу пензионерите. Соработката ќе продолжи и во иднина се со цел создавање на подобри услови за живот и полесно остварување на потребите на пензионерите.

Разговорот го водеше Драги Аргировски

NLB  Тутунска банка

NLB Тутунска банка

Сојузот на здруженија на пензионери во соработка со НЛБ Тутунска банка, АД. Скопје овозможува за своите членови кобрендираната

платежна картичка ПЕНЗИОНЕР Плус



Преку користење на оваа картичка, пензионерите можат да ги користат следните поволности:

- ▶ Плаќање на 3, 6, 9 и 12 рати без камата на сите продажни места на кои се примаат MasterCard платежните картички.
- ▶ Можност за плаќања во износ до вкупно три пензии - исплатената месечна пензија плус две лимит.
- ▶ Повисоки каматни стапки од основните за традиционално штедење во ЕУР и МКД за орочен депозит на 6 и 12 месеци.
- ▶ 20% пониски провизии за одобрување на потрошувачки кредит во висина до 300.000 денари за корисници пензионери.
- ▶ Без провизија за плаќање на продажни места, како и без провизија при подигнување готовина од банкомати на НЛБ Тутунска банка во Република Македонија, Црна Гора, Словенија, Србија, Босна и Херцеговина и Косово.
- ▶ Загарантирана исплата на пензија на првиот работен ден од секој месец.

и штоа не е сè !

ПОСЕБНИ ПОПУСТИ САМО ЗА ПЕНЗИОНЕРИТЕ:

1. **Фиксна телефонија** - попусти на претплата - посебни кориснички пакети, опрема и интернет за корисниците пензионери.
2. **Техничка стока за домаќинства** - шпорети, фрижидери, телевизори итн. со попусти од преку 4% за плаќања со Пензионер плус картичка.
3. **20% попуст** на цена за технички преглед на сопствено патничко возило во подружниците на АМСМ - Авто мото сојуз на Македонија.
4. **Попусти од преку 4%** од цената при купување на
5. **Посебно поволен тарифен модел** за пензионери за мобилна телефонија, како и повластена набавка на мобилни апарати.
6. **Попусти до 10%** на цена на мебел за домаќинства.
7. **Попусти од преку 7%** за авионски билети.
8. Користење на **пензионерскиот попуст од 30%** за билети во Македонски железници.
9. Попуст на цена за **Лекарски уверенија** за пензионери - возачи.
10. Попусти за користење **здравствени услуги** во приватни здравствени установи - прегледи, лабараториски испитувања, специјалистички прегледи и друго.
11. Попусти при посета на **културни настани** во објекти со кои управува Министерството за култура.
12. **Набавка на патнички возила** со попуст од преку 7% од

Пензионерите во транзициониот период на Македонија

Пензионерите најдобро ја почувствуваа транзицијата во Македонија на својот грб. Стандардот во транзицијата спореден со оној до 1993 година толку е опаднат што ги заплаши и идните пензионери. Во 1993 година просечните пензии во однос на просечните плати изнесуваа 79%, а само на „старосните“, изнесуваше дури 83 отсто. Што се случи со пензите? Пензионерите бараат надлежните органи да дадат одговор.

Сите кои биле пензионери на крајот од 1993 година се сеќаваат многу добро на еден Закон (за исплатата на плати и пензии) со кој се одреди од 1 јануари 1994 година, до крајот на годината да се исплакаат намалени пензии за 8%, а усогласувањето на пензите, заместо со вкупниот порастот на просечно исплатените плати во претходниот месец, да се усогласува според индексот на пораст на трошоците на живот намалени со 2,5 индексни поени, а пензите повисоки од две просечни пензии во претходниот месец со 70%. Овој систем на усогласување на пензите оставил длабоки траги на висината на пензијата која на крајот од 2008 година изнесуваше околу 57% од просечната плата. Пензионерите очекуваат оваа и идната година пензите да растат со повисока стапка и можеби на тој

начин ќе се ублажи расчекорот со просечните плати. Ниту просечните плати не се на ниво од 1993 година.

Пензионерската популација денес живее со чувство дека младите и државата во целина, ја забораваат традицијата од искона – однесувај се кон предците онако како што сакаш да се однесуваат потомците со тебе. Веројатно ефектите од транзицијата ги тераат така да се однесуваат. Дури и прогламираното во највисокиот Закон на државата го забораваат. Генерацијата пратеници кои го донесува, запиша во неговиот прв член дека Македонија е суверена, самостојна, демократска и СОЦИЈАЛНА држава. Во одредбата со која се определуваат темелните вредности на уставниот поредок е запишано како темелна вредност хуманизмот, социјалната правда и солидарноста. Овие определби пензионерите ги толкуват така, младите да бидат солидарни со нивните предци кои за време на нивниот работен век создавале вредности кои ќе им користат и на нивните потомци. Над 8% од вкупниот број корисници на пензија (над 270 илјади) примаат минимален износ на пензија кој во 2008 година достигна 5.220 денари, а во 2007 година беше само 4.080 денари. Со олку голем износ на пензија многумина од нив се во

дилема дали да купат леб или лек. Има голем број корисници на пензија кои покрај староста се сами, болни, а не мал број живеат во запуштените рурални населби, без основна здравствена заштита, без превоз и без помош од други. Живеат во самотија заборавени од останатиот свет. На некои потомци им заминале во „светот“, а некои и немаат. Сами го чекаат судниот ден. За згрижување на вакви сами, стари и болни, во нашата земја има само 4 старски државни домови со околу 250 места. Во неколку приватни старски домови малкумина можат да го платат сметувањето кое изнесува повеќе од 300 евра месечно.

Во предтранзиониот период пензионерите постари од 65 години бесплатно се лекуваат во здравствените установи од сите степени, користеа бесплатно лекови, добиваа годишно додаток К-15 и регреси за користење на пензионерските одморалишта. Тие кои ја примаат пензијата преку пошта (над 140 илјади) не плаќаа „поштарина“.

На бројот на сиромашните стари лица има влијание и системот на пензиското осигурување според кој на оние кои од било кој причини не одработиле најмалку 15 години не им следува пензија иако се постари од

65 години. Од вкупно 213.000 граѓани постари од 65 години повеќе од 150.000 користат пензија, а од остатокот само над 8.000 го оствариле правото на постојана парична помош во рамките на системот на социјална заштита. Од остатокот најголемиот број немаат основни средства за живот. Тие сепак придонесувале за заедничките потреби на граѓаните на Македонија и оставиле дел од себе во создавањето на материјалното богатство што го имаме денес. Затоа е потребно надлежните органи да ја согледаат можноста оваа категорија граѓани постари од 65 години кои немаат други извори на приходи да се стекнат со право на минимална социјална пензија.

Како што е познато, пензионерите создадоа сопствен солидарен фонд за помош на семејствата за закоп на корисник на пензија, ослободувајќи ја така државата од обврската да дава помош за закоп на пензионерите, што претставува уникатен систем во Европа, а можеби и пошироко. Но за жал, органите на државата (Собранието на РМ) со Закон во 2007 година пропишаа со овие средства да управува Фондот на ПИОМ. Уставниот суд во 2008 година го укина ваквото решение, како што се случи и претходно за 2000-тата година.

Поради сето тоа многу пензионери прашуваат „што сме и скривиле на државата вака да се однесува кон нас“? Познато им е на сите дека со ништо не сме и „згрешиле“, но одговорните за овие работи заборавиле на заслугите на овие граѓани и на уставните права и обврски на државата кон нив пропишани со чл. 34 и 35 од Уставот на Република Македонија. Прашањата на пензионерите потсетуваат на една мудра мисла кога еден дед го прекорува внукот да не си ги тела децата зашто еден ден ќе дочека кога син му ќе му ги тела внуките, па ќе му биде многу жал.

Во нашето општество има многу прашања поврзани со пензионерите и со старите лица. Нивно решавање или видоизменување сигурно би значело подобрување на состојбите во животот на тие луѓе. Поради тоа прашањата и натаму ќе ги отвораме кај соодветни органи или институции. Од тоа како ќе се одвиваат тие процеси, ќе зависи и докомплетирањето на општата и комплетната состојба на оваа проблематика.

Душко Шурбановски,
претседател на СЗПМ

Потрошувачката кошница не е вистинска слика на реалниот живот

Методологијата е неизменета со децении

Она што се нарекува потрошувачка кошница е всушност список на 63 прехранбени производи и тоа во проблематични количини.

Според Заводот за статистика просечната нето-плата е поголема од потрошувачката кошница. За месец јуни 2008 година – таа изнесува 12.332 денари, додека просечната плата била 15.759 денари. Значи, кога ќе се подimirат трошоците за четиричлено семејство остануваат поприлично пари, околу една петтина од платата.

Граѓаните се обично збунети од овие тврднења. Очигледно дека многу нешта не „штимаат“ во однос на потрошувачката кошница. Од кога дванаесет илјади се доволни за живот? Тие пари стигнуваат само за „полупансион“, спиење со доручек. Каде се трошоците за струја, вода, телефон, за греене, кои знаат да „изедат“ по осум илјади месечно? На страна од тоа што во последните пет години се „накотија“ и други издатоци: компјутер, интернет, кабелска телевизија, „мобилни и стабилни“. А да не зборуваме за одржување автомобил, летување, трошоци за школување.

Всушност во прашање е една несоодветна, но згодна математичка операција, по инерција наследена од седумдесетите години. Згодна, затоа што македонските влади, сите досегашни, сегашната и по своја прилика сите идните, имаат добра можност да се пофалат пред јавноста дека во Македонија добро се живее. Еве, 12.000 се доволни, а платата е 15.000 денари, значи на граѓаните не им е така лошо.

Она што се нарекува потрошувачка кошница е всушност список на 63 прехранбени артикли, и тоа сите во премногу дискутиабилни количини. Самата структура на кошницата одамна има изгубено секаков смисол и логика, затоа што напротив ги нема оние стотици трошоци без кои денешниот живот е незамислив.

Да наведеме само некои ставки од официјалната потрошувачка кошница, објавена од страна на Заводот за статистика за месец јуни 2008 година. Вели дека едно четиричлено семејство месечно

троши: 26 килограми леб; 500 грама наполитанки; 1,8 килограми тестенини.

Прилиично дискутиабилни (недефинирани) се количините на производите од жито, но изненадуваат количините за месо. Вели, месечно четиричлено семејство јаде: 2,8 килограми живина; 600 грама стек; 1,6 килограми јунешко месо без коски и 700 грама јунешко со коски; 1,3 килограми свинско месо; 500 грама салама.

Инаку, половина килограм кувомеснат производ обично трае два до три дена. Денешните деца се навикнати на сендвичи, мајонези и кечапи (го нема во потрошувачката кошница). Но вистинските изненадувања се кај млечните производи: 13 литри млеко; 3,6 литри јогурт, 2,4 килограми кисело млеко; 500 грама салама.

Којзнае по која логика се најдени оние 3,6 литри јогурт. Нешто пореална е можеби потрошувачката на јејтин, 6,2 литри, иако тие шест шишиња знаат да отидат за неколку тури пржени компир и една баклава. Кога сме кај слаткото, пропишани се: четири килограми шекер; четири табли чоколада; 200 грама мед; 300 грама еурокрем

Слично е и со алкохолните пијалаци: половина литар ракија; 900 милилитри вино и 3,9 литри пиво.

Ставот на ССМ е дека потрошувачката кошница треба да се осовремени и да ја одразува вистинската слика на трошоците. Пресметките треба да бидат како и во другите земји, каде што потрошувачката кошница е категорија што постојано се надополнува. Но во Македонија изгледа никој не помислува нешто да додаде или да одземе. Тоа е всушност стручна област, која бара систематско следење и истражување.

Благојче Крстевски,
Информативна служба на Сојузот
на синдикатите на Македонија

Нов чекор за подобрување на пензионерскиот стандард

Армијата од 270 илјади пензионери колку што има во Република Македонија, може да е заинтересирана за заштитата на нивниот стандард, особено сега кога економската криза во светот – отворено чука на враќа.

Точно поради ова, нужно е мало потсетување што е содржано во анализата што ја направи Секторот за економско-финансиско работење при Стручната служба на Фондот на ПИОМ.

Во 2008 година се изврши усогласување на пензите согласно измените на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, и тоа: за 50% од движењето на просечно нето исплатената плата на сите вработени во Републиката и исто толку проценти од движењето на индексот на трошоците на живот. Пензите се усогласуваат во јануари и во јули, според процентот на индексот на трошоците на живот во претходното полугодие и на движењето на просечно исплатената нето плата на сите вработени во Република Македонија во претходното полугодие во однос на полугодието кое му претходи.

Согласно оваа законска определба и важечките прописи, а според објавените статистички податоци од страна на Државниот завод за статистика за движењето на платите на вработените и објавата за движење на трошоците на живот во Република Македонија, во 2008 година пензите се усогласени и тоа: од јануари за 4,45% и од јули 2008 година за 5,10%, односно вкупното усогласување изнесува 9,78%.

Меѓутоа, она што посебно треба да се нагласи е фактот дека покрај наведеното усогласување, пензите за 2008 година со Одлука на Владата на Република Македонија се усогласија со повисок процент, од процентот на усогласување на пензите утврден во член 37 од Законот за пензиско и инвалидско осигурување.

Од споменатата анализа може да се види дека зголемувањето на пензите се вршло во зависност од износот на остварената пензија,

и тоа: од јануари 13,15% и од јули 3,54% за корисниците на пензија со остварена пензија до 6.000,00 денари, потоа од јануари 8,3% и од јули 2,58% за корисниците на пензија со остварена пензија над 6.000,01 до 10.800,00 денари, од јануари 5,4% и од јули 1,62% за корисниците на пензија со остварена пензија над 10.800 до 15.000 денари и за 3,4% од јануари и 0,66% за корисниците на пензија со остварена пензија над 15.000,01.

Во прилог на фактот дека оваа и ваква пензиска политика ги дава најдобриоте досегашни резултати, најдобро покажуваат уште и овие податоци: со вкупното усогласување на пензите во 2008 година, просечната пензија од јули 2008 година изнесува 9.548 денари и истата во однос на просечната плата на сите вработени во Републиката (15.820 денари објавена за август 2008 година) учествува со 60,4%. Учеството во просечната пензија во однос на просечната плата е зголемено за 10 процентни поени во однос на декември 2007 година кога учеството изнесуваше 50,5%, што указува на фактот дека во 2008 година пензите се зголемени повеќе во однос на платите.

И, на крајот да го додадеме уште и ова: во 2008 година се скратија роковите за исплатата на пензите. Имено, лани во јануари исплатата на декемвриската пензија за 2007 година се исплати во една група околу 15-ти во месецот најмалку во две групи за прва група и околу 25-ти во месецот за втора група на исплатата, што е истакнато во исцрпната анализа што ја подготви Секторот за економско-финансиско работење при Фондот на ПИОМ. И најпосле одлуката што на општо задоволство ја прифатија пензионерите, а тоа е дека од август 2008 година е поместена исплатата на пензите да се врши во првата недела во месецот за претходниот месец со што е скратен рокот на исплатата на пензите за околу 10–12 дена.

Позитивниот тренд во подобрувањето на пензионерскиот стандард во нашата земја се очекува да продолжи и во 2009 година.

М-р. Снежана Кутузовска

ПЕНЗИОНЕР *мус*

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година II – број 7 – февруари 2009 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Чедо Георгиевски



Средба на стари активисти

Повеќе години Клубот на жени – пензионерки „Неготинијана“ од Неготино и Општинската организација на Црвениот крст Чайк – Скопје остваруваат плодна соработка и наизменични меѓусебни посети.

Во клубот во Неготино се одржа средба на околу 60 активисти на Црвениот крст, претежно пензионерки и пензионери.

Посетата беше искористена гостите да го разгледаат градот и преку музејските поставки од археолошка, Народно ослободителна војна и Музејот на виното, кој неодамна е отворен да се запознаваат со подадечното и поближното историско минато на овој крај.

Друштвото продолжи во Клубот

својот богат репертоар.

Клубот „Неготинијана“ има континуирана соработка со Општинската организација на Црвен крст – Неготино и неговите членки и активно учествува во сите хуманитарни акции на Црвениот крст. Согласно програмските активности, на 13 Ноември 2008 год во просториите на клубот, беше извршена дисеминација на дваесетина пензионерки и пензионери. Дисеминаторите професор Александар Гичевски од Неготино и Виолета Кузмановска – дипломиран правник, задолжена за оваа проблематика во Црвениот крст во Република Македонија ги запознаа присутните со: историјата на Црвениот крст, принципите, амблемите, меѓународното хуманитарно



на пензионерите каде гостите беа поздравени од претседателката на клубот „Неготинијана“ – Цвета Лентовска и претседателот на Друштвото на пензионерите – Коста Купов, а настапија и членовите на групата „Распеани пензионери“ од Неготино, кои пред гостите се представија со неколку песни и ора од

Петар Стефанов

Берово

Согледувања за претстојните локални избори

Во Друштвото на пензионерите во Берово очекуваат и на претстојните локални избори да се избере член на Советот на општина од редовите на пензионерите. Од вкупниот број од 11.747 гласачи во општината 2.460 се пензионери, меѓу кои има и квалитетни кадри.

– Од овие причини беровските

пензионери заслужуваат да имаат свој претставник во локалната власт – вели претседателот на Друштвото Јован Дупкарски. Поради тоа планираме да оставариме контакти со партиите кои ќе учествуваат на изборите во Берово. При тоа ќе бараме некој од истакнатите пензионери да се најде до 5 место – то на листата за советници, што ќе значи и привлекување на пензионерски гласови, па и на нивните семејства.

Доколку пак, ниту една политичка партија не ќе прифати ваквите ставови на пензионерската организација во Берово, тогаш пензионери можат да се најдат и на листите на група граѓани.

текст и foto:
Драги Ролевски



Домот на пензионерите - Берово

Клуб на пензионери за злетовскиот регион

Здружението на пензионерите во Злетово е формирало при крајот на 1998 година и во него членуваат 460 старосни и семејни пензионери. Работата се организира и преку шест огранци, меѓутоа голем проблем претставува недостигот од соодветни работни услови. Сепак на повидок е трајно решавање на овој проблем. По барање на Здружението, Советот на општината на пензионерите им додели без надомест на трајно користење делумно изграден објект во центарот на Злетово. Со изработениот проект тука се планира да се уреди Клуб на пензионери за злетовскиот регион, што ќе овозможи нивно дружење, играње на табла, домино, шах и билијард, како и читање на дневен печат, на пензионерски билтени и на весникот „Пензионер плус“. На вториот кат ќе бидат канцеларии за извршување на административните работи на Здружението, како и простор за



фолклорната секција и за други активности.

За оваа намена објектот ќе се уредува за што се вложени околу 450.000 денари, главно сопствени средства на Здружението, како и донацији од рудниците „Злетово“, од „Гнанит“ – Делчево и од фабриката за цемент во Строво. Но, за целосното уредување на објектот и за предавање во употреба потребни се уште 400.000 денари и се прават напори тие да се обезбедат од разни донацији, како и со доброволна

работна рака на пензионери и жители од Злетово.

Според сето тоа желбата за отворање на Клубот на пензионери во Злетово, се чини дека е остварлива и е во интерес на сегашните и идните генерации пензионери. Да напоменеме и тоа дека во Злетово живеат и околу 200 инвалидски пензионери, а со нагласеното развој на руралниот туризам и со изградбата на хидросистемот „Злетовица“ во општината ќе се отвораат и нови дејности за зголемување на вработеноста, а со тоа и за создавање на нови пензионери.

Страхиј Милчевски

Задоволство од активностите

Во годината што измина Здружението на трудови инвалиди и корисници на инвалидска пензија, од Гевгелија, остварија добри резултати во културно-забавниот и спортскиот живот – ни рече претседателот Вангел Каџанов.

Секако, носител на тие активности е активитот на жени чии претседател е Спасена Гошева, која не информира за хуманитарните акции за обезбедување на облека и постелнина за децата со посебни потреби во Демир Капија, како и во Душевната болница во Гевгелија, на општо задоволство од болните и персоналот.

Во рамките на културно-забавниот живот беа организирани посети на манастири: Св. Јоаким Осоговски, и Св. Јован Бигорски, како и на цркви во Охрид и Радовиш.

Извршивме повеќе домашни посети на најши болни, додека на спортски план учествувавме на тридневниот шампион во Претор, каде настапа-



пивме екипно – ни рече претседателката Спасена Гошева.

Т.К.

Во Здружението на инвалидските пензионери во Велес

Традиционална манифестија



Во Велес повеќе години успешно работи Здружението на инвалидски пензионери кое делува во рамките на СЗПМ. По повод меѓународниот ден на лицата со посебни потреби по пети пат се одржа традиционална манифестија на

која за долгогодишна активност во пензионерската организација благодарници им беа доделени на Трајко Панов,



Петре Нечев, Петре Чуповски, Снежана Илковска, Tome Малинов и Тони Калаџиев. Признание за посебно ангажирање во работата и афирмација на Здружението доби претседателот Лазар Атанасов, кој при тоа истакна:

– Здружението на инвалидските пензионери остварува повеќе значајни задачи за заштита на интересите на секој член и за создавање подобри услови за живот и дружење во трето доба. Само сложни и добро информирани ќе можеме да постигнеме уште подобри резултати во работата.

Б.Кулавкова

Сè поголемо значење на Клубовите на Здружението на пензионерите во Прилеп

Пензионирањето претставува посебен настан за секоја личност бидејќи со него престанува дотогашниот ритам на живот, на професионална ангажираност, престануваат целите и амбиците кои постоеле до тој момент. Тоа од своја страна доведува до последици врз психичката состојба на личноста што се манифестира во појава на монотонија и меланхолија, што во крајна линија има негативен одраз врз здравствената состојба на пензионерот.

За надминувањето на оваа состојба покрај постојните активности во одморот, рекреацијата, културно-забавниот живот и спортот, значајна улога имаат и клубовите за дневен престој на пензионерите. Значењето на клубовите за пензионерите се манифестира преку: – Друштвото, при што пензионерите имаат можност да расправаат и да разменуваат мислења за настаните во Републиката и во градот, започна со работа пред триесетина години и располага со огромна сала за дневен престој на пензионерите со 150 седишта, со сала за состанци, библиотека, бифе, посебен санитарен јазол. Покрај тоа

историски настани и личности од нашата револуционерна историја; – Литературни читања, презентирање на лични творби и друго; – Музичко-забавни дружења; – Користење на просторите на клубот од страна на Културно-уметничките друштва „Пензионер“ и „Пенка Котеска“ за проби, како и од Секцијата на жени за нивни активности.

Првиот клуб на Здружението на пензионерите лоциран во центарот на градот, започна со работа пред триесетина години и располага со огромна сала за дневен престој на пензионерите со 150 седишта, со сала за состанци, библиотека, бифе, посебен санитарен јазол. Покрај тоа

има и една голема тераса во која во летните месеци се користи за играње на шах. Во изминатиот временски период Здружението постојано го подобруваше амбиентот во клубот за попријатен престој на пензионерите со инвестирање во нов инвентар и опрема. Најголемата и најзначајната инвестиција во таа насока е остварена во 2003 година со реализацијата на проектот за изведба на централно греене и вентилација, што овозможи квалитетно загревање и вентилација на сите простории на клубот. **Крсте Ристески** кој е постојан посетител вели: Во клубот постојано има големо присуство на пензионери, послугата од бифето е на ви-



соко професионално ниво, се служи чај, кафе и безалкохолни пијалаци по многу ниски цени, хигиената е на високо ниво.

Се јави и потреба од клубови во урбантите населби. Првиот дисперзиран клуб почна со работа во 2003 година, кој ги опфати урбантите заедници „Корзо“ и „Чачорица“. Овој клуб ја користи отстапената просторија од Јавното претпријатие за стопанисување на станбен и деловен простор на Македонија, а за која Здружението плаќа кирија. Вториот дисперзиран клуб на Здружението се формираше во 2005 година со отстапување на просториите од поранешната Општина Тополчани. Третиот дисперзиран клуб во урбантата заедница „Рид“ почна да функционира во јули 2008 год. На тоа им претходеа повеќемесечни подготовкви во кои

дојде до израз конкретната практична примена на одредбите содржани во Меморандумот за соработка, склучен помеѓу ЗЕЛС и СЗПМ. Врз основа на договорите на Здружението на пензионерите – Прилеп и локалната самоуправа во 2009 година, ќе се пристапи кон создавање на два клуба и тоа во урбантите заедници „Вишне“ и „Варош“, а во другите урбани заедници е обезбеден простор за активност на органоците.

Клубовите на Здружението на пензионерите од Прилеп имаат позитивно влијание врз психичката состојба на пензионерите, бидејќи при нивниот престој во клубот ги забораваат своите проблеми и грижи, така што им се вркаа ведрото расположение и дојдува до израз прилепскиот мајтан.

М-р Димитар Стојкоски

Во ЗП Валандово

Успесите продолжуваат

Здружението на пензионери на Валандово има над 1.500 пензионери и во активностите постојано се забележуваат успеси.

– Активностите ни се насочени во повеќе правци со единствена цел позитивно да се прифати и унапреди секојдневието на луѓето од третата доба. Тоа го правиме и преку прибирање на информации за користење на здравствениот денар и за соработка со здравствениот дом во Валандово – ни рече претседателот **Леонид Манчев**.

– Учесници сме речиси на сите локални, општински, регионални и републички средиби од областа на културно-забавниот и спортски живот во заедница со Активот на жени. Посебно имаме извонредна соработка со Здружението на пензионери од Гевгелија, со кој одржавме спортски

натпревари во играње на шах и табла, а имавме разговори и за натамошната соработка – нагласи Манчев.

Се организираа и екскурзии со посети на Гевгелија, Крушево, Радовиш и Дојран.

T. Кусеников



Здружение на пензионери Кочани

Во снабдувањето со дрва годинава да се вклучат повеќе подружници на ЈП „Македонски шуми“

Во Здружението на пензионерите во Кочани активно се работи на подготвување извештаи за минатогодишната успешна работа на сите полиња од дејствувањето. Како позитивно се оценува зголемената грижа за стандардот на пензионерите и нивната активност на полето на културните и на спортските дејности. Како што е познато минатата година Здружението беше успешен домаќин на Регионалната ревија на песни, музика и игри.



Меѓутоа, се истакнаа и проблемите при наставка на огrevно дрво во 2008 година: таќашто, заради слабото и неажурно обезбедување со огrevно дрво на членовите на Здружението, Извршниот одбор го задолжи ЈП „Македонски шуми“ – подружница „Осогово“ Кочани неиспорачаните количини огrevно дрво да бидат доставени во првото тромесечие од оваа година по договорената минатогодишна цена. Се донесе и одлука ЗП Кочани и оваа година да ги снабдува своите членови со огrevно дрво по цена одредена од ЈП „Македонски шуми“, а во набавката да бидат вклучени и подружниците од Кратово, Пехчево, Виница и други. Ова препорака е донесена од причина што минатогодишното снабдување на пензионерите од Кочани со дрва покажа дека кочанска подружница на ЈП „Македонски шуми“ не е во состојба навреме да ги обезбеди бараните количини.

И. Лазаровски

Крушево

Активности на месните органоци

Согласно Програмата и планот за работа на Здружението на пензионерите Крушево, во минатите два месеци беа одржани состаноци со Собрите на членовите на органоците на пензионерите од Крушево 1 и 2, Пуста Река, Житоште, Св. Митрани и Врбоец.

Присуството на пензионерите на овие состаноци беше мошне голем и изнесуваше над 40% од вкупниот број на пензионери по органоци.

Прашањата за кои се расправаше на состаноците беа доста актуелни, а особено за финансиската сosoјба на Здружението; изведените активности во кои беа вклучени пензионери; здравствената заштита во руралните населени места; состојбата со солидарниот фонд по Одлуката на Уставниот суд и други прашања од секојдневниот живот и активност на пензионерите во органоците.

Учество на пензионерите на спортските натпревари од ниво на органоци до републиките натпревари; еднодневните екскурзии; културните ревии на песна, ора и музика; кул-

турните средби и во активностите на жените пензионерки и слично, во 2008 година беше доста големо и изнесуваше околу 26% од вкупниот број на пензионери во општината.

Во врска со здравствената проблематика, позитивно беше оценето залагањето и ангажираноста на раководството на Здружението и на Здравствениот дом во Крушево, со што се успеа да се обезбеди лекар во органокот во Пуста Река и Норово со околните населени места. Воедно за реновирањето на здравствената амбуланта во Пуста Река со свои средства учествува и Здружението на пензионерите Крушево.

Состаноците во органоците, каде пензионерите извршно и најобјективно се информираат и каде секој пензионер може лично да си го изнесе своето мислење, да даде свои предлози и сугестији, како и свој придонес во активноста, беа мошне позитивно оценети од пристапите и се заклучи ваквите сребри во иднина да бидат се почести.

Глигор Ангелески

Тетово

Афирмација на начинот и содржината на работата на органоците

На Годишното собрание на Здружението на пензионерите Тетово на кое се разгледуваше извештајот за едногодишната работба, беше формирана работна група да ги разгледа покренатите прашања и да одговори на евентуалните дилеми што беа покренати. Причината за ваквиот приод најмногу беше поради тоа што два – тројца делегати во Собранието, меѓу кои еден е постојан, нема собир а да не се навратат на истите прашања, иако редовно и благовремено им се даваат одговори кои базираат на статутарните права и програмските обврски.

Овој пат се одлучи на покренатите прашања писмено да се одговори, а материјалот, што веќе беше разгледан и прифатен од Извршниот одбор, да се достави до сите органоци и делегати на Собранието. И уште една наченла забелешка: сите органи и тела на Здружението на пензионерите во Тетово критиките ги сфаќаат како збогатување на методите и содржината на работата, а критизерството, од кое одделни поединци никако да се ослободат, се оценува како намера за периферна содржина и одвраќање од суштинските проблеми.

Упорно се бара зошто на жиро – сметката на Здружението има акумулирано финансиски средства и од година во година деловниот

фонд е се побогат. Наместо задоволство за домаќинска работа и штедење, ваквиот потег се осудува. Навистина чудно. Или, постојано покренувано прашање зошто делегатите од теренот, особено од селата, за присуство на седниците добиваат по 300 денари повеќе од оние во градот. Истите тие што ова го критикуваат, не се откажуваат од своите дневници, а го занемаруваат фактот дека оние што патуваат од селата, изложени се на повеќе време и трошоци за патување. Се тврди дека на органоците и делегатите не им се доставуваат материјали, што е спротивно на предселективни натпревари во спортивите на пензионерите, а вратите за сите што сакаат да спортуваат се постојано отворени и обезбедени термини за тренинзи под стручен надзор на спортски работници. Или, зошто е основан Актив на жени, а токму тој придонесе се повеќе пензионерки да се најдат во активностите на Здружението.

Здружението на пензионерите Тетово по овие, но и други „поситни“ прашања содржани во информацијата, очекува да се произнесат базичните структури заради заземање конечни ставови со кои ќе се информираат и органоците.

Г. Ефтовски

Станете член на АМСМ и добијте бесплатен сет за патување!



Патувајте
БЕЗГРИЖНО!



www.amsm.com.mk

AMCM

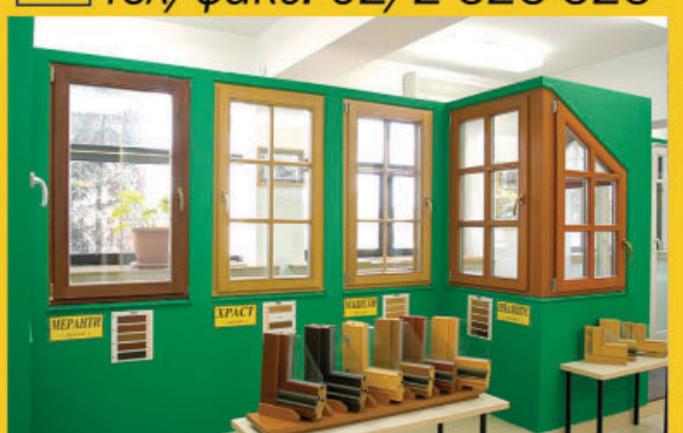
Стани нов член на АМСМ и уживај цела година во 24 часа Помош на пат, Пренос на возило, Сервисни услуги, Попусти, Акции и многу други понуди. Повелете во просториите на АМСМ или во вашето локално АМД, зачленете се и уживајте ги привилегиите. Патувајте **БЕЗГРИЖНО!**

Информации на тел. 02 / 3181-108

- ✓ Инженеринг и ентериерно уредување
- ✓ Прозорци
- ✓ Ролетни
- ✓ Врати
- ✓ Паркет
- ✓ Ламинат
- ✓ Патос
- ✓ Изолација
- ✓ Стаклени призми
- ✓ Декоративен камен
- ✓ Лепила и лакови
- ✓ Еко плочи



lesnina
inzenering
во "ГАЗЕЛА"
тел/факс: 02/2 525 525



www.lesnina.com.mk

Признание за беровските музичари – пензионери

Божиќна награда

Членовите на Хорот и оркестарот, кој работи во составот на Здружението на пензионерите од општината Берово, верскиот празник Божиќ го одбележаа на величенствен начин.

За посебен принос во развојот на општината Берово, на пензионерите – музичари, на Божиќ им беше доделена Благодарница од страна на општината Берово. Ваквото признание за музичарите –



Во ЗП „Гази Баба“ – Скопје

Петгодишен јубилеј на Активот на жените пензионерки

Во Здружението на пензионери – „Гази Баба“ веќе пет години успешно работи Активот на жените пензионерки. По повод петгодишнината од формирањето на Активот во ресторантот „Ханибал“ се одржа пригодна свеченост и средба на пензионерки од неколку градови во нашата земја. Средбата ја отвори Марија Илијевска, претседателка на Активот, при што истакна дека се постигнати задоволителни резултати, посебно на културно-забавниот живот и во хуманитарните акции. Културно-уметничкото друштво имаше пове-



дателка на Активот, при што истакна дека се постигнати задоволителни резултати, посебно на културно-забавниот живот и во хуманитарните акции. Културно-уметничкото друштво имаше пове-

ќе успешни настапи на разни манифестиации.

Средбата мина во пријатна атмосфера, со песни, музика и игра.

Д.А.

Во Кина Среќна 4707 година

На 26 јануари почна 4707 лунарна година која ја слават десет милиони Кинези. На тој ден тие тргнуваат со воз заедно со целото семејство кон родниот крај, напуштајќи ги огромните градови. Оваа



гледка личи на преселба на народите. 4707 година е во знакот на Биволот, вториот знак во кинескиот хороскоп. Цела Кина е украсена со слики

и фигури на биволи и говеда, а така се украсуваат и домовите. Славењето на кинеската нова година официјално трае 15 дена со многу свеченоosti и огномети. На 26 јануари точно на полноќ звонат огромни звона на сите плоштади, а кинезите облечени во нешто црвено, како боја на успех, радост и верност, излезени на улица си ја честитаат Новата година. Утрдентата стануваат многу рано, бидејќи станувањето рано носи поголемо богатство и успех. Тој ден е забрането чистење и работење. Се оди на гости и се разменуваат подароци. На југот од Кина се јаде супа со шпагети кои заради должностата асоцираат на долг живот. Легендата вели дека тој ден Буда ги викнал сите животни, но дошле само дванаесет и затоа годината е поделена на дванаесет месеци. Врв на прославата е уличниот танц на змејот кој е направен од бамбус, свила и хартија и е обован во многујаки бои, а може да биде долг три и пол метри. Кинеската Нова година ја слават и земји што некогаш биле под кинеско влијание, како што се Тајван, Кореја, Непал, Монголија, Сингапур, Индонезија, Виетнам и други.

К.С.А

Новогодишен концерт на пензионерите од Штип

Ако музиката ја храни душата, го потkreва телото, го продолжува животот тогаш таа е пријдружничка на сите убави моменти до крајот на животот.

Токму тоа го направи Здружението на пензионери од Штип организирајќи Новогодишен концерт на мешовитата пејачка група „Пензионерски цветови“ со оркестарот и стручниот раководител Миле Серафимов.

Беше изведен нов репертоар. Се слушаа убавите македонски песни: Македонско девојче, Јовано Јованеке, Ленка Пингова, Штипскиот сплет од древни староградски песни во нов аранжман кој даде нова свежина на сцената.

Како гости настапија „Трио Веселинови“ со оркестарот од народни инструменти со играорната група. Тие на сцената ги донесоа: Штипската гајда, Мито шејтан Мито, Арнаутско оро и други.



Групата „Чајка“ при здружението на Руси од Скопје, покрај руските песни направи пријатно изненадување со кореографијата „Учиме мама кај ме“.

Велат крајот го краси делото. Така домаќините, мешовитата пејачка група „Пензионерски цветови“ и групата „Чајка“ заедно на сцената изведоа македонска и руска песна која доведе и до заедничко оро.



Раководството на Здружението на пензионери од Штип, даде несебична поддршка овој концерт да успее, а за возврат доби огромно задоволство со новиот репертоар и квалитет, што ја воодушеви многубројната публика, која со силно ракоплескање ги наградуваше изведувачите на концертиот кој се очекува да стане традиционален.

Дружењето на домаќините и гостите продолжи во пензионерскиот дом во Штип, каде се размирија мислења и искуства за пензионерските дружења и соработка.

Цвета Спасикова

и останав занемарен на што да сум благодарен
на старото столче седам за никого
јас не вредам
размислувам и сонувам за младоста
јас тагувам
времето ме занемари со другари мои
стари
се одмарам и крпарам нема веќе
што да барам
очи слаби и негледаат и години пустите стегаат.

Милчо Додевски
пензионер од Скопје

Поетско катче

Од поетската книга „Цвет и Солза“

ПЕНЗИОНЕР

Пензионер сум се гордеам пари не-
мам солзи леам
како човек сум одличен а во лице на
што личам
брата расте коса паѓа животот го
стрела гаѓа

пијам топла пијам ладна и пијачката
ми е досадна
душа сака снага нејќе нема сила ср-
цето веќе
пијам разни витамини но здравјето
пак нечини
по двор одам и се нишам снага не-
мам ни да дишам
пари немам за лекови а нестигаат
ни чекови
зашто плаќав социјала а пензија до-
бив мала
за тоа ме боли глава заборавам и на
слава

Пробиштип

Во духот на василичарски обичаи

Четиринаесетти јануари, во православниот календар забележан како „Василица“ секоја година членовите на КУД „Весели пензионери“ го одбележуваат со василичарски обичаи, при тоа интересот е голем затоа што има и хуманитарен карактер.

Годинава, традиционалниот хуманитарен василичен коктел се одржа по единакестети пат, но со локалната самоуправа и градоначалникот, а

детската градинка „Гоце Делчев“ кои ги симболизираат ангелите и го најавуваат Христовото раѓање.

Свештениците од православната црква „Успение на пресвета Богородица“ ги осветија погачите кои потоа се дедеа за здравје на сите, а секој од присутните донираше колку можеше.

Имајќи предвид дека средствата што се собираат се наменети на нејзината сограѓнин, обично тоа се млади

никот, Василица не би била она што е, ако ги нема Василичарите, во случајот членовите на КУД „Весели пензионери“. Маскирани, како лекари, пекари, трактористи, сточари, медвари, младоженци и разни шумски зверки, многу наликуваат на познатите карневали како што се Вевчанскиот, Струмичкиот и други.

Прославата продолжи во просториите на пензионерскиот дом, каде се избира секоја година кум на ве-



под покровителство на првата дама, како што велиме, сопругата на градоначалникот. Коктетот пред еднаесет години го започна организацијата на жените од Пробиштип заедно со членовите на КУД „Весели пензионери“, а од минатата година организацијата си ја превзема локалната самоуправа, а веселите пензионери ги презентираат василичарските обичаи. Тука се децата од

луѓе на кои им е неопходно лекување или операција, парите не се штедеа.

Церемонијата со која се претставија членовите на КУД „Весели пензионери“ со василичарските обичаи, годинава насловени како „Дедо Димитрова свадба“ до солзи ги наслеја присутите. Токму Василичарските обичаи му дадоа белег на празникот, и според зборовите на градоначал-

чка со богата трпеза, многу смев, песни и ора. Вака ќе биде и наредната година, зашто пензионерите го сметаат овој ден како најинтересен.

Да споменеме дека на годишниот коктел беа собрани средства од околу 1.000 евра што ќе бидат наменети за операција на еден млад сограѓанин.

М. Здравковска

Одлука

„Во главата ми е хаос од мисли. Во душата хаос од измешани емоции. На што да се одлучам? Каде е излезот од лавиринтот на животот? Го барам решението и во срцето и во разумот. Лавиринтот е се позаплеткан, со повеќе излези. На едниот излез моите вразни синови со поглед впрен во мене. Со чудно, несватливо неразбирање. Со барање за се и сешто. Од другата страна останокот од мојот живот.

Каква одлука е најдобра, најправедна? Да се откажам од се во името на некаква одговорност и должност. Кон што? Кон нив, на кои им ја подарив целата своја младост. Кон нив, заради кои се откажував од задоволства што ги чинат малите нешта, личната среќа и исполнување. Должност. Да им набавам се. Да ги одгледам, изучам, одомам. Да им ги чувам децата. Да им овозможам се што себе си го ускратував во животот. Да го продолжам животот во давање без возврат. Дури и мирот што го барам како да се

чудат зошто ми е толку неопходен. А не дека не ги сакам. Па деца ми се. Ги сакам и нив и нивните деца, внучињата. Но, се сакам и себе си. Сеуште.

Со добивањето на пензијата, а по смртта на татко им, како да добиле документ дека треба да се откаже од се, само не од должностите и давањето. Дали сите деца се такви? Дали сите деца ја искачуваат љубовта кон мајка си на тој начин? А и тој татко им, лесна му земја, и тој повеќе бараше отколку што даваше. На почетокот мислев дека тоа е тоа. Дека тој, децата, куката, работата, должностите и обврските кон сите и се е среќа. Дека чувствата се тутка испреплетени меѓу тие нешта. Па и бев среќна на некој начин иако не можев да прочитам книга, да слушам музика, да одам на кино, да се дружам со другарките... Секогаш нешто ќе се испречеше, нешто ќе се случеше.

Но сега, сега зошто? Зошто сега не може да добијам барем

малку мир, малку задоволство? Спомените. Па тие се тука. Никој не ги негира. Никој не ги брише. Тие се како убав албум во душата сместени. Тие се како дел од изминат пат. Но има пат и пред мене. И тој дел може да биде убав. Животот може да го обои надеж. Животот може да добие поинаква смисол. Будењето радост на исчекување и содржина.

Па човекот што го запознав и тој има деца. И тој има изодено пат зад себе. И тој има спомени од својата покојна сопруга. Друштвото со него ми носи спокој, ми носи радост и докази дека постојам како личност, како жена... Дека сеуште вредам на еден поинаков начин. Дека на моето лице може да се јави насмевка не само заради првото запче на внукут и првата петка на внука. Нештата што носат радост не се исклучуваат едни со други. Напротив, тие се надополнуваат. Правото да си задовolen и среќен е право на секој. Должностите немаат приоритет. Човек е должен кон децата, кон родители, но и кон себе. Должностите не се капак што го затвораат срцето, душата за будно сонуванье. Зошто децата не ме разбира-

ат? Од себичност ли? Од нечовечност ли? Или единствено не сакаат да си го расипат комодитетот.

Трета добра. Исклучува ли тоа топла длака врз мојата? Исклучува ли тоа муабет со некој за се и сешто што ми е близко и интересно и мене и нему? Друштвото со некој што ме разбира и го слуша со задоволство она што го кажувам. Убаво ќе беше и да беше жив татко им. Но не е. Така сакало да биде.

Што да одлучам? Кого да го разочарам, децата, себе, него? Од што да се откажам? Од нивната почит или од почитта кон самата себе? А што ќе се случи по години, кога повеќе нема да им бидам потребна? Ќе бидам ли тогаш сама, напуштена, заборавена...

Што ќе изгубат синовите и внуците ако се одлучат за него, за себе? Ќе изгубат да им бидам неограничено на располагање во секој поглед, секогаш.

Што ќе изгубам јас? Друштвото, муабети, мали радости, прошетки... А јас тоа ќе го отфрлам. Зошто? Во името на што? Без посебна причина. Причината всушност е смешна и себична. Сино-

вите мислат дека сум стара за живот со таква содржина. Таквата содржината на мојот живот нема да го исклучува никого. Напротив, тука се сите, моите и неговите деца, сите внуци, но и сите спомени!"

Подзамика, погледна низ прозорецот. Делче од месечината се назираше во темнината. Нештата добива чудни контури, облици, форми... Размиславаш што да и кажам? Што да ја посоветувам? Едно ми беше сосема јасно: таа има право на сето она што го бара! Тоа и го кажав. Нежна насмевка и го успокои лицето. Нештата што и праве хаос во главата, како да се наместија формирајќи ја одлуката. Чекав да слушам за што ќе се одлучи.

„Ќе ја прифатам понудата и сите и понатаму ќе ги сакам. На сите ќе им припаѓа дел од мене од мојата љубов, а на нив е како кој ќе се однесува кон мене. Се најдевам дака ќе ме разберат дека третото доба не значи крај!"

И посакав среќа на мојата драга приятелка ветувачки и дека нема да и го напишам името.

Калина Сливовска
Андонова

ПРОЗА | Од книгата „Трпана“ на писателот Васко Поповски (3)

Сретеново - средба со среќа

Ова Сретеново, вака доселено и населено, почнало со околу триесетина куки. Со текот на времето, растело, како и буката што доминира во планината.

И тогаш, па и сега, живеачката на овие луѓе не им била лесна. Таа била секогаш проткаена со големи маки. Со нив не стивнала ниту желбата да се живее, одживее и опстои. Сето тоа ја крепело волјата за слобода што се криела овде во овие далечини. Во високите и горди планини што дотогаш не успеал никој целосно да ги освои.

Првите луѓе што дошле овде, по таа несрека со војната, иако многу не се познавале, заедничката желба за слобода брзо ги зближила. Ниту на едните, ниту на другите не им пречело што биле од две вери. И ендите и другите ја нашле среќата заедно. Заедничките обичаји ги натерале, меѓусебно да се почитуваат и да бидат духовно побогати. На таа основа опстанале до ден денешен.

По овие заеднички искачувања за збор се јави и Иско за да го потврди тоа:

– Овде кај нас ѕидаме се чека да дојде Велигден или Бајрам. Тоа се заеднички празници и сите меѓусебно се посетуваат за да го честитаат празникот. Тоа е ред и поредок откако знаем за себе.

Одиме на гости како да сме родници. За децата и да не зборувам. На Велигден доаѓа радоста со давањето на црвените велигденски јајца, а на Бајрам со алвата и баклавата. Тоа е така овде и нема никакво отстапување. Господ не чувал од делби и разделби што ги посакувале түгинци или луѓе што не ни мислеле добро. Како што гледате, ние истрајно сме достојале. До сега никаков топ не не бие – порача Иско.

– Навистина, многу слушнав до сега! Сам се прашувам, дали е можно тоа што ми го кажавте – потпраша гостинот.

– Минозина што не не познаваат, така мислат. Не да е можно, туку

еве гледаш! Човекот до мене се вика Иско. Името му е Исмет. Така го викаме нагалено. Што разлика има меѓу нас двајцата. Таква, како што гледаш, нема и нема да има. Овде до еден, сите сме уверени дека пред се сме луѓе, а потоа се друго. Живееме и ќе живееме само како луѓе.

– А, како стоите со верата – се интересираше гостинот посебно.

– Што да ти кажуваме кога гледаш. Ене, заврти се нагоре. Црквата и цамијата ни се еднододруго. И во едната и во другата се молиме за Бога. А, како што знаете, тој е еден и за сите нас. Без разлика дали сме рисјани или муслумани. Тоа сите го знаат. Дури, ќе слушнете и муабети дека Исус Христос и Муамед биле браќа. И било тајка... Се сакале и заеднички проповедале да има љубов, да нема омраза, да има правда и правичност за сите. Да нема лажење и крадење. Да се има почит кон сите, бидејќи сите сме синови божји. Што уште да кажам?

– Па ти се кажа..! Така кажа, за да те разбере секој – дофри гостинот збунет од тоа што го слушна.

– Така, ами како?! Треба да има меѓусебно разбирање. Разбирањето не усреќило. Тоа за секогаш ќе ни носи среќа и радост. Неразбирањето носи делби и несреки. Тие секогаш, доаѓале и доаѓаат со војни и топови – подвлече тивкиот Иско и веднаш продолжи:

– Ја спомнавме верата. Муамед некогаш рекол. Муслуманот има тројца браќа. Едниот му е по мајка и татко, вториот му е комшијата, а третиот од друга вера. Од тоа нема што да се бара повеќе...

Најпосле зеде збор гостинот што дотогаш се изнаслуша:

– За селово ваше, имав слушано до сега. Ама, ова што сега го слушнав, да ви кажам право, не го очекував.

– Отворивте и срце и душа – продолжи тој: – Особено ми е драго што го направивте тоа на еден гостин што до сега многу не го поз-

нававте. Се што кажавте, беше ум и разум. И голема ука и поука. И за мене, ама и за други што ова не го слушнале. Што не го знаат ова ваше Сретеново.

– Дури сега ја разбрав вистината за вас – нагласи тој: – Сум доаѓал по кожи неколку пати. Ваква можност не ми се пружила. Не ми исполнивте уште една желба?! Разб-



рав многу за вас и за вашата судбина. Меѓутоа, едно не кажавте: Како живеете овде во оваа убава, ама и многу скржава природа?

– Се знае! Од неа живееме, од таа природа. Убавините ги чинат нејзините богати пасишта. На нив чуваме добиток. И ситен и крупен. Од нив добиваме млеко, а со него правиме млечни производи. Земаме по некоја парица на градскион пазар. Наесен носиме добиток за градскине касапници. За дрва и орев не страдаме. По нешто и од нив продаваме на пазар – кратко одговори Коле.

– Па, не сте биле многу за жалење. Најнеопходното го имате. Лебот ви е оскуден, ама со пари се се купува. Сигурно не сте толку богати за да бесните како некои во

градон. Да не речам и во полено. Една живеачка, колку, толку ја имате. Важно е да сте здравојживо – оцени гостинот кој во оваа прилика имаше што да слушне.

– Го спомна лебот... Мислеше на житото и пред се на пченицата – се замеша одново Коле: – Овде за нив не можеме да се пофалиме. Тоа овде е скудно. Имаме некој мали нивки, само со чекори да ги мериш. На нив се раѓа по некое тенеке јачмен р'ж. Колку за да го заљебиме малку добитокот. Особено преку зимата кога по цел ден е на јасли. Се раѓа и пченка. Онде долу покрај јазон. Ситна е како мунистра. И од неа многу фајде немаме. Малку за кокошкине, малку за нас како бакрдан и толку е...

– За бес немаме, како што гледаш – нагласи понатаму Коле. – Ниту помислуваам на таква работата. Со ава сме многу богати. Неа ја имаме колку да сакаш. Ама, покрај ава, сака и тава. Тавата ни е мала, па со авата се куражиме. Господ не дарувал со здравојживо. Болен овде е многу ретко. Богати сме и со деда. Од година во година, тоа што го имаме е се помалку. Веќе се размислува и за одселување. За одење подалеку. Мора да се живее...

– Најтешко ни е со лебот. Тука сме тенки во сметките. Го купуваме наесен ододзола. Таму го има колку сакаш. Пукнало поле со пченица, крајот не му се гледа. Ама и за неа треба пари. Не е многу скапа, ама треба да броиш. Уште од есен ќе стокниме за цела година. Се разбира, кој колку има... Тие што немаат, а има и такви, кога ќе втаса снегот до појас од жито. Со се друго, ама без леб не се живее. Ниту долу, а камо ли овде. Која ќе не затвори снегон не излегувааме надвор цели три месеци. Таква е живеачката овде – дообјасни Коле.

– Така е тоа – се замеша и Иско како втор соговорник на гостинот: – тоа што го кажа Коле, да не повторувам. Сакам само да додадам. Како што одат годинево и тоа што го имаме не втасува. Почна некој да одат и на гурбет. Подалеку од селово. Тоа овде до сега го нема-

ло. Маката ги тера да одат подалеку. Деца бараат лепче. Сега се одат поблизу, ама од скоро ќе одат и подалеку. Едни веќе отидаа. Во Америка, се разбира... Сте ја слушнале сигурно. Тоа е многу далечна земја. Како што велат, таму се одело со брод. И тоа по неколку месеци. Едни таму останаа за сеекаш. Сега ми текнува за една фамилија. Беа богати, ама немаат деца. Едно посинија. Добро го знам и тоа, ама за името не ми текнува. Остана сираче на нецели три години. Татко му загина во една војна, која почна и за среќа брзо заврши. Таква му била судбината. Кога загина тој, мајка му го гледаше. Пишеше сиротата од кука на кука. И даваа по некоја корка леб. Се маачеше само да го дочува и доизгледа детенцето. Од маки и неживот и таа набрзо отиде на овој свет. Во една јака зима, ја најдоа смрзнатата на прагот на вратата на една побогата кука. Испушти душа со подадена рака за помош.

– Детето потоа остана сираче и без мајка. Стрико му го прибра за некоја година. Потоа го посини еден бакалин од селово што дотогаш немаше деца. Тој потоа отиде на гурбет во Америка заедно со синчето и оттаму повеќе не се врати. Од тогаш за тоа детенце немам слушнато. Тоа беше одамна, ама еве не е заборавено. И нему таква му била судбината – ја заврши Иско таа подолга приказна.

– Е, така те сакам – го начека веднаш Коле: Очекував и ти нешто да кажеш. Ти само купуваш а не продаваш. Поголем мудрец си и од мене.

– Го гледам гостинов – продолжи Коле – и тој со големо внимание те испушта. Ти слушаше и со ушите, ама и со очите.

Овој разговор што траеше навистина многу долго, го прекина гостинот што беше дојден да купува кожи од селото.

– Што направивте вие со мене – се запраша тој. Јас занесен во вас, заборавив зошто сум дојден. Времето отиде, а јас ниедна кожа не к

Растеме
заедно.

Здам џошшо.



НЛБ Групацијата, со огромна чест и задоволство, ги известува сите досегашни и идни соработници, дека од **23 јануари** започна со работа во **нова деловна зграда**, која се наоѓа на улица Водњанска број 1, до трговскиот центар Рамстор.

- NLB** Тутунска банка
- NLB** Тутунска брокер
- NLB** Лизинг
- NLB** Нов пензиски фонд

NLB Групација

Донесен е Законот за заштита на правата на пациентите

За правата на пациентите како процес во последната деценија се повеќе се размислува, говори и се анимира јавноста, како неопходност во развојот на здравствената служба на секоја земја. Постојаните промени во здравството условуваат дејствување на многу фактори врз промовирањето и имплементирањето на правата на пациентите во практика. Генерално, законот за правата на пациентите што стапи на сила во јануари, 2009 година во нашата држава се однесува на секој корисник на здравствена услуга кога ќе се најде во ситуација да го заштитува своето здравје и здравјето на своите блиски.

Со години на ред во светот се водат дебати околу дефинирањето на односот пациент – доктор. Сите во основа се согласуваат со меѓународниот консензус дека пациентите имаат фундаментално право на приватност, доверливост во однос на медицинските информации, прифаќање или одбивање на медицинскиот третман како и информирањост за можност ризик што произлегува од медицинската постапка.

Според законот пациентите имаат право во сите фази на здравствена заштита да бидат потполно информирани за:

- својата здравствена состојба, вклучително и за резултатите и исходот на одредена медицинска интервенција, како и нејзините најчесто очекувани компликации;

- препорачаните медицински интервенции како и планираните датуми за нивно спроведување;

- своето право на одлучување на препорачаните медицински интервенции;

- текот на постапката при укажувањето на здравствената заштита;

- препорачаниот начин на живеење; и

- правата од здравствената заштита и здравственото осигурување како и постапката за остварување на тие права.

Пациентот има право да побара второ стручно мислење за својата здравствена состојба. Пациентот исто така има право да биде информиран за имињата, стручната подготвка и специјализацијата на здравствените работници кои му укажуваат непосредна здравствена заштита, преку задолжително јавно истакнување на лиценцата за работата издадени од соодветната комора.

За пациентот кој не е при свест, примен во здравствена установа без негова согласност, за деловно неспособен или малолетен пациент, освен во случаи на неодложна медицинска интервенција, изјавата од овој закон ја потпишува неговиот родител, законски застапник, односно старателот.

За вклучување на пациент во медицинска настава неопходно е да се

даде свесна, јасна, доброволна, писмена или усмена согласност од пациентот дадена пред двајца сведоци врз основа на прецизни и на разбирилив начин информации за природата, важноста, последиците и ризиците на наставата дадени од страна на здравствениот работник што го вклучува пациентот во медицинската настава. Пациентот има право на доверливост на личните и медицинските податоци кои мора да се чуваат во тајност и по неговата смрт, во согласност со прописите за заштита на личните податоци. Пациентот има право на услови што обезбедуваат приватност при медицинските интервенции, а особено при укажувањето на личната нега.

Ова се само дел од правата пропишани со законската регулатива. Покрај правата, законодавецот пропишал и должностите на пациентите. Така пациентот за време на престој во здравствена установа е должен, во согласност со состојбата на неговото здравје да: даде вистинити и доволни податоци за својата здравствена состојба, согласно личниот капацитет и информираност; да им помага активно на здравствените работници кои му укажуваат здравствена заштита; да го почтува професионалното и човечко достоинство на здравствените работници. Законодавецот исто така предвидел заштита на правата на пациентите во областа на здравствено осигурување, потоа судска заштита на правата на пациентите како и прекршочни одредби.

Реформирањето на законодавството во областа на правата на пациентите значи прецизирање на соодржината на правото на пациентот како и засилување на механизмите за негова заштита. Процесот на правата и обврските на пациентите треба да води кон избегнување на конфликтите меѓу пациентите и здравствените работници и решавање на споровите со меѓусебен дијалог и желба за разбирање од две страни. Во процесот на применувањето на правата и обврските на пациентите, ниту пациентите, ниту здравствените работници не смеат да дозволат алката на нивното меѓусебно поврзување да бидат адвокатите. Најважно е секако во својот професионализам здравствените работници да прифатат дека на пациентите треба да им дадат можност да бидат активни партнери и одговорни учесници во сопственото лекување. Со ваквата централна улога во здравствениот систем пациентите имаат можност да ја преземат односно да ја споделат со здравствените работници одговорноста за сопственото здравје, личното лекување и рехабилитацијата.

Костадинка
Кајмакоска

Актив на жени пензионерки од Охрид и Дебрца

Средба со пациентите во Геронтолошкото одделение

По повод Новогодишните и Божиќните празници, Активот на жените пензионерки при Здружението на пензионерите го посети Геронтолошкото одделение при Општата болница во Охрид. При посетата, на пациентите им беа врачи прехранбени производи, обувки и други новогодишни подароци, за што старите лица изразија голема благодарност.

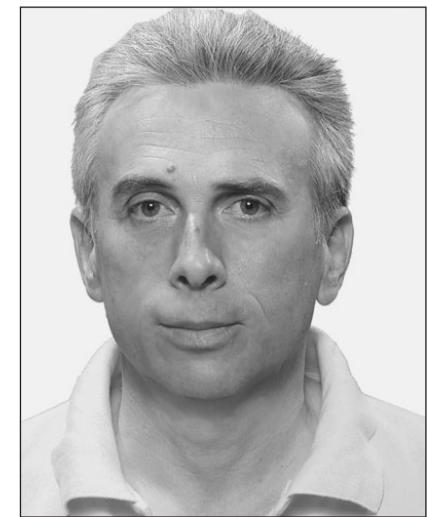
Посетата на пензионерите во Геронтолошкото одделение ја организираше за да не се прекине тради-

цијата, а станарите од ова Одделение да почувствуваат дека не се заборавени – вели претседателот на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите **Ѓорѓи Трпчески**. Посетата кај станарите од ова Одделение е наша редовна практика и е во рамките на Годишната програма за активност. Знаеме дека им е тешко што се одвоени од своите најблиски, но животот понекогаш е тежок и сурв и од вакви ситуации честопати неможе да се бега. Грижата за нив е и наша обврска, бидеј-

што се членови на пензионерска организација. Условите за престој и за лекување им се добри, но им недостасува топол збор и почеста посета од нивните најблиски, појаснува претседателот Трпчески.

Посетата на станарите од Геронтолошкото одделение е во рамките на нашата активност, додаде претседателката на Активот на жените пензионерки **Ружа Балеска**. Ние, во текот на годината ги посетуваме и старите и изнемоштени лица во домовите и во другите здравствени ус- танови од Охрид, врачувајќи им прехранбени артикли во вредност од по 500 денари, новогодишни подароци и обувки. Раководителот на Геронтолошкото одделение при Општата болница доктор специјалист по општа медицина **Севим Селим**, топло се заблагодари за посетата на Активот на жените пензионерки и за скромните подароци кои им беа врачи на старите лица сместени во оваа здравствена установа.

К. Спасески



Интервју со д-р Илија Глигоров, примариус, магистер и специјалист, пензионерски активист

Превентивата - битна за подолг живот и во третата добра

- Знаеме дека пациентот во одредијата е секогаш во право. Кога избраниот лекар инсистира да престанете да пушите (а тој може да пушти) дали разбираш зашто е тоа така? Како во практиката кај нас функционира односот лекар - пациент?

- По толку години медицинска практика, а и искуство на совесен пациент, лично мислам, дека и лекарот и пациентот „се во право“. Како го објаснувам ова? Лекарот е во право кога грижејќи се за здравјето на својот пациент инсистира на одредени медицински доказани постапки за лекување и за однесување, односно „стил“ на животот на пензионерот. Има модели кои се однесуваат на сите луѓе, ама има и такви од кои на некој луѓе им зависи животот (на пример изложување на опасни материји и сл.). Пациентот е во право кога грижејќи се за своето здравје и за својот живот ги спроведува препораките од лекарот. Тој е во право и кога за некој прашања и за некој постапки поставува прашања или пројавува отпор. Токму тука е филозофскиот одговор. Авторитетот и знаењето на лекарот не се спротивствени наспроти стравовите и послабата информираност или малата медицинска едукација на пациентот. Точно е дека личниот пример е најдобар, сепак е за целото население. За многу заразни болести за кои постојат вакцини, вакцинацијата е бесплатна (и задолжителна). Лекувањето на некој болести целосно е бесплатно (пр. туберкулозата). Владата на Република Македонија секоја година во буџетот определува финансиски средства за реализација на точно дефинирани превентивни програми. Фондот за здравствено осигурување ги обврзува лекарите кои имаат склучено Договор за извршување и за плаќање здравствени услуги да плаќираат и да извршуваат определени превентивни медицински активности (прегледи, медицински анализи, здравствена едукација и сл.) со поединечни пациенти (определени според возрастта, полот или друг белег) за кои е проценето дека се во ризик да заболат од болести кои можат да се спре-чат или да се откријат во почетната фаза. На пример има превентивни активности за рано откривање на ма-лигни болести (и тоа за рано откривање рак на дојката кај жените или рак на простатата кај мажите). Пропишани се превентивни активности за рано откривање на хронични незаразни за-булувања и соодветно водење на ис-тите. Така, избраниот лекар е должен да ги направи потребните прегледи и анализи, да ги евидентира и да сове-тува за личниот кардиоваскуларен ризик.

- Дали можете да наведете некој пример од размените земји?

- Да. Само ќе ги набројам превентивните постапки и прегледи кои ги препорачуваат во САД за луѓе постари од 50 години. Таму е препорачана и честотата на прегледите во зависност од присутните лични ризик-фактори.

1. Мерење на висината, тежината и „body mass index“ (индекс кој ја одредува состојбата на телото во однос на тежината, висината и возрастта).

2. Проценка на ризиците и советување во врска со: исхраната, угено-стата (дебелината), физичката активност, здравјето на забите, пушчењето, вакцинациите, превенцијата од ХИВ/СИДА, од заболувања кои се пренесуваат по сексуален пат, превенции на сексуалното здравје и против сексу-

алната злоупотреба, користење на прекупотребни лекови вклучително и билни препаратори, времетраењето и квалитетот на сонот.

3. Безбедност: насиљство во домот, користење на безбедносен ремен во возилото, исправност на детекторите за пожар, чад и јаглероден моноксид.

4. Проценка на однесувањето: депресија, самоубиствени намери, користење алкохол со лекови, стравови, стресови и правилно нивно намалување.

5. Мерење на крвниот притисок, контрола на количината на шеќер, холестерол (ЛДЛ и ХДЛ) липопротеини и триглицериди (мрснотии) во крвта.

6. Прегледи за рано откривање на рак на дебелото црево, на грлото на матката кај жените, на простатата кај мажите или на дојката.

7. Прегледи за рано откривање на глаукома (висок очен притисок).

8. Прегледи за откривање на остеопороза.

9. Вакцинацији: тетанус, дифтерија, голема кашлица, големи сипаници, грип, пнеумококна вакцина и слично.

- Како претседател на Комисијата за здравство на Здружението на пензионерите „Кисела Вода“ - Скопје и како волонтер на Црвениот крст често учествувате во разни превентивни акции кај пензионерите. Општо земено, какви се согледувањата?

Комисиите за здравство на општинско, регионално и републичко рамниште вршат согледувања и анализи, организираат мобилизирање на надлежните институции и преземаат конкретни активности за подобрување на здравјето на пензионерите кои сочинуваат голем процент од населението во Републиката. Здружението на пензионерите „Кисела Вода“ спроведува повеќе превентивни здравствени активности за своите членови. Вршиме превентивни мерења на крвниот притисок, на шеќерот, на холестеролот и на триглицеридите во крвта, организираме здравствени и едукативни предавања и советувања за правilen начин на животот (здрава исхрана, правилно спиење, редовно движење, забава и драгурање, редовни медицински контроли и сл.), а веќе трета година организираме добивање донација на вакцини против грип и друго. Тука ќе ја споменам и финансиската поддршка, преку покривање на трошоците во пензионерското одморалиште Катланово или за бањско лекување како и единократната финансиска помош кои се предвидени за најзагрозените пензионери кои имале високи медицински трошоци во текот на годината. Сепак, Здружението не е фондација и нема неограничене можности. Преку соработка со Црвениот крст можностите за помош на осамени, слаби, ранливи групи и поединци се прошируваат. Заедничките активности се и од здравствен и од социјален карактер. Поено е повеќе пензионери да се зачленат во Црвен крст и со заедничка волонтерска работа да помогнат хуманитарната работа и помош да стигне до поголем број корисници. Возрастта не е ограничува-ка, а понекогаш животното искуство е и многу барано. Чувството за припадност кон таа хуманитарна организација е мотив за поголемо, доброволно, волонтерско ангажирање, во интерес и на пензионерската популација.

Цветанка Илиева

Долговечноста – најголема и најстара човекова енигма

Тајната на стогодишниците е скриена во храната, гените и во религијата

Kога во средината на септември го прославил својот 113 роденден и со тоа станал најстариот маж на светот, јапонецот Томоци Танабе изјавил дека најголемиот извор на неговата среќа е тоа што може да разговора со сите. Томоци живее со синот и снаата, а инаку има осум деца, 25 внуци, 56 правнуци и шест прправнуци. Тој чекори бавно, но се уште без туѓа помош, ужива во разговорите со луѓето, сака да пишува во својот дневник и да чита весници, се вели во написот објавен во „Дејли мејл“.

Супер старецот Танабе ја предводи популацијата од 36.276 јапонски стогодишници.

Јапонците се, инаку, најдолговечната нација на светот. Според податоците од Светската здравствена организација (CZO), очекувањот животен век во Јапонија е 82,6 години, а по него следат Хонг Конг (82,2), Исланд (81,8), Швајцарија (81,7) и Австралија со 81,2 година.

Во Македонија очекуваниот животен век е 72 години за мажите и 77 години за жените. Постојат три места на светот на кои се живее подолго од 100 години. Тоа се јапонскиот остров Окинава, потоа во

Јапонскиот остров Окинава, Овода на Сардинија и калифорнскиот град Лома Линда се трите места во светот во кои се живее подолго од 100 години

Овода на Сардинија, која е вистински светски феномен зашто таму мажите живеат подеднакво долго како жените, кои по правило живеат подолго, калифорнскиот град Лома Линда, чии 22.000 жители во просек живеат 12 години подолго од останатите жители на САД.

Здрави до крајот на животот

Интересно е што стогодишниците се една од најбрзо растечките популации во Јапонија, па така се смета дека до 2050 година во таа земја ќе ги има повеќе од еден милион. Најмногу долговечни јапонци живеат на островот Окинава, на кој во милион жители има дури 900 стогодишници. Импресивен научен факт е и тоа дека жителите на Окинава стареат многу побавно од останатите луѓе на Земјата.

– Кога календарот кажува дека имаат 70, нивните тела покажуваат 50 години. Најимпресивно е тоа што повеќето од тие луѓе се здрави практично до крајот на животот

– вели Бредли Вилкокс од универзитетот „Харвард“. Тој смета дека тајната на долговечноста на жителите на Окинава, кои дури и во староста водат активен сексуален живот или пак трчаат маратон, пред се се крие на нивната трпеза. Тие трипати дневно јадат риба, многу соја и жита, зеленчуци и овошје. Секој ден пијат по шест чаши вода, алкохолот го избегнуваат, а место кафе пијат зелен чај, за кој е докажано дека има антиканцерогено дејство. Научниците ја вбројуваат нивната исхрана во т.н. „диета на виножитото“, а едно од правилата во нивната исхрана е и изреката „хара хачи бу“, што би требало да значи дека треба да престанете да јадете кога сте во 80 осто сити. Научниците го нарекуваат тоа калориска рестрикција. Уште во 30 – тите години на минатиот век се спроведени експерименти кај стаорците кои покажале дека оние што јадат помалку живеат за 50 отсто подолго од останатите глодачи.

– Луѓето би можеле да живеат до

120 години, а можеби и подолго, ако ја одржуваат својата телесна тежина за 10 до 25 отсто под нормалната – утврдил д-р Рој Валфорд од Универзитетот на Калифорнија во Лос Анџелес. Валфорд смета дека умереното изгладнување поттикнува реакција кај телото на стресот, која ги спасува клетките од стареење и изумирање.

Роднински бракови и верска заштита од стресот

За разлика од жителите на Окинава, жителите на гратчето Овода на Сардинија не ги бројат калории, на нивните трпези нема зелен чај и тофу, но затоа често јадат месо, а пијат и многу вино. Па, сепак тие можат да се пофалат со исклучителна долговечност: меѓу 1.700 жители во тој град има шест стогодишници. Овода, но и остатокот од Сардинија, на која меѓу 100.000 жители има 22 стогодишници, се светски феномен и по тоа што мажите живеат подеднакво долго како и жените, кои по правило се подолговечни. Професорот Лука Дејана од универзитетот „Сасари“ во 1997 година почнал да ја истражува долговечноста на жителите на Сардинија, па посебно го

Статистиката на Европа: се живее подолго, но како-каде

Староста е најздрава во Данска

Нови потврди дека врз „квалитетниот“ животен век повеќе отколку наследните гени влијаат општите околности

Cе исплаќа да се биде граѓанин на Европската унија. Ако ништо друго – тоа поради подолгиот живот! И тоа не било каков, туку оној без сериозни здравствени проблеми.

Најновите истражувања покажуваат дека врз животниот век, покрај наследните гени, влијаат и општите околности. Тоа недвосмислено го потврдила и студијата во британската медицинска ревија „Лансет“, чии наоди, неодамна објавени добија голем публициитет.

Клучна оценка е дека се живее подолго, но колку долго и како – дали со полно здравје, или со старечки проблеми – зависи од тоа кој каде живее. Бидејќи студијата ги следела виталните статистики само на членките на Европската унија (исклучувајќи ги притоа двете најнови, Романија и Бугарија), еден од наодите е и дека очекуваниот животен век во нејзините побогати членки е дури до 14 години подолг од оној во придојдените земји. Тоа практично значи дека просечен маж кој денес има 50 години во Италија, Холандија, Шведска или на Малта, може да очекува дека сосема нормално, без потреба своите активности да ги ограничува поради болест или некоја друга старечка неспособност – ќе поживее уште прилично долго после седумдесетиот роденден.

Меѓутоа, на такво нешто, не можат да се надеваат денешните педесетгодишници од Унгарија, Летонија, Словачка или Литванија. Разликата меѓу нациите со најдолг и најкраток просечен животен век е 9,1 година за мажите (80,4 во Италија наспроти 71,3 во Летонија). Кога станува збор за жените, ова „растојание“ е нешто

пократко (со напомена дека жените секаде живеат подолго: 85,4 во Франција наспроти 79,3 во Летонија).

Иако Италијанците го завземаат првото место на листата на долговечноста со 80,4 години, тие се дури трети во лигата на „квалитетниот живот“: нивните здравствени проблеми почнуваат во 71 година. Французиите ја имаат честа да се најдолговечни во Европа – просечниот век им е 85,4 години, но и тие, како и Италијанците, по 71 година почнуваат да се соочуваат со зачестена посета на лекарите. Најразочарани според овој извештај се Британите, чиј животен век во „горниот дом“ на членките на ЕУ е меѓу најниските: само 82,7 години.

Најпријатно изненадување е Малта, мала средоземна земја (со традиционална медитеранска кујна), чии жители, иако имаат само третина од доходот на Данци „по глава“, го завземаат второто место според бројот на години на здрав живот – можби токму поради споменатиот начин на исхрана.

На спротивниот крај е Естонија, поранешна советска република на Балтиот, која во Европската унија влегла во 2004 година, каде посериозните проблеми со здравјето почнуваат во просек веќе со 59 години кај мажите и во 61 кај жените. Таму вкупниот животен век е, исто така, меѓу најниските во ЕУ: мажите во просек дочекуваат само 73 години, а жените дури над 80.

Но, споменатите разлики во одделни земји тешко дека одат во прилог на амбициозниот план чии параметри се поставени во Брисел: стапката на вработените, оние меѓу 55 и 64 години, да се покачи за 50

отсто до 2010 година, за полесно да се поднесат растечките трошоци за здравствената заштита и финансиските притисоци врз пензиските системи.

Генерално, граѓаните на државите основачи на Европската унија, оние 15 земји што ја сочинувале пред да започне нејзиното амбициозно простирување, живеат подолго и поздраво од повеќето жители на новите членки, оценка е на истражувачите од „Лансет“, чија студија предочила уверлива корелација меѓу „продуктивното здравје“ на постарите жители, вкупното национално богатство и процентот кој од бруто националниот производ се издвојува за здравствена заштита на постарите. Како една од главните причини за големата разлика во очекуваниот животен век, истражувачите го навеле начинот на кој се третираат хроничните заболувања. Токму заради тоа е тешко достижна споменатата цел да се покачи стапката на оние вработени кои се во завршните години од работната кариера – доколку не се направат значителни унапредувања во здравствената заштита кај „помладите“ членки на ЕУ.

Општо земено, очекуваниот животен век во Европа постојано расте: во овој момент просекот на ЕУ е 78,6 години за мажите и 83,5 години за жените, а просекот на годините од кои почнуваат здравствените проблеми е 67,3 за мажите и 68,1 за жените.

Меѓу „постарите“ членки на Унзијата, и мажите и жените имаат напрочен животен век во Британија, Франција и Грција, додека под просекот се Германија, Финска, Португалија и Чешка.

Во целиот свет, просекот е 66,2 години: 64,3 за мажите и 68,3 за жените.

М-р С.Кутузовска

„обработил“ секој стогодишник. Тој открил дека семејствата во Овода стотици години живееле во релативна изолација од остатокот на светот, мешајќи се главно меѓу себе. Последица од тоа е што поголемиот број жители кои сега живеат во Овода потекнуваат од само неколку „оригинални“ жители. Изгледа дека меѓусебното мешање на блиски роднини во Овода им овозможило да живеат подолго.

Жителите на малото калифорниско гратче Лома Линда веќе две децении се предмет на интерес на научниците што се занимаваат со феноменот на долговечноста. Имено, жителите на Лома Линда во просек живеат 12 години подолго од останатите жители на САД, чиј очекуван животен век е 78 години. Научниците сметаат дека тие својата долговечност им ја должат на навиките што им ги препорачува или, пак, наметнува Црквата на адвентистите на седмиот ден. На припадниците на Црквата им е забрането да пушат и да пијат алкохол, а им се препорачува вегетаријанска исхрана и избегнување на кафето и на напивките со кофеин. Согласно со препораките, половина на адвентистите се вегетаријанци, а дел од нив не пијат кафе. Сите редовно одат во црква во сабота, кога не работат и целосно му се посветуваат на Бога. Научниците сметаат дека токму духовниот живот, каков што водат адвентистите, може да биде една од причините за нивната долговечност. Се смета дека тоа им помага полесно да се сприваат со стресот и со животните предизвици.

Дневник

ICEphone - Медицински мобилен телефон

Kон крајот на минатата година мобилниот телефон го прослави дваесет и петиот роденден. Мобилните телефони го преплави светот. Бројката на претплатници во минатата година изнесуваше 2.5 милијарди. Првият мобилен телефон бил голем како цигла, а тежел околу 800-тини грама, со димензии 33x4,45x8,9 сантиметри, времето за разговор што го овозможувале батериите било еден час. „Dytac 8000X“ (така се викал првиот мобилен телефон на фирмата Моторола) имал LED еcran и чинел 3 995 долари!

Денес мобилните телефони се мали, со убав дизајн и со многу повеќе можности. Британската компанија „The Medical Phone“ планира оваа година да го лансира својот нов интелегентен ICEphone – медицински мобилен телефон, развиен за потребите на британската војска, но според перформансите ќе има голема примена и кај популацијата од трето доба. Телефонот ќе има три ичен еcran кој ќе се активира на допир, вграден GPS, за локација на корисникот и ќе може да се расклопи на три дела: првиот дел ќе биде обичен еcran, вториот дел ќе биде тастатура, а на третиот ќе има команди за зајава (за игри). Новиот телефон името го добил по копчето ICE, сместено под тастатурата. ICE е скратеница од протокол „за итни случаи“ (in-case of emergencies).



Кукиштето на телефонот е гумирано и зајакнато, со што телефонот останува во ред и работи и после пад од 1.2 метри височина. Исто така телефонот може да издржи да биде потопен во вода, а не му пречи дожд и снег. Компанијата планира овој умен мобилен да го лансира околу мај-јуни оваа година, но за жал како и се на почетокот, овој мобилен телефон ќе биде многу скап за пензионерски-чеп. Цената ќе му биде околу 1 000 американски долари, но наше пензионерите не научил животот и знаеме да чекаме!

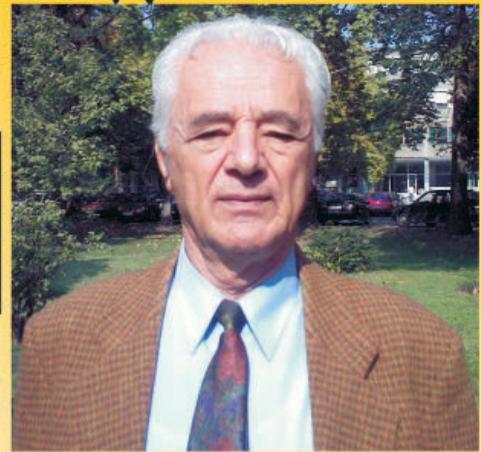
К.С.Андонова



“ОД ЛАБОРАТОРИЈАТА НА САРАВИТА” ТАЈНИТЕ НА ПРИРОДНИОТ ЕЛИКСИР НА МЛАДОСТА И ПРИПАЃААТ НА САРАВИТА

Страшно е важно да доживеете стотка. А уште е поважно патем животот да го одживеете квалитетно, исполнет со здравје, бодрост и енергичност
-е пораката од лабораторијата на САРАВИТА

Користете ја денеска САРАВИТА како храна,
за да не морате утре да ја употребувате како лек!

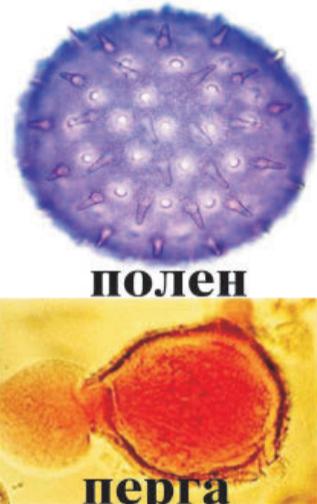


Ви препорачува Професор Др. Никола Јорданоски Меѓународен признат нутриционист

-Задоволство ми е да кажам дека САРАВИТА е наш автохтон - МАКЕДОНСКИ производ. Затоа што Саравита претставува натурален (природен) продукт кој произлегол од долгогодишните истражувања и практична употреба креирана во лабораторијата на Саравита. Продуктот Саравита е избалансиран со сите хранителни (нутритивни) материји, нужни за раст пораст и репродукција кај човекот. Биолошката вредност и се препишува на Саравита затоа што содржи јаглени хидрати кои што се наоѓаат во човечкиот организам како што е глукозата. Протеинските фракции се исти како оние во телото. Саравита ги содржи сите есенцијални аминокиселини.

КАДЕ СЕ КРИЕ ЕЛИКСИРОТ НА САРАВИТА?

Покрај другото во Саравитата има високо достапни масни материји кои ги содржи секоја клетка во човечкиот организам, нужни за да се одржува еластичноста на крвните садови, кожата и другите делови од организмот и есенцијални масни киселини без кои не би можело да се одвиваат основните репродуктивни процеси, нити пак да се создаваат некои несолубилни витамини како што се витаминот Е, Д, А, простагландините и естрогените. Саравитата е комплетна со макро и микро елементите, со оние кои ги содржи човечкиот организам преку 70 (дури златото, ванадиум, талиумот). Саравитата е богата и со значајните ензими и акцесорните материји затоа го стимулира искористувањето на ординарната храна за полесно да биде искористена односно ретенирана. Ето тука е еликсирното значење на Саравитата. Таа претставува храна но во исто време и лек бидејќи е избалансиран продукт на пчелините производи со природата. А благодарение на ПЕРГАТА (за која не сум сретнал друг производител во светски рамки), Саравитата меѓу другото ги содржи и сите солубилни Ц, Б комплекс и не солубилни (А, Д, Е) витамини како и шесте секуларни хормони.



КАКО ДЕЛУВА САРАВИТА?

Од предходно кажаното слободно може да се заклучи дека САРАВИТА е полна, лесна и содржајна. Полна затоа што содржи се што му е потребно на човечкиот организам. Лесна затоа што лесно ја прифака организмот, па дури кога некој е физички или психички истоштен многу кратко после конзумирањето се осеќа свеж и бодар. САРАВИТА треба да се свати како идеално избалансирана храна која ефикасно го зголемува имунитетот и навреме ги одстранува причините кој доведуваат до болестите. Ако редовно ја конзумирате таа ќе си ја заврши својата работа и без да сте вие свесни за тоа дека опасноста постоела. Саравитата како инзvonреден натурален продукт го зголемува имунитетот кај сите возрасти а со тоа ја спречува скоро во сите услови и алергијата. За ефектите кај кардиоваскуларниот систем и високиот крвен притисок нема што да зборуваме повеќе, затоа што практично кај конзументите се покажани правите вредности, а за заштитата на мозочието и да не зборуваме. Јас ја користам САРАВИТА многу одамна уште пред да излезе на званичниот Пазар, благодарение на тимот на Саравита кој попатно ме консултираше за тематиката од мојата стручна област.

- На тоа ли се должи вашиот младешки изглед и енергичност, бидејќи морам да признаам изгледате барем за 20 години помлад?

Јас благодарение на САРАВИТА уживам во осмата деценија од мојот живот. Честопати со задоволство тоа го потврдувам правејќи егзибиции на една нога. Затоа препорачувам: никогаш не е касно да почнете да конзумирате САРАВИТА, но ден порано е подобро и покорисно за вас. Ви ја препорачувам САРАВИТА за добро утро до добра ноќ! Со неа ќе дочекате некое правнуче после стотката да ви каже: Добро утро дедо (или бабо)! Среќен ден!



НАРАЧАЈТЕ ВО СЕКОЕ ВРЕМЕ НА ТЕЛ: Единствена можност исклучиво за пензионериште

046/521-222 02/3112836
076/450-746 077/869-863 070/975-640

платете 5

земете 6



www.saravita.com.mk

Симе**вицеји**

- Вчера во окото на жена ми и влезе едно јрнче песок и требаше да ја водам на лекар. Тоа ме чинеше 300 денари!
- Ништо страшно! А во окото на мојата, вчера и влезе едно кожно палто и тоа ме чинеше 12.000 денари!
- Според мое мислење, идеалниот сопруг треба да е добро граден, да е забавен, да пее, да свири, да знае да раскажува за занимливи работи и секоја вечер да е дома.
- Тоа, за кое што мечтаеш мила, не се нарекува сопруг, туку телевизор!
- При посета на Шкотска једен Американец отишол на езерото Лох Нес надевајќи се дека ќе го види чудовиштето кое се крие во езерото.
- Американецот го прашал туристичкиот водич:
- Кога обично се појавува чудовиштето?
- Па... обично по осмото виски!
- Разговараат дедо и внук од што се умира. Дедото му кажува на внукот?
- Право се умира од копнеж, потоа се умира од лъбов, па се умира од здодевност и на крајот се умира од вистинско умирање.
- Влегува осумдесетгодишен човек во туристичка агенција и прашува: Прочитав подарувате патување на Хаваи за пензионери.
- Да, само единствен услов е да дојдете во придружба на родитељите!
- Разговараат Трпе и Перо.
- Трпе: По Нова Година почнав да држам диета, престанав да пушам, да пијам и да се прејадувам.
- Перо: и?
- Трпе: За 14 дена и губив две недели од нормален живот!
- Разговараат маж и жена:
- Миличок дали би ме сакал и кога би била далеку од тебе?
- Да, драга, тогаш би те сакал уште повеќе!
- Доаѓа стар човек на леар. Докторе многу ме боли ногава. Од што ме боли?
- Од старост чичко.
- Не ќе да е, и другата ми е стара, а не ме боли.

крстозбор

пензионер плус	аплини- стка	амадео авогардо	дизел	мипост (разг.)	очеку- вача	ж.име
планински косини				индустр. област во герм. лична зам.		
една музичка nota			ж.име на- салено грубо платно			
алка						
отворен, искрен						
хероината папикука				жак артин изник на неголување		
натриум			фрајир- машаја 18. и 1. бука			одбра- мбена градба
апф		18.и 1. бука меки кревки			кејвин барум	
„рибону- клиенски ацетат“				будва чуда (арх.)		
град во узбекис- емија андреева						
авар	жалосен украсни рилки				алт ж.име	
близ.за та- бупатор на маш.за тастат. течно јадење		иниц.на артистот жежкоски брес вилис	кирил автознак за јамајка			планина во маке- донија
епизабета божино- вска	вид.дрво обична запрега	хем.знак за злато град на хоншу	иниц.на артистот моза појана птица	врат дамки	опишан кожи на длабока речка брз и илуна	
лична заменка					абебе бикила река во белорус.	
глумецот на фотосот артистката масари	сладко по сајда иницијатива бискул		специјал француски пиктор			ампер предлог
литар		вид гуштер животно растение				една музичка nota
итали- јански остров		правец во муз. енергија				
грубо платно		животно со бошки	остров во јадран	тага жаба	афirma- ција	

ЗАНИМЛИВОСТИ

Благодарение на пронајдокот на холандската компанија Philips одењето на лекар за дијагностицирање на некоја болест, нема да биде ноќна мора. Компанијата разви интелигентна таблета која ќе може да ве „преглда“, ако ја проголтате! Оваа волшебна таблета во себе содржи микропроцесор, батерија, предавател, пума и резервоар со соодветен лек, кој се отвора во одреден момент со далечна команда однадвор. Таблетата е наречена iPill. Во таблетата е вграден сензор кој ја мери киселината во желудникот и во целиот дигестивен тракт, и на тој начин се лоцира здравствениот проблем каде што треба да се аплицира лек. Тоа значи дека ќе се намалат потребните дози, како и намалување на несакани нус појави. Интелигентната таблета ќе може да ја мери и внатрешната температура и тие информации директно да ги праќа до компјутерот на лекарот. Таблетата сеуште е прототип, но компанијата најавува дека ќе ја има на пазарот многу скоро.

Машкиот мозок е поголем од женскиот, но со годините побрзо се намалува. Мажите во текот на денот изговараат околу 1 000 зборови, а жените околу 10 000 зборови дневно.

Во 2009 година се навршуваат сто триесет години од раѓањето на Алберт Ајнштајн, кој покрај генијалец, бил многу духовит човек и голем љубовија.

Гените ни ги одредуваат карактеристиките на карактерот (агресивност, духовитост, друштвена активност и друго), а не само физичките обележја.

Отровот од скорпијата лечи тумори и е моќен антибиотик.

Човекот има 3.8 до 5.6 литри крв. Ако се изгуби 40% од крвта настапува смрт.

Свечено одбележана 55 годишнината од основањето на ЗП „Центар“ – Скопје

Признанија за најактивните

Во Здружението на пензионерите „Центар“ во Скопје на 22 јануари се одржа пригодна свеченост по повод 55 годишнината од основањето на оваа пензионерска организација во општината. Со пригодни зборови свеченоста ја отвори д-р Крсте Ангеловски, претседател на Собранието на здружението, поздравувајќи ги гостите, меѓу кои, претседателот и потпретседателот на СЗПМ Душко Шурбановски и Андон Марковски.

За значењето на јубилејот зборуваше Павле Спасев, претседател на Извршниот одбор, потсетувајќи дека пред 55 години е одржано Основачко



Баба, Ѓорче Петров, Карпош, Кисела Вода и Чайр, на Домот на пензионерите „Аеродром“ и на претпријатијата „Александрија А“ и „Три звезди“ – Скопје. Попсебно признание е дodelено на Димитар Јанев, а пофалници на Спиро Николовски, Марија Јанева, Трајанка Стоилковска, Ана Темелкова, Ристо Камчевски, Бого Јаневски, Владимир Тодоровски, Љубица Крстевска, Веска Стојчевска, Кирил До-



невски, Ѓорѓи Денковски и Горица Костовска. За спортисти во 2008 година беа прогласени Надежда Тодорова, Злате Стефановски и Петар Мирковиќ, кои добија пехари.

Д. Аргировски

одбор на пензионерите во Рекреативниот центар во Катланово, за издавање на пензионерски информатор и друго.

Во името на СЗПМ претседателот **Душко Шурбановски** ја истакна корисноста од меѓусебната соработка на здруженијата, како и потребата од нови дејности и зголемување на грижата за стари лица.

За успешна соработка и активност благодарници се врачени на СЗПМ, на Владо Стаменков, на СЗ на град Скопје, на Здруженијата на пензионерите Прилеп, Велес, Свети Николе, Гази Георгиевски.

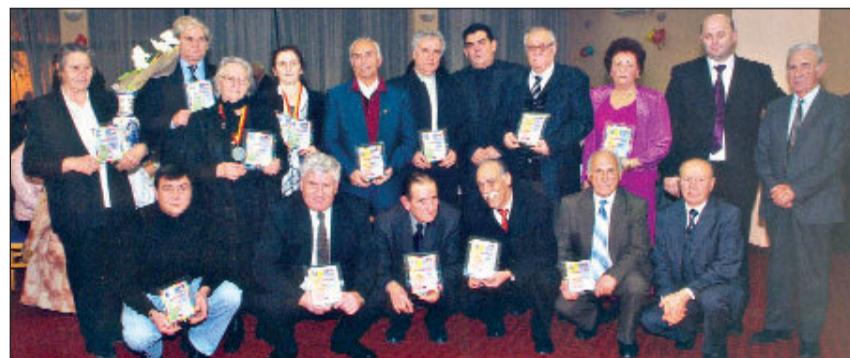
За значењето на оваа традиционална пензионерска средба зборуваше **Трајча Јанковски**, претседател на Здружението на пензионерите, а **Љубица Кузмановска**, претседателка на Комисијата за спорт и рекреација се осврна на постигнатите значајни успеси во 2008 година, меѓу што и освоеното прво место на

Задолженоста на пензионерите во Куманово

Забавно спортска вечер на пензионерите во Куманово

Прогласени најдобри спортисти и тренери

Во хотел „Кристал“ во Куманово се одржа традиционална новогодишна забавно-спортска вечер, на која како гости присуствува градоначалникот и претседателот на Советот на општината д-р Зоран Дамјановски и Зоран Петрушевски и секретарот на СЗПМ Чедо Георгиевски.



Републичките пензионерски спортски натпревари во Радовиш.

За најдобар пензионер спортист беше прогласен Блајко Стојковски, а за спортистка на годината Елена Апостоловска. За освоена златна медала на републичките натпревари диплома доби Бранко Почуча, а за сребрени Томислав Паневски и шахиските Вера Трајковска и Јанинка Костадиновска.

За долгогодишен придонес во развојот на спортскиот живот на пензионерите благодарници добија Трајча Јанковски и Спиридон Николовски, како и тренерите Милорад Ивановски, Ѓорѓи Димитровски, Новко Петрушевски, Русомир Јаневски, Стојко Здравковски и Љубица Кузмановска, кои преку целата година волонтерски и неуморно ги подготвуваат спортистите за натпревари.

Љ.К.



Неделко Трајановски, претседател на ИО на ЗП „Карпош“ - Скопје

По едногодишни правни процедури, тужби и жалби на 29 декември 2008 година Централниот регистар донесе решение за упис на промена на овластено лице за претседател на ИО на ЗП „Карпош“ да биде запишано лицето Неделко Трајановски, а Комисијата за жалби на 29 јануари 2009 година ја одбие жалбата од Трајко Савески како неоснована. Ова решение е конечно и против него не е дозволена жалба. Претходно и Управниот суд се произнесе во корист на Трајановски.

Комисијата за жалби го потврди првостепеното решение дека Регистраторот правилно постапил согласно член 39 од Законот за едношательскиот систем и за водење на трговскиот регистар и за други правни лица, имајќи ги во вид доказните прилози на фалсификувани записници и сл.

Со законското решавање на овој проблем над 12.000 пензионери од оваа здружение се очекува годинава да остварат значајни активности на сите полиња од дејствувањето. **П.В.**

Во ЗП „Гази Баба“ – Скопје

Масовно дружење за Василица

создаде свечена, весела и забавна атмосфера.

д.п.



Скопските пензионери за древната игра

Шаховски дом - жалба на сите

то со бели коси.

– Шах играм од мојата седма година. Оваа игра ми е најголемо задоволство во животот. Со приятелите играм в канцеларија и в парк. Но зошто таму? Зар ние не заслужуваме еден убав голем шаховски дом? се прашува со револт во гласот **Владо Тодоровски** од „Центар“.

Слично размислува и **Никола Стефановски** од „Чаир“. Неговата шаховска приказна е полна со прекрасни спомени за среди со познати шахисти (меѓу кои и со **Анатолиј Карпов**), за учество на многу турнири, на пријателства со македонски шахисти итн.

– Би бил презадован ако и ние во „Чаир“ добијеме подобри услови за спо-



ртување, зашто тие тоа го заслужуваат. А еве и зашто.

– Шахот го сакам безмерно. Таа лјубов кон оваа игра ја пренесував со години и врз мите ученици. Пресреќен сум што меѓу нив се и нашите денешни истакнати шахисти Дејан Стојановски, Филип Панчевски, Дејан Динев и други. Денес, кога веќе не сум со нив во училиштето, се радувам на нивниот развој и апелирам Скопје да добие шаховски дом каде што сите вљубеници во оваа игра ќе можат да играат. А раководството на Сојузот на пензионерите треба да се потруди за посебни катичиња за нас во секоја средина – вели **Ристо Стојковски** од „Гази Баба“.

Во некој општини, како во Ѓорче Петров, шахистите се добро организирани. **Методија Новковски** со задоволство не запозна дека во трите клубови има и шаховски секции. Го поздрави одржувањето на традиционалниот турнир и изрази благодарност до Општината, посебно до градоначалникот Сокол Митревски, за несебичната поддршка на сите пензионерски акции.

Шахот не признава возрасни граници. Го сакаат и деца и момчиња, но и луѓе-

ртување. Пензионерите во секоја средина заслужуваат да имаат свои катичиња за играње и разонода, за собирање. Ние во урбанизација „Рајко Жинзифов“ имавме шаховски клуб и простории за играње. Сè имаме само клуб. Ке стоприме сè што треба, во соработка со општината, да добијеме нови простории. Подготвени сме шаховската игра да ја популирајме и меѓу најмладите. Меѓу нив има многу таленти – размислува гласно и добронамерно тој.

– Да се сака шахот значи да се сака и уметноста, и науката, и спортот, зашто така се облагородува духот, јакне најшиот карактер – ни рече **Доне Тодоровски** од „Кисела Вода“, додавајќи дека силно ја поддржува идејата за изградба на шаховски дом, но го искаја и задоволството што пензионерите од неговата општина имаат пристојни услови за дружење. Во новиот дом, додава тој, ќе има место за вљубениците во шахот од сите генерации, зашто оваа убава игра им припаѓа на сите генерации, а македонските шахисти заслужуваат поголемо внимание и грижа.

П. Миленкоски