

Владата ги зголеми пензите

На почетокот на новата година Владата на Република Македонија донесе одлука пензионерите од 1 јануари да добиват повисоки пензи во просек од 15 отсто, а ќајголемо зголемување е кај најниските примања. На пензионерите кои за декември 2007 година примиле пензија до 6.000 денари, јануарската пензија што ќе ја добијат во средината на февруари ќе им биде поголема за 17 отсто, а од јули уште 3 одсто или вкупно годинава нивните пензи ќе се зголемат за 20 проценти.

На групата пензионери кои имале од 6 до 10.800 денари јануарските пензи ќе им бидат зголемени за 12 отсто и 3 отсто од јули вкупно 15 проценти, на категоријата од 10.800 до 15.000 следи зголемување од 9 отсто плюс 3 отсто од јули вкупно 12 проценти и

на оние пензионери што имале пензија над 15.000 им следува од јануари 7 отсто и 3 отсто од јули со вкупно покачување од 10 проценти.

Во текот на 2009 и на почетокот на 2010 година најавено е ново дополнително зголемување на пензите од околу 10 отсто, со што вкупниот пораст на различни групи ќе се движи меѓу 20 и 30 отсто.

Досегашната најниска пензија која изнесуваше 4.091 денар од 1 јануари до крајот на јуни ќе изнесува 4.786 денари, а просечната ќе биде во износ од 8.793 денари.

Владата сметаат дека со ваквото зголемување на пензите ќе се подобри квалитетот на живеење на пензионерската популација, за што придонес треба да има и поефтинувањето на лековите и бесплатното лекување на постари лица

од 65 години.

Заложбата на Владата и на Министерството за труд и социјална политика исплатата на двете групи на пензите да се врши одеднаш во средината на секој месецот, Фондот на ПИОМ започна да ја реализира со декемвриската пензија, која за сите пензионери беше исплатена на 15 јануари.

Според новиот Закон и исплатата на погребните трошоци за сите корисници на пензија од почетокот на годинава ја врши Фондот за пензиско и инвалидско осигурување преку своите подрачни единици. Барањето за исплата на трошоците за извршен погреб на корисник на пензија што досега се поднесуваше во Здруженијата на пензионерите, членовите на семејствата од 1 јануари треба да ги доставуваат со сите потребни документи

секој работен ден во подрачните единици на Фондот на ПИОМ. Единствен износ на погребнина за сите пензионери во нашата земја изнесува 30.000 денари.

За проблемите и примената на новиот Закон за ПИОМ со посебна нагласка на прашањето за Солидарниот фонд, во СЗПМ се одржа и средба со претседателите на здруженијата на пензионерите, кои уште еднаш потенцираа дека се тоа средства на пензионерите и дека тие треба да управуваат со нив, а не орган на државата.

Инаку, повеќе Здруженија на пензионери и поединци до Уставниот суд на Македонија поднесоа иницијатива за оцена на законитоста на делот од Законот, кој се однесува за Солидарниот фонд.

Д.Аргировски

Клубовите на пензионери - потреба за дневен престој

Во Здруженијата на пензионерите во нашата земја работат повеќе Клубови за дневен пре-

ни акции и посети на изложби и конвенции, како и договори за успешно извршување на програмските задачи на здружението.

Всушност и во поголем број Домови на пензионери постојат клубски простории за дневен престој и одмор на пензионерите. Но, неминовна е потребата од изградба на нови домови и клубови на пензионерите. Тоа особено се однеува за скопската општина Центар каде вакви објекти не постојат, иако потребата е голема.

Во последно време во неколку градови се изградени нови современи клубови на пензионери. Така например, Здружението на пен-



тствој, кој значително придонесува за поддршка и информирање на членството и за надминување на монотонијата во третата добра. Поради тоа здруженијата извршуваат од својата членарина средства за изградба, доградба, реконструкција и адаптација на клубови, со што се создаваат услови за хуман и културно - забавен живот на пензионерите.

Клубовите на пензионери во Охрид, Прилеп, Велес, Тетово, Ресен, Струмица, Штип, Гостивар, Кавадарци, Кичево, Куманово, Дебар, во "Кисела Вода" и "Гази Баба" во Скопје, во Струга, Кочани, Берово и некои други градови организира-



зиионери во Кавадарци со заштедени средства од членарина и од донацији отвори Клуб на пензионери со летна база, со простории за активност на

активот на жените-пензионерки, за музичка и спортска секција и за управата, со што сите активности се зголемија. И Здружението на пензионерите "Кисела Вода" отвори нов клуб "Јане Сандански" во скопската општина Аеродром, каде повеќе традиционални и нови активности ги карактеризира масовна посетеност.



ат разни активности за одмор и рекреација на членството, преку играње шах, домино, табла и карти, како и следење на дневниот печат и на прилогот за пензионерите "Пензионерски видици", кој навлегува во четврта година од редовно излегување во весникот "Нова Македонија". Во Клубовите се пие кафе и безалкохолни пијалаци, се разговара за актуелните состојби во пензионерската асоцијација, се одржуваат предавања за разни области од животот, а најчесто за здравствената заштита. Се организираат и хуманитар-



добро дружење и забава, со интерес за следење разни предавања, акции и благовремено информирање. Овде само во 2007 година дневен престој оствариле околу 6.000 пензионери, што јасно укажува дека овој клуб со својата местоположба и современи

услови за престој и работа, се по успешно ја врши функцијата во интерес на членството.

Ваквите примери секако, во соработка со локалната самоуправа, треба да ги следат и другите здруженија на пензионери во нашата земја.

Д. Арг.

Ремонт на Законот

за пензиско и инвалидско осигурување



Етимолошки зборот ремонт значи поправување, дотерување, освежување..... за нештата да бидат подобри, попрактични, пооднесувачки и крајно пофункционални на општо задоволство кое им треба на тие за кои е наменет ремонтот. А дали е така со измените на Законот за пензиско и инвалидско осигурување во главата „б-а солидарниот фонд-посмртна помош и членарина“, конкретно со новите одредби на членовите 130-а, 130-б, 130-в и 130-г?

Секако по оценка на пензионерите во своите здруженија и здруженији во Сојузот на пензионерите во Македонија, ваквите измени не беа потребни од страна на предлагачот на Законот, а кои се на штета и на нефункционална корисност на сите пензионери во Здруженијата на граѓаните на Македонија и на Сојузот на пензионерите здружен како асоцијација.

Не само што се на штета овие одредби во функционалноста на пензионерите, поточно на Здруженијата, туку и одземени се и темелните права и вредности на пензионерите како граѓани затоа што во смисол на чл.1 ст.1 од Уставот на Р.Македонија, Р.Македонија е социјална држава и темелна вредност на уставниот поредок на Р.М претставува хуманизмот, социјалната Правда и солидарност во смисла на чл. 8 ст. 1 ал. 8 и чл. 35 од Уставот на Р.М.

Затоа сметаме и посмртната помош треба да биде уредена со Закон за социјална заштита согласно чл.35 ст.1 од Уставот на Р.М.

Правото на осигурениците на надомест на трошоците на закоп беше уредено со одредбите на чл.194 од Законот за здравствена заштита (Сл.весник на Р.М бр.38/91, 46/93 и 55/95) со Правилникот за висината на трошоците за закуп (Сл.весник на Р.М бр.3/92 донесен од Министерот за здравство).

Меѓутоа со одлука на Уставниот суд на Р.М, У.бр.137/99 од 26 јануари 2000 година (Сл.весник 9/2000) укинат е членот 194 од Законот за здравствена заштита во делот што гласи „, со општ акт на Министерот за здравство“, а потоа со одлука на истиот суд У.бр.47/200 од 26.04.2000 година (сл.весник на Р.М бр.36/2000) укинат е и Правилникот за надомест на трошоците за закоп.

Поради ваквите неправилности пензионерите сметаат дека државата Р.Македонија не би можела да прави солидарен фонд-посмртна помош од делот на остварената и исплатената пензија, на членовите на Здруженијата на пензионерите.

Од горенаведените причини правно-економскиот совет на Сојузот на Здруженијата на пензионерите ги разгледа општо измените и дополнувањата на Законот за пензиско и инвалидско осигурување донесен на штета на пензионерите никому не му требаше, а зашто по предлог на Владата министрството од Парламентот го донесе, пензионерите длабоко се прашуваат?! и длабоко се чудат!!!!!!.....

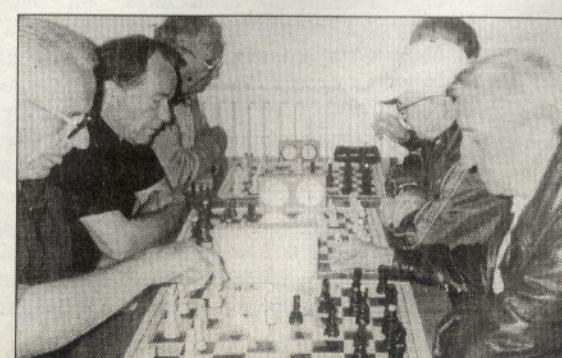
вите погрешитирани од Законот за изменување на Законот за пензиско и инвалидско осигурување (Сл.весник бр.153/2007).

Колку што ни е познато досега пред Уставниот суд на Р.М вакви иницијативи за поведување на постапка за оценување на уставноста од цитираната глава и цитираните одредби на Законот од Здруженија на граѓаните-пензионери, поединци и од Сојузот, веќе до Уставниот суд веднаш по донесување на измените поднесени се околу 40 барања.

Секако ова заслужува внимание затоа што пензионерите сами го создале тој фонд за посмртнина на своите членови, тие се нивни лични средства, нивна имовина и никој неможе со нивните средства да располага и управува, туку тоа е лично право на пензионерите согласно Уставот и Законот за сопственост за други стварни права како темелни вредности на Уставот, а во интерес на граѓаните.

Поднесувачите на иницијативата за поведување на постапката за оценување на уставноста со одредбите на измените и дополнувањата на цитираният закон со кој им се повредени правата на управување и расположување на пензионерите цврсто се убедени дека Уставниот суд ќе ги укине овие одредби за кои што иницијаторите, читайќи го Законот и појдувајќи од одредбите на Уставот, сметаат дека е повреден Уставот со горните неуставни одредби и затоа сметаат дека ваков ремонт на Законот за пензиско и инвалидско осигурување донесен на штета на пензионерите никому не му требаше, а зашто по предлог на Владата министрството од Парламентот го донесе, пензионерите длабоко се прашуваат?! и длабоко се чудат!!!!!!.....

Васил Калески с. Мешеинша
Член на Правни економскиот совет
при СЗПМ



ИЗБОР Турканици за место во пензионерските домови

За еден кревет чекаат по 30 пензионери

Многумина пензионери, иако ги исполнуваат условите, не можат да се вселат, бидејќи домовите немаат капацитет да ги примат сите заинтересирани што немаат каде да живеат

Чекам некој да умре за да се вселам на негово место во пензионерскиот дом, раскажува 66-годишната скопјанка С.Н., која со години живее под кирија сама со инвалидска пензира. Таа иако има право на место во дом, принудена е да чека додека не се испразни соба. Нејзината мака е проблем и на голем број други пензионери. Во просек, по триесетина чекаат пајмалку по

да се снаоѓа како знае и умее за да преживее.

- Со 4.500 денари не можам ни режиските трошоци да си ги платам, а не да мислам и за јадење. Со денови останувам гладна без да ставам ништо во уста. Самата си знам како преживувам. Имам инвалидска пензира и здравствени проблеми со срцето. Имам преживеано два срцеви удара и имам вграден стент. Не знам што понатаму, до

во домовите, што може да придонесе "побогати" пензионери со повисоки пензии да го земат местото на "најзагрозените". Признава дека се скептици оти лошата состојба со обезбедување места за пензионерите ќе се надмине скоро, бидејќи има мал број станови и многу кандидати.

Експертите се децидни дека државата мора повеќе да се грижи за пензионерите и да овозможи услови тие достоинствено да ги поминат последните години од животот заштитно целиот работен век одвојуваче за сопствено осигурување за пензионерските денови.

Од Сојузот на пензионерите се надеваат дека државата ќе го исполни нивното барање за изградба на уште четири пензионерски дома.

- За едно место конкурираат и по 50 пензионери. Тие чекаат да почине некој нивни колега, па тоа, да се испразни. Ако се изградат четири нови пензионерски дома, ќе се ублажи ваквата состојба. Пензионерите што се сместени во домовите се снаоѓаат како знаат бидејќи сами си готват, се грижат за хигиената, а немаат ниту лекарска грима. Мора да се реши и овој проблем вели Душко Шурбаковски, претседател на СЗПМ.

Приватните домови каде што се сместуваат стари лица најчесто се недостапни за "стандардот" што го имаат македонските семејства. Тие бараат во просек по околу 20.000 денари месечно за да му пружат целосна нега на старото лице, за кое не може да се грижи неговото потесно семејство. Пензијата на старото лице не е доволна да ги покрие трошоците за сместувањето и тоа мора да го платат роднините. Поретко "потстапари" во овие домови се родители на наши иселеници, кои на стари години немајат чува. Тие го финансираат нивниот престој таму. Покрај сместување, нега, храна за нив има и целосен лекарски надзор.

Александра Филиповска
„Дневник“

три години некој да почине за да може да се вселат во пензионерски дом, право што одамна го добиле.

- Имам пензира од 4.500 денари, а плаќам кирија од 3.600 денари. Не ми останува ниту за јадење. Иако имам право на место во дом, веќе три години чекам да се испразни за да можам да се вселам - раскажува С.Н.

Многумина, пензионери иако ги исполнуваат критериите, не можат да се вселат бидејќи пензионерските домови немаат капацитет да ги примат сите заинтересирани што немаат каде да живеат и се на работ на социјалата. Ова е поразителната статистика на Фондот за пензиско и на здруженијата на пензионери што раководат со 38 пензионерски дома во земјава.

За неа животот како потстапар е неиздржлив. Откако се развела од својот сопруг, таа нема ништо и со години живее сама во соба под кирија. Нема основни услови за живот и м-

ПОЕТСКО КАТЧЕ



Во постојаната рубрика "Поетско пензионерско катче", овојпат ја објавуваме актуелната песна "Стоп на цигарите", од Трајко Босеовски, пензионер од Штип. Тој е автор на неколку монографии за борци од илинденската епопеја, на монодрамата "Родољубци", на збирка раскази "Сонцељубиви" и на шест поетски книги од кои последната "Срцеводач" објавена 2007 година претставува поема посветена на ликот на револуционерот Даме Груев.

Трајко Босеовски



СРЦЕВОДАЧОТ

СОГЛЕДУВАЊЕ

Нова надеж за луѓето со оштетен вид

Бројот на луѓе со оштетен вид од ден на ден станува поголем во светот. На квалитетот на видот влијаат гените, начинот на исхрана како и околината. Зголеменото УВ зрачење нанесува штета на видот на луѓето и во урбантите и во руралните средини. Гледањето телевизија, работата на компјутер, климатизацијата на просториите се додатни и незанемарливи фактори кои го оштетуваат видот како кај деца, така и кај возрасната популација, кај која се надоводат и дегенеративните процеси. Видот е многу битен за квалитетен живот. Заради оштетен вид многу повеќе се страда отколку заради оштетен слух, допир, мирис или вкус. Дали сте чуле некој да се колне во ушите или носот? Секако дека не. А во очите? Одговорот е потврден нали?

Постојат повеќи пишани и непишани правила и препораки од лекари офтальмологи за сочувување и подобрување на видот, почнувајќи од витамините А, С, Е, преку антиоксидантите, лутеинот и цинкот. Препораките да не се излегува на сонце при степен на УВ зрачење поголем од 4, до паузите при работа на компјутер и селективно гледање на ТВ, се општо познати. Но, животот се менува заради технолошките и социолошките промени. Во некои домени станува поконфирмен, во некои поштетен.

Од долго работење на компјутер, гледање ТВ и читање при слабо и не соодветно светло, окото се замара и ја губи приспособливоста и влажноста. Во овие случаи помагаат т.н. "вештачки солзи", кои исто така треба да се употребуваат според даденото упатство.

И кај очилата со диоптрија, и кај очилата за сонце, многу битна е УВ заштитата. Многу опасно е да се носат очила за сонце без оваа заштита, бидејќи во темница зеницата се отвара и природниот механизам на окото даја затвара зеницата пријака светлина е елиминиран, а влезот за УВ зраците непречен. Оштетувањата од УВ зраците почисти се кај светлооките луѓе. Исто така УВ зраците се "виновни" за појава на катаракта, попозната како перде, што преставува заматување на видот. Кога сме кај оваа болест добро е да се каже дека единствениот лек е хирургичка интервенција, која може

да биде конзервативна, класична или со ласер. Многумина кои ја имаат оваа дегенеративна старечка болест се прашуваат кога треба да се оперираат. Еве неколку совети како да одредите правото време:

- проблеми при возење
- проблеми при читање
- тешкотии при купување
- тешкотии при движење на веќер
- тешкотии при гледање ТВ
- зголемена зависност од други

По интервенцијата гледањето многу се подобрува, како и вкупниот квалитет на живеење.

Интересен е и линкот меѓу пушчењето и оштетувањето на видот, односно ретината. Кај пушачите оштетувањето на макулата е четири пати почесто, отколку кај непушачите.

И покрај се, бројот на луѓе со оштетен вид се зголемува. Само во САД бројот на луѓе со дегенеративно оштетена ретинита и макула (делови од окото) најдодворни за гледање-макулата се наоѓа во центарот на ретината која испраќа пораки до мозокот и чие оштетување е најчеста причина за губење на видот), заради разни причини и старост е околу еден милион и седумстотин и педесет илјади, а до 2020 се очекува да се зголеми до три милиони, според У.С. National Institutes of Health National Eye Institute. Заради алармантност на проблемот, се преземаат разни проучувања и истражувања во светски рамки.

За овие луѓе кои изгубиле надеж, убава вест доаѓа од офтальмологот Kathryn Colby, директор на Joint Clinical Research Center for Eye од Бостон. Таа е водач и автор на тимот кој произвел мини-Телескоп имплантант, со кој пациентите со дегенеративно оштетување на макулата ќе можат да гледаат. Светската Администрација за храна и лекови дала зелено светло за примената на овој најнов имплантант.

Мини Телескопот е толку мал што може да се смести удобно на врвот од прстот. Овој имплантант произведен е во соработка со VisionCare Ophthalmic Technologies. Работи како телефонски систем, рендерирајќи ја и зголемувајќи ја површината на сликата од видното поле. Иако е многу мал, се фиксира лесно во окото и не се забележани оштетувања на окото во кое се имплементира.

Како и да е, држете се најпрво до подобро да се спречи, отколку да се лечи, ако оштетувањето е присутно не губете надеж! Науката оди напред.

К.С.Андонова

СТОП НА ЦИГАРИ

Пушач никогаш не сум бил но душата длабоко ме боли, кога гледам човек со цигара во уста, кој несреќно се случува и во постела да изгори.

Во цигарата подмолно е вгнезден, отровот наречен никотин клет, од кој страдаат милионски - пушачи од цел свет.

Вие цвеќиња млади, средновечни и вие пензионери од третата добра заради вашето здравје речете стоп на пушчењето, отфрлете ја таа злобна мода.

Пред да запалете цигара вие пушачи избрите до пет,

зашто не само здравјето од цигарите страда и вашиот џеб.

Ех, вие пушачи мили, место цигари во устата ставете банани, бонбони, јаболки витамински или благи чоколади.

Против епидемијата-пушчењето и јас го дигам својот глас. Милиони пушачи здравствено страдаат без да можат да најдат лек и спас.

Многу научници и умни глави апелираат на полиња плодни место горчливи опасен тутун да цветаат житни класе, зеленчук, сончокледи строени...

Новогодишна забавно-спортска вечер во Куманово

Прогласени најдобрите спортисти-пензионари

Спортисти на годината Блажо Станојков и Бранко Почука

Во организација на Комисијата за спорт и рекреација при Здружението на пензионерите во Куманово при крајот на миналота година се одржа традиционалната новогодишна забавно-спортска вечер на која како гости присуствуваа претседателот и секретарот на СЗПМ Душко Шурбановски и Чедо Георгиевски и претседателите на Комисите за спорт и информирање на Извршниот одбор Здравко Петковски и Драго Аргировски.

Оваа пријатна пензионерска вечер ја отвори претседателката на Комисијата за спорт и рекреација при здружението Љубица Кузмановска, а за постигањата во 2007 година накратко се осврна претседателот на кумановското здружение на пензионерите Трајчо Јанковски кој при тоа посебно потенцира дека оваа пензионерска асоцијација, со околу 12.200 членови со својата активност се вбројува меѓу најдобрите во нашата земја. Покрај постига-



њата на спортско поле тој потсети дека во 2007 година Здружението беше успешен домашин на петата регионална ревија на песни, музика и игри, а Културно-уметничкото друштво „Гоко Симоновски“ беше успешен репрезентант на македонскиот фолклор на Меѓународниот фестивал во Варна во Република Бугарија, а пред своите пензионери и граѓани во Куманово се претстави со традиционалниот концерт, „Пензинерите за својот град“ и во село Режановце.

Комисијата за спорт и рекреација програмата за 2007 година целосно ја реализира, со што значително придонесе пензионерите поорганизирано да го минуваат салободното време во спортување, другарување, забава и разонода. Беа одржани по пет турнири во пијакадо, домино и табла, три во стредаштво и еден во шах, како и еден шаховски двомеч со збратименото здружение „Гази Баба“ - Скопје и два меморијални турнири. Покрај тра-

диционалниот есенски и пролетен крос, се учествуваше на трката светска хармонија, а секоја среда почнувајќи од 7 февруари, се одржуваа и пешачења до излетничките места Менкова колиба, Аеродром „Проеџце“ и други, додека во

организираните десет екскурзии во нашата земја учествувале над 1860 членови. Солидни резултати се постигнати и на спортските игри на здружението, регионот и на 12-те Републички пензионерски спортисти најпревари кај езерото „Младост“ - Велес, каде беа освоени 4 златни и две сребрени медали и трето место во вкупниот пласман.

За спортист на годината Здружението го прогласи **Блажо Станојков**, освојувач на златен медал во трчање на репуб-.

личките најпревари, а Сојузот на спортивите на општина Куманово **Бранко Почука**, кој на овие средби во фрлане гуле досега има освоено пет златни медали.

За најдобра екипа беше прогласена женската екипа во шах во состав Јаника Костадиновска и Вера Зорик, освојувачки на златните медали на републиките пензионерски најпревари на кон Костадиновска беше прогласена и за најдобра шахиска.

За најдобра жена-спортист беше избрана Елена Аностоловска, која во фрлане гуле освои сребрен медал, а диплома доби и Томислав Паневски, освојувач на сребрен медал во скок од место.

Беа прогласени и најдобри спортички работници и тренери: **Милорад Ивановски** во атлетика, **Русомир Јаневски** во пијакадо, **Стојко Здравковски** во шах, **Горѓи Димитровски** во домино и табла, **Љубина Кузмановска**, помошник тренер во атлетика и тегнење јаже и **Новко Петрушевски**, одговорен за тегнење јаже и успешен водител на оваа новогодишна забавно-спортска вечер во Куманово.

На крајот со песна и игра беше создадена срдечна пензионерска атмосфера на не заборавот.

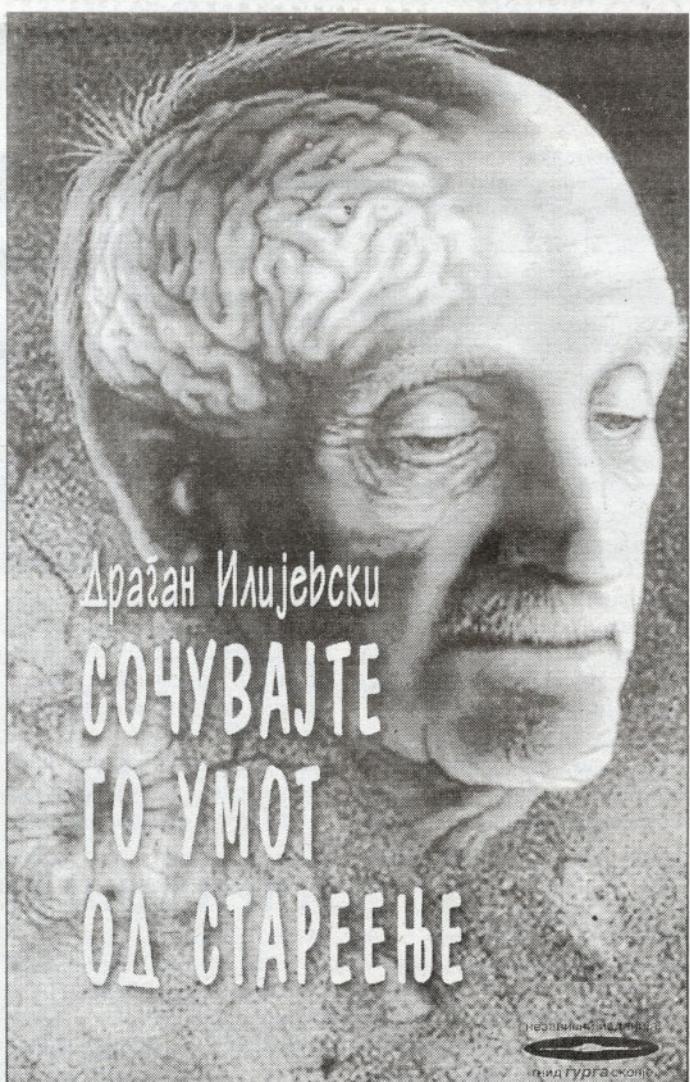
Д. Аргировски

ОД НОВАТА КНИГА

Стареење на телото и на умот

Кога се мисли на стареење, веднаш се помислува на стереотипен изглед со бела коса, зборчана кожа и подвиткан грб. Меѓутоа, покрај она што се гледа однадвор, нашите внатрешни органи исто така доживуваат драматични промени со стареењето. Максимална тежина мозокот достигнува околу дваесеттата година од животот. Таа останува релативно иста до четириесеттата година. Меѓутоа, научниците утврдиле дека веќе од триесеттата година почнуваат да одумираат мозочните клетки. Се проценува дека, помеѓу возраст од 18 до 95 години, мозокот губи 57% од своите клетки. Бидејќи нашиот черен не се намалува со годините, загубата на мозочното ткиво се заменува со течност и со мртвот простор, оставајќи темни дупки на местата каде што некогаш било здравото мозочно ткиво.

Срцето, бубрезите, белите дробови и речиси сите други органи поминуваат низ истите промени кои се последица од стареењето. Бубрезите губат 20-30% од својата тежина на возраст од 30 до 90 години и нивната должина се намалува за 1 см со секоја десетина по 50-тата година. Физички активните стари луѓе, какви што се бившите професионални атлетичари, забележуваат дека, иако и по-натаму тренираат, нивните мускули стануваат сè помали и помали, во споредба со тоа како изгледале во младоста. Ова се објаснува со нормалното намалување на мускулната маса кое настапува со годините. Паралелно со губењето на мускулната маса и на снагата, постои и врска помеѓу зафатината (големината) на мозокот и годините. Мозокот на еден млад човек личи на маса набрч-



кано масно ткиво со голем број врвови (гируси) и канали (сулуски). Како што мозокот старее, се менува и физички, па постепено ги губи своите врвови и добива широки долини. Мозокот значително се намалува и добива речиси мазна површина. Загубата на мозочната маса, до која доаѓа со стареењето, се појавува порано кај женините отколку кај мажите. Иронично, жените почнуваат да ги

губат брчките на својот мозок кога почнуваат да ги забележуваат првите брчки на својата кожа. Меѓутоа, студиите покажале дека мозокот на некој лицце не губи значително од својата маса; наместо тоа, овие мозози дури и личат на мозоци на многу млади луѓе. Ова само доказува дека, како на физичко така и на ментално ниво, правила, практично, не постојат. Големите умови не мораат да мис-

ват на ефектите на времето или на одделни болести, додека други се релативно зачувани. На пример, способноста на лицето да памети имиња може да настрада побргу од нејзината способност да планира и да ги остварува своите планови.

ДЕЛОВИТЕ НА УМОТ СЕ КАКО ДОБРО УСОГЛАСЕН ОРКЕСТАР

Како што оркестарот е составен од многубројни музичари и свират различни инструменти за да произведат единствен звук, така и човечкиот ум е составен од различни ментални способности кои дејствуваат заедно и синхронизирано, како една логичка целина. Овие мен-



тални способности се означуваат како когнитивна функција на мозокот. Дури и наједноставните работи во секојдневието бараат комплексни интеракции на различните ментални способности. Со самото тоа, кога е оштетен и малдел од когнитивниот домен (од таа ментална целина), доаѓа до оштетување на многу различни ментални функции. **Најважни ментални способности се:** паметење, говор, внимание, визуелни способности, изведување на различни работи. Важно е да се разбере како секој од овие елементи се менува со стареењето.

Еве една кратка проверка на паметењето:

- Дали се секавате што сте ве-черале пред две вечери?

- Каква боја имаа очите и колата на лицето од спротивниот пол со кое прв пат сте излегле?

Често користиме израз „На врвот од јазикот ми е“ кога сакаме да кажеме дека нешто не е на врвот на умот. Во суштината, умот, а не јазикот е она што претставува проблем кога се прашање потсетувањето на имиња и на други податоци од нашата меморија. Способноста за паметење на имиња е првата вербална способност која опаѓа со годините. За жал, сите проблеми со пристапување на имињата не се толку беззначајни, бидејќи оваа ментална функција е посебно загрозена кај дегенеративните заболувања на мозо-