ПЕНЗИОНЕР плус

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

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

SAVA TABAK NLB Тутунска банка

Година III, број 19 | 19 февруари 2010 година

Средба на министерот за труд и социјална политика Џељал Бајрами во СЗПМ

Корисни разговори за поплодна соработка

На почетокот на 2010 година, поточно на 12 јануари министерот за труд и социјална политика **Џељаљ Бајрами** со своите соработници го посети Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и разговараше со претседателот на оваа најбројна и најактивна пензионерска асоцијација **Душко Шурбановски** и со неговите соработници.

Ова е нивна прва средба во просториите на СЗПМ, која, покрај протоколарниот имаше и работен дел и меѓусебно информирање за состојбите во областа на пензиско–инвалидското осигурување и за прашања од областа на заемното дејствувањето.

За време на разговорите беа поставени прашања до министерот, а кои имаат многу големо значење за пензионерите, како што се зголемување на пензиите, реконструкција и изградба на нови пензионерски и домови за стари лица, подобрување на здравствената заштита на старата популација граѓани и друго.

Пензионерското раководство се интересираше за мерките што треба да се преземат за подобрување на односот на просечните пензии спрема просечните плати кој сега изнесува 50,2%. Беше побарано претставници на Сојузот да учествуваат во работата на Управниот одбор на Фондот на ПИОМ во својство на членови, онака како што тоа се практикувало пред и непосредно на почетокот на транзициониот период, како и за создавање нормативни основи за пензионерско учество во одлучувањето на Социјално–економскиот совет. Се истакна и потребата од донесување Закон за социјална државна пензија за лица кои не користат пензија по ниедна основа, а се постари од 65 години и се без средства за живот. Сојузот ја поддржа одлуката на Владата за бањска рекреација на пензионерите и се заложи за санација и доградба на постојните пензионерски одморалишта од кои две се на локалитети со минерално–термални води, во Банско кај Струмица и во Катланово, што ќе овозможи уште поголем број пензионери да користат бањско–климатски одмори. Министерот беше информиран дека СЗПМ поддржан од Одборот на Солидарниот фонд на Регистрираната организација од пензионерските сојузи во Македонија, усвои предлог на Спогодба за соработка со ФПИОМ. Пензионерите се интересираа за тоа како ќе се реализираат предвидувањата со "Стратегијата за соработка на Владата со невладиниот сектор" и притоа укажаа дека партнерството по оваа основа не треба да се остварува со неформални претставници на пензионерите кои се анонимни и немаат легитимитет да ги претставуваат пензионерите. Беше поставено прашањето за постапката на Управниот инспекторат на Министерството за правда кој во минатата година вршеше инспекција во здруженијата на пензионерите–членки на СЗПМ кои немаат јавни овластувања. Пензионерите побараа дополнување на Законот за здруженија на граѓани и фондации со кој ќе се уреди начинот на организирање на пензионерите или пак да се донесе посебен Закон, бидејќи во нашата земја има над 274.000 пензионери.

По дел од овие прашања министерот изнесе свои мислења, ставови и заложби и дека за нив ќе ја информира Владата.

По средбата следуваше прес–конференција на која свои изјави дадоа министерот Бајрами и претседателот Шурбановски.

Министерот Бајрами информираше дека беа водени навистина корисни разговори, а дијалогот и понатаму ќе продолжи. Министерството за труд и социјална политика за повеќе прашања кои ги споверуваат Владата на Македонија, а ги засегаат старите лица, како што се:

– Во врска со акцијата на Владата за испраќање на 10 000 пензионери на бањско–рекреативен одмор во бањите во Македонија, Владата ќе настојува да бидат обезбедени стандардни услови по еднакви цени во бањите во Струмица, Негорци, Катланово и Дебар, а пензионерите ќе се упатуваат во најблиската бања во регионот во којшто живеат.

– Постапката за изготвување Национална стратегија за заштита на стари лица, се очекува да биде готова до крајот на март, посочувајќи дека пред нејзиното усвојување ќе биде доставена до Сојузот и доколку имаат некоја забелешка ќе биде согледана можноста да биде внесена.

– Според планот, оваа година ќе се отворат нови четири дневни центри за стари лица, за што има средства во буџетот на Владата.

– Ќе биде изнесено пред Владата барањето од пензионерите, да се вклучат нивни претставници во Управниот одбор на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување и во Социјално–економскиот совет, кој треба да се конституира според новите критериуми за репрезентативност на социјалните партнери.

– Во врска со интересирањето на пензионерите за реновирање и проширување на капацитетите на пензионерските одморалишта, надлежноста за оваа активност е на ФПИОМ каде што има обезбедно средства и тоа ќе се одвива во текот на оваа година.

Претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Душко Шурбановски, искажа задоволство од остварената средба со министерот обрнувајќи му се со "нашиот" министер, притоа мислејќи на сите пензионери, а поради мисијата на министерството на чие чело е тој. Шурбановски се надева дека ваквите средби "на врвот" ќе постанат традиција и ќе продолжат во иднина преку почеста комуникација со Владата и Министерството со што прашањата и проблемите кои ги интересираат пензионерите подобро и "изворно" ќе бидат разбрани и решавани, како што впрочем е декларирано и од Владата за соработката со невладиниот сектор. На почетокот претседателот Шурбановски се искажа дека Сојузот ја поддржува мерката на Владата за праќање на 10.000 пензионери на бањско–климатска рекреација. Тој истакна дека околу осум отсто од пензионерите се со најниски примања и имаат потреба да користат бања, но материјалните можности не им дозволуваат, па оваа мерка добро ќе им дојде. Тој изјави дека е значајно да се реновираат и прошират трите пензионерски одморалишта, а ја образложи и иницијативата на СЗПМ за донесување Закон за социјална државна пензија која би ја добиле оние со преку 65 години кои по ниту една основа не обезбедуваат средства. Така без да се менува Законот за пензиско и инвалидско осигурување ќе се добие нов квалитет во социјалната заштита.

Илија Глигоров

ВО ОВОЈ БРОЈ...

Интервју со Ѓуро Периќ, в.д. претседател на Сојузот на пензионерите на Србија

НА ПОВИДОК УБАВА И ПЛОДНА СОРАБОТКА стр. 2

ДОКУМЕНТИ стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

ВО ПРЕСРЕТ НА ОСМИ МАРТ стр. 6

ВЛАДИНАТА АКЦИЈА Е ВО ТЕК стр. 7

ХРОНИКА стр. 9

Средба со Љубенка Тофилоска
НЕМИРЕН ДУХ

стр. 10

ИЗБОР стр. 12

ОСТЕОПОРОЗАТА - ЧЕСТ СОПАТНИК ВО ТРЕТОТО ДОБА стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ЈУБИЛЕЈНИ „БЛАКЦАТА НА БАБА"

стр. 16

Една полиса за ДОМАЌИНСТВОТО
за СИТЕ ОПАСНОСТИ ШТО ДЕМНАТ!
CROATIA OSIGURANJE utemeljeno 1884.
КРОАЦИЈА ОСИГУРУВАЊЕ

SAVA TABAK
Акционерско друштво за осигурување

KRKA

SaraVita

Интервју со Ѓуро Периќ, вршител на должност претседател на Сојузот на пензионерите на Србија

На повидок убава и плодна соработка

• Целта на мојата посета кај Вас, во Белград, е да ги запознаеме читателите, сегашните и идните пензионери, на весникот „Пензионер плус", со животот и организирањето на пензионерите во Србија. На почетокот кажете кои услови треба да бидат исполнети за да се стекне право на пензија, колку пензионери има во Србија и како се организирани?

Во Србија има 1 600 313 пензионери и тоа: 890 289 старосни пензионери, 358 468 инвалидски и 351 556 семејни. Бројот од 1 600 313 пензионери не ги содржи и 51 000 воени пензионери. Се разбира дека овие бројки секојдневно се менуваат. Условите за стекнување право на пензија во овој момент се пред измена. Можноста да се добие пензија со минимален стаж од 15 години со 60 години старост за жени и 65 години старост за мажи важи и понатаму, како и можноста за одење во пензија со 45 години работен стаж без оглед на староста. Во работната верзија на Законот кој го изготвила работната група за реформа на пензискиот систем во Србија има измени на условите за стекнување право на пензија. Значи условите од идната година во Србија ќе се поинакви и ќе се оди се подоцна во пензија, односно се додека во 2023 година не се стаса до 58 години старост и 38 години работен стаж за жени, и 58 години старост и 40 години стаж за мажи. Се предвидуваат и измени на условите кај семејните пензии. Сега во пензија ќе се оди со 64,5 старост и 40 год. стаж за мажи и 58,5 старост и 35 год. работен стаж за жени.

Што се однесува пак до начинот на организирање, пензионерите во Србија организирани се во Сојуз на пензионери на Србија, кој се состои од 173 општински пензионерски организации. Некои од нив, во неколку поголеми градови, здружени се во 25 градски организации, а има и покраинска организација во Војводина. Во Србија постојат и 30 пензионерски организации, поделени според дејноста која ја обавувале кога биле пензионерите во работен однос. Покрај Сојузот на пензионерите на Србија, постои и партија „Уединјени пензионери", како и „Независан синдикат пензионера".

• Какво е учеството на пензионерите во сите нивоа во државата? Учествуваат ли пензионерите во одлучувањето за оние прашања кои се пред се од нивен интерес и дали сте задоволни од третманот?

Може да се рече дека сме делумно задоволни. Сојузот на пензионерите на Србија секогаш се залагал и ќе се залага да

не биде на маргините на случувањата, туку активно да учествува во сите случувања во државата. Во таа насока постојано даваме предлози, оцени и мислења, особено за се она што се однесува за материјалната и социјалната заштита на оваа популација, а со цел да се обезбеди поквалитетен и подостоинствен живот на пензионерите, односно на старите луѓе во Србија. Како резултат на тие напори и дејствување, Партијата на пензионерите на Србија има 5 пратеници во Парламентот, потпретседател на Владата кој го покрива ресорот на социјалата, имаме заменици министри, а се разбира масовно учествуваме во општинските управи на локално ниво. Сојузот на пензионерите на Србија има свои членови и во управните одбори на Фондот за Пензиско–инвалидско осигурување и во Управниот одбор на Републичкиот завод за здравствено осигурување на Србија.

Во Србија постои и т.н. "трипартитен орган" кој го сочинуваат:

– 7 члена од Сојузот на пензионери

– 7 члена од Унијата на синдикати

– 7 члена од работодавачите

Но, се разбира дека секогаш може да биде уште подобро и треба да се настојува на тој план!

• Како се финансираат организациите на пензионерите и нивните активности на сите нивоа на организирање во Сојузот на пензионерите на Србија?

Финансиски средства нема многу. Постои фонд на Сојузот на пензионерите на Србија во кој се слеваат средства нешто од Фондот за пензиско и инвалидско осигурување, нешто од сопствен ангажман на самите организации, како и од издавање објекти кои ги поседува Сојузот. Средствата ги планира и распоредува координативно тело.

• Така е со организациите на пензионерите, а каква е висината на пензиите? Каков е пензионерскиот стандард?

Не може да се каже дека пензионерите во Србија живеат добро. Пензиите не се големи, а за да се исплаќаат редовно државата партиципира околу 45% од буџетот. Просечната пензија во Србија изнесува 21 724 динари (околу 230 евра, курсот постојано се менува) и е околу 63% од просечната плата. Највисока пензија е 102 760 динари (околу 1050 евра) но, таква пензија имаат само 55 пензионери! Најниската пензија е 8 384 динари (85 евра), а толкава земаат и земјоделските пензионери кои во Србија ги има околу 225 000. Но, како што е познато, бројките се бројки, битно е што со тие пари пензионерите можат да си обезбедат. Од анализите и испитувањата во 2008 год. утврдено е дека голем број на пензионери и стари лица немаат средства да си набават лекови и да ги плаќаат услугите за лечење. Имајќи го тоа предвид, претставниците на Сојузот на пензионерите на Србија во Управниот одбор на Републичкиот завод за здравствено осигурување, со своето аргументирано дејствување се изборија за укинување на партиципацијата на лица постари од 65 години и пензионери чии примања се пониски од 11 088 динари или околу 120 евра по член. Исто така пензионерите кои уплатиле на име на партиципација повеќе од половина пензија во последниот месец од годината можат да бараат враќање на тој износ.

Што се однесува до другите елементи кои го сочинуваат стандардот на пензионерите во кои спаѓа и сместувањето, во Србија има 14 домови за сместување на стари лица, а сопственик е државата или локалната управа. Исто така постојат 35 геронтолошки центри на кои сопственик е државата. Но, во последните години постои голем број на регистрирани и нерегистрирани приватни домови за стари лица кои се, се разбира, поскапи. Малку се гради и сето ова не е доволно. Убава новина е што во домовите се воведоа повеќе видови сместување: постои сместување на лица кои можат во голема мера сами да си обавуваат се, потоа геронтолошки дел и дел за дневен престој и дружење. Исто така се отвораат се повеќе дневни центри. Такви клубови за дневен престој повеќе од десетина има само во Белград, а ги има и во многу други општини. Во Србија има и геронтолошки служби во кои се вработени голем број главно медицински и други обучени за таа цел луѓе, кои се платени од државата и локалната управа и кои многу им помагаат на осамените и беспомошни стари луѓе во нивните домови, во амбиент каде што тие најубаво се чувствуваат.

• СЗПМ поведе иницијатива за т.н. "државна социјална пензија" која треба да ја добијат сите стари луѓе над 65 години кои не се корисници на пензија и немаат приходи по ниедна основа. Постои ли таква во Србија?

Не постои, но иницијативата е убава и хумана. Во Србија тие луѓе добиваат некоја минимална социјална помош, како и сите други кои спаѓаат во категоријата на лица социјално загрозени.

• Кои погодности ги имаат пензионерите во Србија?

Покрај она што го кажав за бенифициите во здравствената заштита, пензионерите во Србија имаат и други. Така на пример во многу градови во Србија сите пензионери постари од 65 години имаат бесплатен градски превоз.

Одредени категории добиваат партиципација во плаќање на комуналии и други давачки. Одреден број пензионери имаат попуст за театарски претстави и други културни манифестации и друго.

• Во Македонија пензионерите преку своите здруженија имаат богат културно-забавен живот и спортско-рекреативни активности. Кои форми на дружење на културно-забавен и на спортско-рекреативен план имаат пензионерите во Србија?

Постојат повеќе содржини кои им го разубавуваат животот на пензионерите, на луѓето од третата доба: фолклорни групи, хорови, оркестри, изложби на ракотворби и друго. На повеќе културни манифестации во одредени градови организатори и носители на сето тоа се пензионери. Таков беше случајот со „Жетвените свечености". Особено со вакви културно–фолклорни и традиционални случувања се истакнуваат организациите во Војводина. Во Соко Бања се одржува "Олимпијада на старите" на која минатата година земаа учество околу 500–600 пензионери од многу пензионерски организации во земјата.

• Какво е информирањето на пензионерите во Србија?

Што се однесува до информирањето, Сојузот на пензионерите на Србија нема свој весник, но постои весник „Глас осигуреника" на ФПИО на Србија, кое излегува двапати месечно и е бесплатно. Во него се поместени многу актуелни написи за пензионерите, од закони до прашања кои се од нивен интерес, совети за здрава храна, медицински написи, забавни написи и друго. Весникот излегува и во електронска форма и пензионерите од Македонија можат да го читаат на www.pio.rs/glas osigurenika

Но, постои и ТВ–емисија „Додати живот годинама" и радиоемисија на државната РТС „Доживети стоту". Се разбира дека постојат и други емисии и блокови во повеќе локални медиуми, но според мене тоа не е доволно. Оваа популација треба да биде поприсутна на сите видови медиуми и да биде подобро информирана и третирана, бидејќи таа тоа и го заслужува со својот минат и сегашен придонес во сите сегменти на општеството.

• СЗПМ во своите досегашни и идни програми и планови има зацртано соработка со пензионерски асоцијации во државите од опкружувањето и пошироко. Каква е соработката на Сојузот на пензионерите на Србија на тој план?

Морам да признаам дека последниве години заради познатите случувања во сите транзициски земји, а посебно во нашиве балкански, и ние во Србија малку подзаборавивме на дружење и соработка, иако имавме контакти со некои пензионерски сојузи и асоцијации главно од поранешните југословенски републики. Дружењето, соработката и размената на искуства е потребна, добра и неопходна. Соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е од заемен интерес и од корист на двата сојуза. Се надевам дека тоа ќе биде опредметено на сите полиња на дејствување и на обострана радост на пензионерите и таму и овде, меѓу кои има и многу пријатели и другари. Во името на Сојузот на пензионерите на Србија ги поздравувам сите пензионери и стари луѓе во Македонија и им пожелувам добро здравје и спокојни и убави денови.

• На крајот господине Периќ едно лично прашање: Вие сте вршител на должност претседател на Сојузот на пензионерите на Србија, потпретседател на Партијата на пензионерите на Србија и потпретседател на Управниот одбор на Републичкиот завод за здравствено осигурување. Како успевате и од каде црпите енергија за да се справите со сето тоа?

Мојата енергија е резултат на мојата мотивација и вкупна активност, животот на пензионерите и сите стари луѓе во Србија да биде квалитетен и содржаен, достоинствен во секој поглед. Ако мојот придонес е општествено признат, тоа ме радува и ми е поттик за уште поголем ангажман во границата на моите човечки и стручни можности, се разбира и со помош на сите други мои соработници кои се ангажирани на овој план.

Разговорот го водеше:
Калина Сливовска - Андонова

Брзо и
долготрајно
ја отстранува
болката.
БОЛКА
ПОВИКУВА
ОТКАЖИ
0:15
Налгесин® с
Naproxenum
филм таблети 275 mg
за брзо отстранување на болка
KRKA
Брзо решение.
За главоболка, забоболка,
менструална болка, болка во
зглобовите и мускулите.
www.krka.si
KRKA
Нашата иновативност и знаење
создаваат ефикасни и сигурни
производи со највисок квалитет.

Спогодба за солидарен фонд

На седницата на Одборот на Регистрираната организација на Сојузите на пензионерите на Македонија на седницата одржана на 28 јануари 2010 година едногласно усвои предлог Спогодба која е доставена до Фондот на ПИОМ за потпишување.

Одборот на Солидарниот фонд–посмртна помош и средствата за членарина на здруженијата на сојузите на пензионери на Македонија согласно чл. 130–б на Законот за дополнување на Законот за пензиското и инвалидсското осигурување ("Службен весник на РМ" бр. 152/2008) и чл. 3 од Спогодбата за утврдување на Регистрирана организација на сојузите на пензионерите на Македонија и Фондот на пензиско и инвалидско осигурување на Македонија **склучија:**

С П О Г О Д Б А

За начинот и постапката за вршење задршка при исплатата на пензијата за солидарниот фонд - посмртна помош и членарина и исплатата на посмртната помош на семејствата на починатите пензионери

1. Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија согласен е при исплатата на пензијата да врши задршка за Солидарниот фонд – посмртна помош и за членарина на пензионерите и од задржаните средства за солидарениот фонд да врши исплата на семејствата на починати пензионери преку подрачните единици во висина што ќе ја определи Одборот на солидарниот фонд – посмртна помош.

2. Задржаните средства за членарина на здруженијата на пензионерите во рок од 8 дена по исплатата на пензијата да ги уплатува на сметката на регистрираната организација за таа намена.

3. Исплатата на посмртната помош ПЕ да ја врши најдоцна во рок од 3 дена по поднесувањето на барањето на семејството на починатиот пензионер.

4. Текстот на образецот на барањето спогодбено го утврдуваат ФПИОМ и Одборот на Солидарниот фонд–посмртната помош.

5. Подносителот на барањето приложува: чек од последната пензија, извод од матичната книга на умрените на починатиот пензионер, лични податоци и адреса, картонот од трансакциската сметка на барателот и негова адреса и сметка од погребалното претпријатие, односно изјава на примателот на средствата за извршениот закоп.

6. ФПИОМ преку своите подрачни едеиници, се согласува на локалните здруженија на пензионерите да им доставува месечен преглед на починати и новодојдени пензионери во електронска или печатена форма со колони: реден број, пензиски број, презиме и име, и адреса на живеење.

7. ФПИОМ на Одборот на Регистрираната организација му доставува полугодишен и годишен преглед на бројот на починати пензионери, за сите здруженија на пензионерите, вкупен износ на исплатените средства и остаток за наредниот месец.

8. ФПИОМ е согласен да му доставува на СЗПМ списоци во електронска форма за сите пензионери на кои им се врши задршка при исплатата на пензијата за Солидарен фонд – посмртна помош и за членарина, два пати во годината, во јануари и јули. Списоците ќе се доставуваат на е–маил адресата на СЗПМ, а на Здруженијата преку CD или USB меморија.

9. ФПИОМ е согласен на подносителите на барање за остварување на право на пензија да им врачи образец на изјава во два примероци за согласност да им се врши задршка од пензијата за Солидарен фонд и за членарина и едниот примерок да му го доставува на Здружението на пензионерите за кое се определил барателот на пензијата.

10. ФПИОМ се обврзува благовремено да ги испитува наводите во поплаките упатени до него на работата на вработените во подрачните единици во одлучувањето за нивните права кои се однесуваат на исплатата и времетраењето на постапката за исплата.

Фондот за утврдените состојби ќе го информира подносителот на поплаката најдоцна во рок од 10 дена.

ФПИОМ копија од известувањето од предходниот став ќе му достави на одборот на Регистрираната организација на солидарниот фонд при СЗПМ.

ФПИОМ ќе го известува органот од став 3 на оваа точка од Спогодбата и за поплаките на пензионерите што се однесуваат на постапката на изјаснување на барателите на право на пензија дали сакаат да им се врши задршка од пензијата за солидарниот фомд и за членарина.

11. ФПИОМ се обврзува на Одборот на Регистрираната организација на Сојузите на здруженијата на пензионерите во Македонија да ги доставува во фото копија поплаките – приговорите (жалбите) упатени до ПЕ на ФПИОМ, односно до Централата на Фондот кои се однесуваат на работата на ПЕ во врска со исплатата на помошта за починат пензионер, како и кога без согласност на пензионерот Фондот прекинал да му врши задршка за солидарниот фонд и членарина или кога при поднесување барање за остварување право на пензија не го информирал барателот дека треба да го потпиеше образецот на барањето во два примероци со кого се согласува да му се врши задршка при исплатата на пензијата за солидарниот фонд и за членарина.

12. ПЕ на ПИОМ по приговор на пензионерот или на член на семејствотото на починат пензионер ќе направи записник и ќе побара од поплакувачот да се потпиеше на записникот и доколку не може да постапи по приговорот, записникот веднаш да го достави до надлежната служба во Централата на Фондот. Примерок од записникот ќе достави и до Одборот на Регистрираната организација на солидарен фонд.

Одборот на солидарниот фонд на Регистрираната организација редовно ќе го информира ФПИОМ за одлуките кои се однесуваат на висината на задршката за солидарниот фонд и за членарината на здруженијата како и за висината на исплатата на отпремнината за закоп на починат пензионер.

Одбор на солидарниот фонд посмртна помош пртседател — **Фонд на ПИОМ**

Врз основа на чл. 3 од Спогодбата за утврдување на регистрирана организација на Сојузите на здруженија на пензионерите на Македонија а во врска со чл.130–б од Законот за дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување ("Сл. Весник на РМ" бр. 152/2008) "Одборот на регистрираната организација за солидарни средства и членарина" на седницата одржана на 28 јануари 20010 година донесе

П Р А В И Л Н И К

за работата на Одборот на Солидарниот фонд посмртна помош и средствата за членарина на здруженијата на пензионерите на Македонија

Чл. 1

Со овој Правилник се утврдува начинот на избор на членовите на Одборот, времетраењето на нивниот мандат,начинот на одлучување, делокруг на работа, односите со Фондот на пензиското и ивалидското осигурување на Македонија, претставување и застапување на Фондот за посмртна помош на Регистрираната организација.

Чл. 2

Изборот на членовите на Одборот го врши надлежниот орган на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија; Сојузот на инвалидите на трудот на Македонија; Сојузот на здруженија на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија и Сојузот на инвалидски пензионери на Македонија согласно чл.2 од "Спогодбата за утврдување на регистрирана организација на сојузите на здруженијата на пензионерите на Македонија" за време од четири години.

Чл. 3

Одборот одлучува со мнозинство гласови од вкупниот број членови со јавно гласање.

Чл. 4

Одборот ги врши следните работи:

1. Ја утврдува висината на задршката за посмртна помош и за членарина на здруженијата на пензионерите – членки на Сојузите;
2. Ја утврдува висината на исплатата на посмртната помош;
3. Врши распределба на членарината на сојузите сразмерно на бројот на членовите на здруженијата – членки на одделен Сојуз, на кои им се врши задршка од пензијата;
4. Склучува Спогодба со надлежниот орган на ФПИОМ со која се пропишува постапката за исплата на посмртната помош на семејствата на починат корисник на пензија(евиденција на исплатените средства со лични податоци на пензионер и на примачот на помошта, известувањето на матичното здружение на пензионерите за сите исплати еднаш месечно, збирни извештаи за сите исплати во Македонија месечно, полугодишен и годишен биланс на задржани и исплатени средства за посмртна помош и членарина на здруженијата на пензионерите);
5. Ја протпишува постапката за давање согласност од страна на корисниците на пензија да им се врши задршка од пензијата за членарина и за солидарните средства на посмртна помош за случај на смрт на пензионер, односно престанок на задршката;
6. Одлучува за начинот на користење на остатокот на средствата за посмртна помош на крајот на годината и
7. Врши и други работи пропишани со Законот за ПИОМ и "Спогодбата за утврдување на регистрираната организација на Сојузите на здруженијата на пензионерите на Македонија" кои се однесуваат на задршката од пензијата за солидарните средства за членарината на здруженијата на пензионерите.

Чл. 5

Одборот на регистрираната организација избира претседател од редот на неговите членови за 2 години.

Изборот се врши со мнозинство гласови од вкупниот број членови на Одборот.

Чл. 6

Одборот го претставува и застапува, претседателот на Одборот, а во случај на негова спреченост или отсатност, членот на Одборот определен од претседателот.

Чл. 7

Одборот донесува Деловник за организација и начинот на работа–свикување и текот на седниците.

Чл. 8

За учествување на седниците на Одборот на членовите им следува надоместок за патни и дневни трошоци во висина според позитивните прописите на товар на Сојузот кого го преставува во Одборот.

Чл. 9

Правото на исплата за погребни трошоци на починат пензионер застарува за 5 години.

Чл. 10

Одборот на регистрираната организација нема својство (статус) на правно лице.Во правниот промет го претставува и застапува претседателот на регистрираната организација, – СЗПМ.

Чл. 11

Одборот со мнозинство гласови од вкупниот број членови одлучува за прием на нови сојузи во Регистрираната организација.

Чл. 12

На Сојуз на пензионерите на Македонија му престанува членство во Одборот на Регистрираната организација:

а)ако биде избришан од Централниот регистар по било кој основ и

б)ако здруженијата негови членки побараат од Фондот за ПИОМ да не им се врши задршка при исплатата на пензијата за Солидарниот фонд–посмртна помош и за членарина на здруженијата на пензионерите.

Чл. 13

Овој Правилник влегува во сила со негово донесување, а ќе се применува откако ќе се објави во весникот "Пензионер плус" и ќе им се достави и на Сојузите од чл.2 на овој Правилник.

Претседател на Одборот
Душко Шурбановски

Предлог за државна социјална пензија

Извршниот одбор на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија согласно чл. 71 став 2 од Уставот на РМ

З А К Л У Ч И

Да им предложи на овластените предлагачи за донесување на Закон: пратениците на Собранието на РМ и Владата на Р.Македонија

На Собранието на Р.Македонија да му предложат да донесе Закон со кој ќе пропише право на **социјална државна пензија** за граѓаните кои не се корисници на пензија и се постари од 65 години, а немаат средства за живот.

Извршниот одбор за ваквата Иницијатива се определи, покрај другото и поради тоа што во категоријата граѓани постари од 65 години се и работници кои поради разни причини не оствариле пензиски стаж подолг од 15 години, поради кое неможат да се стекнат со право на старосна пензија.

Извршниот одбор на СЗПМ за ваквата Иницијатива се раководеше од уставните начела од членовите 1 и 8 од Уставот на Р.М според кои Република Македонија е и "**социјална држава**", а една од темелните вредности на уставниот поредок од чл.8 е "хуманизмот, социјалната правда и солидарноста" , и според членот 34 на Уставот "Граѓаните имаат право на социјална сигурност и социјално осигурување..."

Со Законот треба да се пропише имотниот ценз на барателот на "социјална државна пензија".

Висината на социјалната државна пензија треба да обезбедува минимална егзистенција за живот.

Корисниците на ова право ќе се стекнат и со правото на здтравствено осигурување, право да живејат во пензионерски дом, да ги користат пензионерските одмаралишта, да престојуваат во клубовите на пензионерите, да учествуваат на пензионерските спортски натпревари и ревиите на песна, музика и игри, со што ќе им се збогати квалитетот на живеење.

Извршниот одбор на СЗПМ определувајќи се за овој предлог се раководеше и од Владината Програма усвоена од Собранието на РМ на Вонредните парламентарни избори во 2008 година во одделот "Достоинствен живот на пензионерите".

Од работата на Фондот на ПИОМ

Реализацијата на придонесите

- Планирано е намалувањето на стапката на придонеси што почна во 2009 да заврши во 2011 год. Се бара претпазливо следење на законскиот пропис и конкретната состојба

Пензиската реформа што веќе е имплементирана кај нас, по многу нешто ги покажа своите позитивни и афирмативни резултати. Далеку би не одвело нивното набројување, затоа овој пат ќе укажеме на уште еден сегмент кој веќе се реализира, а ќе заврши во следната 2011 год.

Имено, од 2009 год. почна да се применува Законот за придонеси за задолжително социјално осигурување со кој е уредена висината на стапката на придонесот за пензиско и инвалидско осигурување. Но, треба да се истакне дека се предвидува постепено да се намалува во периодот од 2009 до 2011 год. од 21,2% на 15%, со следната динамика: во 2009 год. стапката се намали на 19%, во 2010 год. на 16,5% и во 2011 год. треба да изнесува 15%.

Со овој Закон е регулирана и висината на најниската основица на која се плаќаат придонесите во износ од 50% од просечната плата, што претставува намалување на претходната основица која изнесуваше 65% од просечната плата. Ваквите прифатени елементи имаат непосредно влијание во развојот на пензискиот систем во Република Македонија, но исто така имаат и одредени реперкусии во наплатата на придонесите и во остварувањето на приходи на Фондот на ПИОМ.

За имплементација на споменатиот Закон, мора да се истакне големиот придонес на вработените во Фондот на ПИОМ и нивното искуство. Имајќи предвид дека во 2006 година се имплементираа реформите во пензискиот систем при што беше овозможено по електронски пат да се доставуваат податоци и да се наплатува придонесот поединечно по осигуреник, новиот пак компјутерски начин овозможи уште поголеми позитивни ефекти во наплатата на придонесот. Така, во 2006 и 2007 год. Фондот имаше зголемени приходи за по 10%, а во 2008 година 20% во однос на претходните години. Со реформите исто така, се овозможи и автоматското генерирање на податоците за стаж и плата, односно М4 податоците.

Имплементацијата на Законот за придонеси за задолжително социјално осигурување, покажува дека порастот на приходите не е како што беше во 2008 год., односно ефикасноста не е во толкав процент во однос на периодот кога Фондот на ПИОМ сам ја вршеше наплатата на придонесите, бидејќи од 2009 год. наплатата ја врши Управата за јавни приходи.

Со овој Закон, на Фондот на ПИОМ му е оставено правото да ја врши контролата на неплатените придонеси и наплатата на заостанатите придонеси до декември 2008 год. За реализација на ова Фондот има посебен модул за контрола, според кој се искажани податоците за неплатените придонеси до крајот на 2008 год. во износ од околу 4 милијарди денари. Во овој период се наплатени придонеси во износ од 2.200 милиони денари (по основа на контрола и по основа на Законот за претворање на побарувањата во траен влог на обврзниците во "Охис" – Скопје, "Ерокомпозит" – Прилеп, "Тутунски комбинат" – Прилеп и "Емо" – Охрид) како и 300 милиони денари по основа на Законот за отпишување на камати на достасани обврски по основа на даноци и придонесите за задолжително социјално осигурување.

Во однос на исплатата на пензиите, може да се каже дека предвидувањето на падот на стапката на придонес со секоја година за 10%, пресметките што Фондот на ПИОМ ги направи го покажуваат следното: приходите не се остваруваат, потоа за сметка на изворните приходи се зголемуваат трансферните средства од Буџетот на РМ, односно ако во 2009 год. изворните приходи се намалени од 67% на 62%, во 2010 год., доколку стапката на придонес за ПИО се намали на 16,5%, изворните приходи ќе паднат на 57%. Со ова ќе се зголеми дефицитот, односно учеството на трансферните средства од Буџетот на РМ.

Поради наведеното би било добро стапката на придонес за ПИО и во иднина да се задржи на 19%, односно максимално да се намали за 1%. За ова се преземени чекори во Фондот на ПИОМ и се известени Министерството за финансии и Министерството за труд и социјална политика, при што е укажано дека ако продолжи трендот на намалување на стапката на придонес, ќе се загрози дејноста на Фондот на ПИОМ и пензискиот систем воопшто, поради што не ќе може да се обезбедуваат потребните средства за редовна исплата на пензии.

Меѓутоа, треба да се каже дека и покрај тоа што Фондот на ПИОМ ги извести двете министерства, во Буџетот на РМ за 2010 год., сепак е утврдено стапката на придонесот за ПИО за оваа година да изнесува, односно се намалува од 19% на 18%, значи за само еден процент.

М-р Снежана Кутузовска

Спогодби за соработка

За реализација на Меморандумите во здруженијата на пензионерите–членки на СЗПМ продолжува потпишувањето на Спогодби за соработка со локалната самоуправа и Општинските организации на Црвениот крст. Спогодба за соработка со Општина Карпош–Скопје потпишаа градоначалникот Стевче Јакимовски и претседателот на Извршниот одбор на Здружението Трајко Савески. При тоа посебна нагласка е дадена на збогатување на соработката, отворање нови клубови за дневен престој на пензионерите, за нивно посеопфатно информирање, за организирање разни акции и слично. Претседателот на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите во Карпош спогодба за соработка потпиша и со Општинската организација на Црвениот крст претставувана од секретарката Маре Кочоска.

Спогодба за соработка со Црвен крст беше потпишана и во Виница од страна на претседателот на Здружението Младен Петров и секретарот на општинската организација на Црвениот крст Благој Петров, со нагласка на остварување на хуманитарни акции, зголемена грижа за стари лица и друго.

А.Б.

Како влијае платата од последната година врз висината на пензијата

За одговорот на ова прашање се интересираат голем број осигуреници – идните пензионери.

Според законска одредба и останатите одредби од ЗПИО, висината на пензијата зависи од два битни основни елемента:

- висината на платата остварена во работниот век
- должината на работниот стаж

Согласно одредбите на член 19 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, старосната пензија, односно пензиската основа од која се определува пензијата се утврдува од месечниот просек на платите што осигуреникот ги остварил за време на вкупното траење на осигурувањето, а најрано од 1 јануари 1970 година. Како година на осигурување од која се зема платата за утврдување на пензиската основа се зема **календарската година во која осигуреникот остварил плата, односно надоместок на плата за најмалку шест месеци стаж на осигурување.** Притоа, платата од најмалку шест месеци во годината не мора да биде остварена во непрекинато траење, но основно е во една календарска година осигуреникот да наврши вкупно шест месеци стаж на осигурување и за тој период да е остварена плата.

Со ставот 3 на истата законска одредба е регулирано дека платата односно надоместокот на плата остварен во годината во која се остварува правото на пензија **не се зема за утврдување на пензиската основа, односно пензијата.**

Што се однесува до наведениот став 3 на членот 19 од ЗПИО, какво влијание има платата во последната година кога се остварува правото на пензија и кога е најповолно да се оди во пензија, се истакнува дека законодавецот недвосмислено утврдил дека, **платата односно надоместокот кога се остварува правото на пензија не се зема за определување на висината на пензијата што има за цел во еднаква положба да ги стави сите осигуреници без оглед на фактот во кој период во годината ќе заминат во пензија.** Ваквото решение е во тесна врска и со членот 32 став 2 од ЗПИО, **кој уредува дека валоризацијата на платите од поранешните години според кои се утврдува пензијата се врши според просекот на платите во последната календарска година која и претходи на годината во која осигуреникот остварува право на пензија. Според тоа, во кој било период на годината да се оствари правото на пензија, се добива конечно решение за пензија (освен ако нема други елементи за донесување на привремено решение) и пензијата започнува со процентот на усогласување со кој се зголемени пензиите остварени во годината кога е остварено правото.**

Пример: осигуреникот остварува право од 01. 12. 2009 година, при што како последна година од која се земаат платите е 2008 година. Оваа пензија во почетокот ќе се усогласи со процентот со кој се усогласени пензиите остварени во 2009 година, а понатаму за наредните години ќе се усогласува како и останатите пензии.

Меѓутоа, кога станува збор за последната година кога се остварува правото од големо значење може да биде стажот навршен во таа година како за процент со кој се определува висината на пензијата од пензиската основа.

Така на определувањето на најнизок износ на пензија, должината на стажот ќе одлучи дали ќе се исплатува, прва втора или трета група на најнизок износ на пензија.

И инвалидската пензија се определува на ист начин како и старосната пензија од аспект на пензиска основа и последна плата во однос на висината на пензијата како и усогласувањето на истата, со таа разлика што периодот од кој се земаат платите може да биде и помал, бидејќи инвалидската пензија се остварува и со помал пензиски стаж.

Станка Трајкова

Прашања и одговори

Во пензија ќе одам во септември 2010 (тогаш полнам 62 год) дали е поповолно за мене во однос на висина на пензијата да одам на 31. 12. 2010 год., или иста ќе ми биде пензијата како кога би одела во септември?

Марија, идна пензионерка од Скопје

Доколку според постојната законска регулатива правото на пензија го остварите во текот на годината (од 1 јануари до 31.декември) тогаш важат валоризациони коефициенти за валоризација на платите од поранешните години на ниво на претходнта година пред остварување правото на пензија, што во случајот е 2008 година. Овие валоризациони коефициенти после 1 март во тековна година се познати и може да побарате во Филијата на Фондот да Ви направат пресметка на пензијата. Ако работниот однос Ви престане на 31декември, правото на пензија ќе го остварите сметано од 1 јануари 2011 година со коефициенти на ниво на 2009 година. Во периодот што претстои може да побарате да Ви бидат средени податоците за стажот и платата.

Во пензија треба да заминам на 15 април, тогаш полнам 64 год дали ми е подобро да одам тогаш, на 30 јуни или на 31 декември? Ве молам за итен одговор.

Јован Милошевски од Куманово

Вие правото на пензија го стекнувате со навршување на 64 години и најмалку 15 години пензиски стаж, кој сигурно го поседувате. Условите за пензија се исти доколку пензијата се оствари од 1 јануари до 31 декември во тековната година. Значи, без влијание е дали пензијата се остварува до 30 јуни односно 30 декември, во првото или второто полугодие од годината. Меѓутоа, ако работниот однос Ви престане на 31 декември, правото на пензија ќе го остварите од 1 јануари и тогаш ќе се применат нови валоризациони коефициенти, кои се идна и непозната околност, односно ќе бидат познати по нивно објавување во Службен весник на РМ.

Како влијае и дали влегува во висина на пензијата последната година, цела, пола или само за онолку месеци колку сум работел? Се надевам дека ќе ми одговорите и ве поздравувам.

Перо Тошевски од Кратово

Согласно член 19 став 3 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, платата односно надоместокот на платата остварен во годината во која се остварува правото не се зема за утврдување на пензиската основа односно пензијата. Меѓутоа, во вкупниот пензиски стаж се засметува и времето од последната година поминато на работа до денот на остварувањето на правото на пензија доколку е платен придонесот за пензиското и инвалидското осигурување. С. Т.

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година III – број 19
февруари 2010 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

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

Редакциски одбор:
Чедо Георгиевски
Главен и одговорен уредник;
Драги Аргировски
заменик главен и одговорен уредник;

Членови:
Калина Сливовска Андонова, уредник;
Иванчо Кузмановски,
Костадинка Кајмаковска,
Цветанка Илиева,
Хисен Шакири
Лектор:
Верица Тоциновска

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

Проект Развој Македонија

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

Компјутерска обработка:
ПРМ

Печати:
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Во пресрет на 8-ми март

Се наближува 8–ми март. Мислењето дека тогаш жената станала рамноправна со мажот не е точна, затоа што тоа е формално признание и фиктивно изедначување. Можеби било поправилно обратно: да има ден на изедначување на мажите со жените, бидејќи таа поседува природна надмоќ, потисната и оневозможувана, додека била зафатена со многу други побитни животни функции. Но, за жал, дури и денес жените се помалку платени, не заземаат важни функции, па ако сакате во просек имаат и помали пензии, дури и во земјата каде што пензионерите имаат највисок стандард и најдобро живеат.

Но, непобитна вистина е дека од кога постои веков жената била таа што била столб на куќата. Жената е таа која ги подига и воспитува децата, идните генерации. Какви луѓе ќе станат децата највеќе зависи од мајката, било да е таа биолошка или мајка која го подигнала и одгледала детето. Умешноста и снаодливоста на жената, а поготово на мајката, позната и призната е и во човечкиот и во животинскиот свет, иако постојат и примери кога другиот пол сосема ја заменува или надополнува.

Жена – тоа не е синоним за послабиот пол. Факт е дека таа во просек подолго живее, издржува повисоко ниво на болка... Нејзината љубов кон децата, мажот, семејството, татковината, па ако сакате... и кон цвеќето, музиката, книгата... е огромна и немерлива! Таа е синоним за мајка, сестра, ќерка... Тоа е синоним и за научник, писател, уметник... Најблагородните професии лекар, негувателка, учител се жени. И најфините занаети, најпрецизни операции и процеси кои бараат високо ниво на трпеливост, внимание и суптилност низ целиот свет ги работат жени.

Жената и нејзината исконска улога е опишана во многу книги, опеана во многу песни, овековечена во многу сликарски и музички дела. Сетете се на Пикасо, Мартиновски, Јесенин... И на сето тоа не е предмет само нејзината физичка убавина, туку и убавината на нејзиниот дух и интелект.

Нејзината нежност и благост, нејзината милост и добрина како заштитник, како оној кој брани и бодри е насекаде иста во сите цивилизации и земји. Затоа почитувајте ја пред се како човек, како мајка, како нешто свето, неопходно, најдраго. Таа тоа го заслужува и што е уште побитно многукратно го возвраќа. Почитувајте ја и сакајте ја со сите нејзини доблести и мани, зашто без ЖЕНАТА нема СРЕЌА, но за жал и несреќа!

Сакајте ги своите баби, мајки, сестри, ќерки, сакајте ја својата сопруга и сопатничка, бидејќи тие му даваат убавина на животот, го облагородуваат! Подарувајте им нежност и внимание секогаш, а не само на 8–ми март!

К.С.А.

Традицијата продолжува

По повод 20ти декември денот на пензионерите на Кочани, во салата на мултикултурниот центар се одржа традиционалниот предновогодишен концерт, на кој учествуваа и З.П. од Берово и Кавадарци. Во свечен амбиент во преполнетата сала, на почетокот настапија гостите пензионери од Берово со сплетот песни од Македонија.

Мешаната пеачка група при Здружението на пензионерите од Кавадарци се претстави со песни од својот репертоар: „Ленка пише бела книга", „Мома ќе си дојде дома", "Три ноќи не сум заспало", „Тиквеш роден крају мој", и други.

На крајот пред бројната публика се претстави домаќинот, пензионерите од З.П – Кочани со програма од неколку песни, со „Невестинско оро", со "Мешаното оро – На три пати" и "Оркестар со гајда".

Претседателот на З.П. од Берово, **Јован Дупкарски** за весникот „Пензионер плус" изјави:

– Пријатно сум изненаден од она што го видов во Кочани. Со ова докажавме дека сеуште вредиме и во нашата трета младост. Ја чуваме богатата ризница на песни од краевите од кои доаѓаме и ја пренесуваме на генерациите што доаѓаат.

Во името на пензионерите од Кавадарци, **Трајче Стојанов** рече:

– Презадоволен сум од концертот. Веќе трета година сме заедно со нашите врсници од Кочани, не само на културен и спортски план, туку нашата соработка започна да се развива и во стопанско–економска насока, што е за поздравување и претставува пример и за останатите здруженија низ Македонија.

Во улога на домаќин и организатор на манифестацијата, претседателот на З.П. Кочани **Ѓорѓи Серафимов**, најпрво им се заблагодари на гостите за успешна и плодна соработка истакнувајќи дека е презадоволен што секоја наредна година новогодишниот концерт во Кочани се надополнува со нови учесници и содржини.

Илчо Лазаровски

Хуманитарен концерт во Прилеп

Во Центарот за култура "Марко Цепенков" во организација на локалната самоуправа во Прилеп се одржа хуманитарен концерт на кој учествуваа Културно–

уметничките друштва "Пензионер" и "Пенка Котеска" на Здружението на пензионерите. Тие настапија со изворни и староградски македонски народни песни кои беа топло поздравени од многубројната публика.Собраните средства беа наменети како хуманитарна помош на неколку прилепски семејства за намалување на последиците од пожари во нивните станови.

Двете културно–уметнички друштва концерт одржаа и во Домот за стари лица "Кирил Крстески–Платник" и на сите 150 станари им врачија пригодни подароци.

Воедно Секцијата на жени–пензионерки го посети училиштето за деца со посебни потреби "Климент Охридски" при што на сите ученици им подарија новогодишни пакетчиња.

Д.С.

ПОЕТСКО КАТЧЕ

Рози за љубов

Прекрасен сончев ден
блеска насекаде.
Рози во вазата,
рози на мојата перница.

Прекрасна глетка,
глетка која се повторува
на значајните датуми
во годината.

Размислувам и гласно прашувам
"Како, секогаш
со розите блеска и сонцето"!?

Саканиот ми вели:
– Му порачав на калаџијата
да го калаиса сонцето,
да блеска секогаш за тебе.

Розите секогаш да цутат
да наберам ракатка од нив,
за тебе и твојата љубов
која зрачи од тебе.

Борјана Ралиќ,
пензионерка од Куманово

Има ли песна (Судбинска)

Има ли песна
што срце не растреперила,
има ли песна
што душа не разгалила,
има ли песна
што во дамарите лузни не оставила.
Не,
таква песна не постои.
Песна е мојот, твојот,
нашиот живот
пензионерски...
Секој од нас
носи по една песна
тагoвна или радосна.
Тоа е нашата песна
Судбинска–пензионерска.

Милевка Здравковска,
пензионерка од Пробиштип

СРЕДБА СО ПОВОД

„Зошто ти е денот, ако не ти носи радост..."

Убаво е да се сонува со отворени очи. Во сонот да се сети здивот на минатото, сегашноста, иднината... На јаве да се има големо срце кое ќе ја собере сета љубов. Да се вкуси среќата, како што ја вкусила и Савка Андонова–поетеса од Велес и ја опишала во својата истоимена збирка песни. Првоиздадената пак, носи наслов "Да имав поголемо срце".

Неодамна Савка стана пензионерка и уште еднаш ја вкуси среќата. Од таму и првото прашање за неа.

Колкава среќа Ви донесе пензионирањето Савка?

– Голема. Можам да кажам дека ме огреа среќата која ќе ме придружува во годините во третата доба. Среќата ја почуствува и мојот сопруг Владимир кој минатата година наполни 64 години и во истата година и тој стана пензионер. Пензионирањето го прославивме заедно со семејна веселба во ресторан. На нашата радост и среќа им нема крај. Задоволни сме од животот, се чувствуваме исполнети, а за тоа придонесуваат и нашите две ќерки, академски граѓани на оваа наша земја, зетовците и четирите внуци.

Дали пишувањето го сватившe како можност за поголемо другарување со убаво пишаниот збор?

– Да. На човекот му требаат и умствени и практични нешта за да го изоди патот на животот. Јас продолжив да одам со книга в рака, со молив и хартија. Продолжив да создавам, да пеам за минатото и уште повеќе за иднината. На тој начин успевам сонот да си го направам благ и себе си и на моите внуци, на мојата фамилија, а се надевам и на сите останати што ги читаат моите песни.

Ноќта ми е блага, но и денот. На денот му ја подарив песната "Ден како ден". Им ја подарувам и на читателите на "Пензионер–плус".

„Зошто ти е денот
ако не ти носи радост
зошто ти е душата
ако не чувствуваш љубов...
зошто ти е срцето
ако не умееш да сакаш?"

Вашите песни се патоказ за децата, но и за возрасните. Тие се полни со пораки, полни со љубов...

- Мојата душа не милува горчини. Благоста ја давам со мерка и убавини. Сите мисловни блага ми се насочени кон љубовта меѓу луѓето, љубовта кон убавините на нашава земја. Пренесувањето на младите поколенија на овие вредности мислам дека е највредното во мојата поезија. Се надевам дека моите песни ќе ги подотворат портите на иднината осветлена со многу љубов. Љубовта од секојпат и сега ми е непресушен извор на инспирација.

И пензионерските денови на Вашиот сопруг се исполнети со многу работа. Каква?

– Мојот сопруг, како што напоменав, од неодамна е исто така пензионер. Тој сега има повеќе време за своите две хобиа што ги негува одамна, за пчеларството и за одгледувањето птици. Има години кога со продажбата на медот го зголемуваме семејниот буџет. Што се однесува до птиците, целиот балкон ни е исполнет со кафези. Одгледува разни видови на домашни птици, а најмногу канаринци. Хоби со не помало значење му е и рибарењето.

Според вашиот изглед, можам да забележам дека вие сте жена која и во подоцнежните години, полага внимание на сопствениот изглед.

– Точно. Јас сум од оние жени што се дотеруваат и кога ќе излезат до продавница да купат нешто. Во мојот плакар немам стари алишта. Што значи и дома и надвор секој пат сум убаво облечена. И секојпат барем со кармин на устата и средена фризура.

Многумина пензионирањето го доживуваат депресивно. Вие со радост и семејна веселба.

– Во мојот живот како што можевте да разберете, нема место за црни мисли.

Пензионирањето го сватив како почеток на нов живот, исполнет со љубов и грижа за семејството и внуците во прв ред, потоа за мојата голема љубов– убаво пишаниот збор. Едноставно, пензионирањето ми донесе нов квалитет во животот во третата доба. Веројатно ќе ми донесе и вклучување во здружението на пензионери во Велес. Планирам да станам дел и од некои нивни активности.

Савка ќе Ве замолам уште малку да му се вратиме на Вашето творештво. Да се задржиме уште на некои животни вредности.

Што е за Вас највредно кај човекот и за човекот?

„Пријателството е челик,
верноста е злато,
довербата е безценет камен,
роднинството е крв.
Сето тоа збрано на едно место
е "Титан ".

Песната "Титан" мислам дека го содржи одговорот на ова Ваше прашање.

Покрај семејството, што уште е најважно во животот?

– Жената, книгата, цветот... И љубовта како што реков. На крајот со задоволство ќе ве почестам со уште една моја песна како илустрација на погоре кажаното.

„Каде спијат ѕвездите?
Во нашите прегратки,
Каде спие месечината?
Во нашите бакнежи,
Каде спие сонцето?
Не, сонцето не спие,
Сонцето ја подгрева нашата љубов".

Цветанка Илиева

Годинава 10.000 пензионери на бањско–климатска рекреација

Владината акција е во тек

Во Катлановска бања, во Дебарска бања – Цапа, во Бања Банско „Цар Самуил" кај Струмица и во Негорски бањи кај Гевгелија од 6 до 13 февруари 2010 престојуваше првата група на 500 пензионери во рамки на Владината акција за бесплатна седумдневна климатско–бањска рекреација.

Како што е извесно во текот на 2010 година, поточно до 30 ноември, во овие бањско–климатски лекувалишта се планира да претстојуваат над 10.000 старосни, семејни и инвалидски пензионери од сите краеви на нашата земја. Во рокот за апликација се пријавиле околу 25.000 пензионери, а од нив специјалната владина комисија направи избор на десетте илјади за користење на бенефиција според утврдените критериуми од 100 можни бодови, до 60 бода се добиваа во звисност од висината на пензијата, односно повеќе бодови за помала пензија, до 30 бода од времетраењето на користење на пензијата и должината на пензискиот стаж до остварување правото на пензија и 10 бода за лицата коишто користат помош и нега од друго лице.Бесплатната услуга на бањско–климатска рекреација е за седум дневен претстој со шест ноќевања и три оброка дневно, бањска терапија, еден задолжителен здравствен преглед и трошоци за превоз во висина на повратна автобуска карта.

За време на бањско–климатската рекреација лицата корисници на пензија кои користат паричен надомест за помош и нега од друго лице имаат право на придружник.

За успешно реализирање на оваа владина акција, прва од ваков вид во нашата држава, се предвидени 90 милиони денари од буџетот.

Во Сојузите на пензионерите на Македонија акцијата е поздравена и дека со почитувањето на критериимите ќе се придонесе бањската рекрација да ја искористат оние кои се најзагрозени и на кои им е најнеопходна. Воедно се очекува во бањите грижата за нивното здравје и рекреација да биде на потребното ниво, пензионерите да се релаксираат и другжат. Од здравствена гледна точка ваквиот одмор треба да значи на годините да се даде живот, бидејќи чистиот воздух, бањскиот третман, рекреацијата и другарувањето придонесуваат за ревитализација на организмот.

Треба да се истакне и тоа дека на оние пензионери кои нема да бидат опфатени со оваа Владина акција, повеќе здружениа на пензионери планираат и годинава за користење на пензионерските одмаралишта да им партиципираат до 50 отсто од трошоците, зависно од висината на пензиите.

Сето тоа треба да придонесе и за развој на бањскиот туризам, кој во нашата земја е на ниско ниво, а зголемениот број на гости се очекува значително да ги оживеат постојните капацитети.

И веста дека скопските пензионерки со над 62 години старост и пензионери со над 65 години, почнувајќи од 1 февруари секој петок можат бесплатно да се возат со автобусите на Јавното сообраќајно претпријатие, покажувајќи само лична карта. Одлуката ја соопшти градоначалникот Коце Трајановски, а за нејзина реализација градот Скопје годишно ќе издвојува 25 милиони денари. Скопските пензионери оваа одлука со задоволство ја прифатија, со укажување дека во Белград, Загреб и други градови на Балканот сите пензионери секој ден користат бесплатен градски автобуски превоз.

Д.Аргировски

Во време на најголемата криза

Вториот пензиски фонд со големи добивки

Големи добивки оствари вториот пензиски фонд и во време на најголемата криза. Друштвата кои управуваат со фондовите задолжителни за сите нововработени од 2003 година, тврдат дека лани инвестирале во сигурни извори и оствариле солидни профити. Сепак, од КБ Прво пензиско друштво не ја оправдуваат одлуката на Владата со која таа им го намали надоместокот што го наплаќаат од уплатените придонеси, а кој треба да им обезбеди нормално функционирање. Од НЛБ Нов пензиски фонд, пак, велат дека им се намалиле трошоците, така што нема да го почувствуваат намалувањето на надоместокот. – Ние остваривме огромни профити во време кога инвестиравме во кризна година. Странците ги продаваа еврообврзниците по багателна цена, а ние ги купувавме. На крајот од годината еврообврзниците се вратија на нивото од 2007 година. Така од 6,5 индексни поени стигнаа до фантастични девет од кои ние профитиравме – вели Јанко Тренковски, од КБ, Прво пензиско друштво.

Државата реши да го намали надоместот што го наплатуваат приватните пензиски друштва од 6,9 проценти на 5, 5 проценти, а провизијата што ја наплатуваат Агенцијата за супервизија на капитално финансирано пензиско осигурување (МАПАС) и Фондот на пензиско и инвалидско осигурување падна од 1,5 проценти на 1 процент.

– Износот на намалувањето не е најсреќното решение, согласно нашите бизнис–планови за 2010 година. Над 75 проценти од приходите на Друштвото, зависат од износот на овој надоместок – објаснува Тренкоски. Според него одлуката за намалување на придонесите се објавила шест дена пред да почне да се почитува.

– За жал, Министерството за труд и социјална политика и МАПАС, во тајност во пет до дваnaесет, без какви било претходни консултации со пензиските друштва ја соопштија одлуката на Владата за намалување на придонесите објавена во Службен весник на 24.12.09 со важност од 1.1.2010. Во периодот од неколку месеци пред оваа одлука, без успех, инсистиравме да добиеме каква било информација поврзана со одлуката за овој есенцијален дел од нашиот бизнис – потенцира тој.

Од НЛБ Нов пензиски фонд пак пресметуваат дека годинава нема да има намалување на приходите.

– Од една страна ни се намалија трошоците, а од друга страна, ни се намалија и приходите. Едниот ефект ќе го покрие другиот за 2010, а за во иднина не знаеме како ќе биде – вели Давор Вукадиновиќ, претседател на Управен одбор во Нов пензиски фонд.

Со зголемувањето на бруто–платата и намалување на надоместокот кој го наплаќа вториот пензиски фонд пензиите во иднина треба да растат.

Така на пример ако од 1.897 денари од месечната платаа на работникот кои одат во вториот пензиски фонд, досега им се наплаќаше провизија од 123 денари, сега ќе им се наплаќа 104 денари, што значи дека на сметката ќе му останат повеќе пари за пензија.

Извештајот на Светска банка, покажува дека светската криза влијаеше врз пензиските фондови, речиси во сите држави каде зафати кризата. Многу влади беа принудени да ги менуваат своите политики со цел да одговорат на растечките дефицити во пензиските фондови, се вели во извештајот насловен "Пензиите во криза".

Наталија Скалова
(„Време")

Недостасуваат пензионерски и домови за стари лица

Се чека и по пет– шест години. Листата на апликанти од ден на ден е сè поголема. Стотици баби и дедовци низ земјава трпеливо чекаат да дојде нивниот ред. За пензионерите најпривлечни се државните пензионерски домови каде и цените за сместување се најниски. Но да влезеш таму е како да добиеш џек–пот. Во Скопје има над 70.000 пензионери, а места во домовите, кои патем веќе се пополнети, има само за 300. На ниво на целата држава состојбата е уште полоша. Во 13–те државни дома во Македонија, со кои стопанисува Фондот на ПИОМ, престојуваат вкупно 468 пензионери.

Изразено во проценти испаѓа дека згрижени во државните домови се само 0,1 % од вкупно 274.000 пензионери колку што ги има во земјата. Просекот не го подобруваат ниту десетината приватни старечки дома, кои се со помал капацитет, но со многу повисоки цени. Изградбата на нови домови за стари лица е предвидена и во програмата на владејачката партија.

– Во домот во Чаир капацитетот е целосно исполнет. Во досегашната практика не сме имале случај некој да се премести или да го напушти домот. До соба може да се дојде единствено некој да почине, па тогаш да се ослободи станот. На нашата листа на чекање за сместување има 4–5 случаи, но колку време ќе чекаат е неизвесно и неодредено, – ни изјави **Перо Тагасоски**, претседател на здружението на пензионери од Чаир и Бутел.

– За пензионерите градењето домови е најпотребно во моментов бидејќи голем дел од нив немале можност да дојдат до свој покрив над главата. Во домот во Чаир се сместени пензионери со ниски примања од 4.000 до 6.000 денари.Заради тоа не сакаме да ја покачуваме ниту киријата за становите и таа е навистина минимални. Така за поголемите станови киријата е 900 денари, додека за гарсониерите 550 денари. Домот е прилично амортизиран и има чести интервенции на водоводната мрежа, електричната инсталација, канализацијата и слично – вели Тагасоски.

И во најголемиот пензионерски дом во земјава, „Јане Сандански" во населбата Аеродром, со години се чека ред за место.

– Чекањето е најмалку 5–6 години. Моментално има 40 луѓе што чекаат уште од 2004 година. Секојдневно се јавуваат по 3–4 нови пензионери што сакаат да аплицираат – ни изјави **Вељан Стојковски**, управник на домот.

Тој нагласува дека во последните три години преку Фондот за пензиско и инвалидско осигурување се инвестирани 550 илјади евра за реновирање на домот. Секој стан има нов струјомер и водомер, нов ламинат на подот, прозорци со звучна и топлинска изолација, нови бањи, итн – вели Стојковски.

Во домот сега има 142 стана со 180 станари.

– Киријата што ја плаќаат станарите е минимална и изнесува 23 денари за м2. Така за најмалите соби се плаќа од 380–400 денари. Во приземјето кое се издава под закуп има маркет, амбуланта со општ лекар, продавница за бурек и бели печива, фризерница и други објекти што пензионерите ги користат за свои потреби.

Од Фондот за пензиско и инвалидско осигурување ни изјавија дека минатата година, поради глобалната економска криза и мерките за штедење на Владата, биле намалени средствата за инвестирање, изградба и реновирање на домовите.

– Иако средства за 2009–та беа помали и изнесуваа 5 – 6 милиони денари, сепак извршени се градежни зафати во пензионерските домови во Аеродром, Автокоманда и Ѓорче Петров. За оваа година се подготвува програма за работа која треба да се усвои до февруари, кога ќе се знаат и потребните финансиски средства – вели **Трајко Премчевски**, помошник директор на Фондот.

Во 348 стана живеат 468 пензионери

Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија стопанисува 13 пензионерски дома, и тоа во Аеродром, Ѓорче Петров, Автокоманда, Кисела Вода, Прилеп, Гевгелија, Виница, Пробиштип, Делчево, Кочани, Крива Паланка, Битола, Свети Николе и два дома во Гостивар. Во овие пензионерски домови има 348 стана со корисна површина од 9.674 квадратни метри, во кои престојуваат 468 станари, велат од Фондот за ПИОМ.

Драги Аргировски, секретар на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, ја нагласува потребата од изградба на пензионерски и домови за стари лица, клубови и центри, создавање евиденција на пензионери што имаат потреба од медицинска, материјална и друга помош.

– Сето тоа треба да придонесе за понатамошно подобрување на квалитетот на живот на пензионерите. Во Македонија од транзицијата најмногу се погодени токму пензионерите чиј стандард е значително опаднат. Соодносот на просечна пензија со просечна плата во 1992 година изнесуваше 77 отсто, во 2008 беше 55 отсто за во 2009 да опадне на 50,2 отсто – вели Аргировски.

Во Македонија има 274.000 пензионери организирани во четири сојузи.

Александар С. Димковски
(„Нова Македонија")

Пушењето ќе убие милиони луѓе до крајот на веков

Дека пушењето е болест на зависност е потврдено и од Меѓународни здравствени организации. Светската здравствена организација предупредува од опасноста што ја носи уживањето на никотин и тутун во активна и пасивна форма, Постојат повеќе начини кои им се предлагаат на зависниците да се откажат од пушење со цел да го сочуваат своето здравје, здравјето на оние околу нив, но и здравјето на идните поколенија!

Според Даглас Бетчер, претседател на иницијативата за ослободување од тутунот која дејствува во рамките на Светската здравствена организација, половината од овие зависници завршуваат со смртен исход. На конференцијата одржана во Банкок во врска со овој проблем, донесен е заклучок дека борбата треба да биде на глобално ниво, бидејќи застрашува податокот дека секоја година умираат 5,4 милиони луѓе од болести поврзани со пушењето. Бројот на пушачите расте особено во сиромашните и земјите во развој и тоа кај помладата популација. До 2050 година бројот на смртни случаи од активното и пасивно пушење двојно ќе се зголеми. Против оваа „епидемија" треба да се борат државите со законски забрани, но и со едукација на населението на сите нивои.

Данокот од пушењето први го плаќаат белите дробови кои и онака се нападнати од загаденоста со разни негативни супстенци што ги има во воздухот, особено во големите градови и ндустриските области. Хроничната опструктивна белодробна болест е четврта по ред причина за смртноста во светот. Од оваа болест најчесто заболуваат мажи и тоа по четириесетата година, но денес расте бројот кај многу помладите и кај женскиот пол. Првичните симптоми се навидум наивни и непредупредувачки во вид на кашлица која е прогресивна. Друг симптом е недостиг на воздух и гушење заради нарушување на нормалното движење на воздухот низ белите дробови. Крајниот и доста чест исход од пушењето е познат на сите, а тоа е карцином на белите дробови кој галопирајќи ги зема своите жртви. Што се случува во текот на пушењето? Никотинот се распространува во крвта и многу брзо за 5–6 секунди доаѓа до мозокот каде делува на неговата функција. Нарушувањето е исто како и во случај на земање дрога. Мозочниот удар како и срцевите и кардиоваскуларни заболувања се многу повеќе пати присутни кај пушачите отколку кај непушачите. Навидум привичното чувство на подобрување на расположението се претвора во нерасположение на долги патеки. Ова се темели на проучување на 4 000 машки и 5 000 женски близанци од Финска во период од 15 години. Процентот е нешто повисок кај машките пушачи.

Никотинот ја влошува здравствената состојба заради намалена количина на кислород, како и количината на некои витални витамини и минерали. Дека активното и пасивно пушење е штетно за бремените жени и малите деца постојат безброј статии. Според една таква статија, децата изложени на пасивно пушење, а пред се децата на родители пушачи изложени се на поголем ризик од развој на алергии. Дали некој е зависник и дали зависноста е присутна, показател е ако пушите повеќе од 10 цигари, ако палите прва цигара после половина час од будењето и ако сте со непријатно чувство и нервозни ако не можете да запалите цигара. Зависноста од никотин е иста со другите зависности, па затоа апстиненцијата и одвикнувањето е тешко и макотрпно. Постојат повеќе начини кои им се предлагаат на зависниците да се откажат од пушење. Еден од тие начини е со медикаменти. Зависниците добиваат антидепресиви во вид на таблети, фластери, никотински гуми за џвакање, никотински спрејови и друго, а сè со цел одвикнувањето да биде успешно и помалку трауматско. Постојат и други начини за одвикување, како што се хипноза, акупунктура, ароматерапија, медитација и друго. Најдобрата метода нема да биде успешна ако пациентот не е добро подготвен или нема желба за соработка.

Ќе бидете поздрави и посреќни и вие и тие околу вас, а и делот од буџетот наменет за цигари ќе го искористите за поубави нешта. Ова важи за сите возрасти и за двата пола.

М. Серафимовски

SaraVita
НЕ Е НЕДОСТИЖНА СТАРОСТА,
ТУКУ КРАТКА Е МЛАДОСТА - БЕЗ САРАВИТА
*ЕКСКЛУЗИВНО
ЗА СЕКОЈ ПЕНЗИОНЕР СПЕЦИЈАЛНО
ИЗНЕНАДУВАЊЕ ВО НАШАТА ПРОДАВНИЦА
ЗА ЗДРАВА ХРАНА
*КУПУВАЊЕ НА РАТИ СО КРЕДИТНА
КАРТИЧКА“ПЕНЗИОНЕР ПЛУС”!
ПОЧИТУВАНИ ПОКЛОНИЦИ НА ЗДРАВИОТ ЖИВОТ И ЗДРАВАТА ИСХРАНА
ОДСЕГА ИМАТЕ РЕТКА МОЖНОСТ НА ЕДНО МЕСТО ДА КУПИТЕ И ДА НАУЧИТЕ ШТО, КОГА, КОЛКУ ДА КОНЗУМИРАТЕ СООДВЕТНО НА ВАШИТЕ ПОТРЕБИ ЗА ЗДРАВ И ДОЛГ ЖИВОТ
железничка станица
БУЛ.ЈАНЕ САНДАНСКИ
СКОПЈАНКА
БУЛ.ЈАНЕ САНДАНСКИ
ТОБАКО 2
ОВДЕ КЕ ИМАТЕ РЕТКА МОЖНОСТ ЗА СЕКОЈДНЕВНИ БЕСЛАТНИ КОНСУЛТАЦИИ СО ТИМОТ ОД ЛАБОРАТОРИЈАТА НА САРАВИТА
ПРОДАВНИЦА САРАВИТА
САРАВИТА
100% ПРИРОДНО
IMUNO KIDS
046/521-222 02/6121379 076/450-746
www.saravita.com.mk

МЕДИКА ПЛУС
ПОЛИКЛИНИЧКИ ЦЕНТАР ЗА
МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ И СООБРАЌАЈНА МЕДИЦИНА
НАЈПОВОЛНО И БРЗО ВО МЕДИКА ПЛУС ДОБИВАТЕ
ЛЕКАРСКИ УВЕРЕНИЈА ЗА:
• полагање на сите возачки категории (А, Б, Ц, Д, Е) • инструктори и такси - возачи
• продолжување на дозвола (пензионери) • управување со чамец • вработување • деловна способност
• државјанство • вонредно студирање • посвојување на дете • виза, работа, студии и друг престој во странство
• работа на брод • поседување, носење оружје • суд и други намени
МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ: ВО МЕДИКА ПЛУС СИСТЕМАТСКИ ПРЕГЛЕДИ ЗА БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ ПРИ РАБОТА
СТРУЧНОСТ • ЕТИЧНОСТ • КОМПЛЕТНОСТ
ВРВНА ПРЕВЕНТИВНА МЕДИЦИНА
СЀ НА ЕДНО МЕСТО!!!
ЗА ПЕНЗИОНЕРИ ДОПОЛНИТЕЛЕН ПОПУСТ 10% СО КРЕДИТНА КАРТИЧКА „ПЕНЗИОНЕР ПЛУС”
ПОЛИКЛИНИКА МЕДИКА ПЛУС
ЛЕКАРСКИ УВЕРЕНИЈА
ДОБИВАТЕ обука и ПОТВРДА за оспособеност за давање ПРВА ПОМОШ за:
1. ВОЗАЧКИ ИСПИТ
2. УПРАВУВАЧ СО ЧАМЕЦ
3. НА РАБОТНО МЕСТО
МЕДИКА ПЛУС СЕ НАОЃА КАЈ НОВА ЖЕЛЕЗНИЧКА СТАНИЦА ДО ЗГРАДАТА НА КОСМОФОН - НЕОКОМ (БУЛ. “К.Ј.ПИТУ”)
тел: 02/ 2 466 420
моб: 070 246 542
medika_plus@t-home.mk
www.medikaplus.com.mk

Куманово

Проект „Безбедност за сите”

Здружението на пензионерите од Куманово, во рамките на своите активности за соработката со државните и локалните органи од власта, на 11 декември 2009 година, со Секретаријатот за внатрешни работи–Оделение за превенција–Куманово организираа предавање на тема „Превентивни мерки за заштита на пензионерите од измама, кражби, тешки кражби и разбојништво”, а во согласност со проектот “Безбедност за сите”.

На предавањето присуствуваа над 80 пензионери и десетина полицајци од Одделението за превенција при Секретаријатот. Пензионерите за целите на предавањето ги запозна Љубица Кузмановска, потпретседател на Здружението при што истакна: “Вакви срдби ќе имаме во повеќе месни органоци на пензионерите, со што повеќе пензионери ќе можат да се информираат за овие негативни појави од кои може да има потешки последици по здравјето и животот”.

Воведен излагач на предавањето беше Виолета Богдановска, началник на Одделението за превенција при СВР Куманово која напомна дека пензионерите сѐ почесто се цел на измами, кражби–џебни, тешки кражби и разбојништво.

Во дискусијата пензионерите побараа да се преземат енергични мерки против извршителите на ваквите дела, да има повеќе полицајци на пазарите, да се воспостави пожарникари – полицајци во месните заедници и населбите за да се обезбеди поголема комуникација и близина помеѓу полицијата, граѓаните и слично.

По завршувањето на предавањето, се одржа пријателски натпревар во шах помеѓу пензионерите и полицијата, при што пензионерите победија со 4:1.

Д-р Мирко Макрешански

Седница на Собрание на ЗП Пробиштип

Уште една успешна година

Последниот месец од минатата и првиот од тековната година се месеци кога се прават анализи на планираното и реализираното, се изработуваат нови програми, се планираат нови активности. Во таа насока се одвиваше и последната седница на Собранието на ЗП Пробиштип, која се одржа при крајот на декември 2009 година. Во своето воведно излагање претседателот на Здружението Тошо Аксентиев истакна дека и покрај големите проблеми со финансиите можеме да бидеме задоволни од постигнатото, зашто зад нас оставаме уште една плодна и успешна година.

Во дискусиите беше истакнато дека обележје на Здружението и овој пат е КУД „Весели пензионери” кое во 2010 годиа ќе ја прослави 35–тата годишнина од своето постоење. Во 2009 година од трите фестивалски настапи се вратија со пет освоени награди, а тоа се потврдува со години наназад. На пензионерската Ревија на песна, музика и игра, на која домаќин беше Здружението од Пробиштип, овие седокоси играорци, песнопојци и инструменталисти докажаа дека се достојни на името што го носат и дека држат до определбата да го негуваат традиционалниот фолклор Во ништо не заостануваат и спортските активности. Во 2009 година се одржани четири меѓуопштински средби, една регионална и еден настап на Републичките спортски игри во Струга од каде се вратија со освоена златна медала во тегнење јаже за мажи.

Грижата за стари, болни и изнемоштени лица е, исто така, приоритет на Здружението. Често пати се интервенира со еднократна помош, а за оние со нарушено здравје и ниски примања беа обезбедени бањски лекувања за 41 пензионер, каде Здружението целосно ги покриваше патните трошоци, а во третманите учествуваше од 10% до 30% во зависност од висината на пензијата. Во просек за секој пензионер се донирани по 2.000, – денари. Во пресрет на Новогодишните и Божиќните празници пак, на 30 пензионери чија пензија е до 6.000, – денари, им се врачија прехрамбени пакетчиња во вредност од по 500 денари или вкупно 15.000 денари. Во 2009 година беше потпишан договор со општинската организација на Црвениот крст, и се спроведе првата заедничка акција од областа на здравството, проверка на шеќер во крвта и мерење на крвниот притисок. Со Здравствениот дом „Нада Михајлова” и ПЗО Д–р „Мијалче Андонов” постои долгогодишна и континуирана соработка за едукација на пензионерите за одредени здравствени проблеми, како што се болест на простатата, свинскиот грип, временските промени и нивното влијание врз здравјето на граѓаните од трета животна доба. Често се вршат бесплатни прегледи, а тука се и посетите на болните од руралните средини.

Друњењето на зелено, екскурзиите се најмасовни и за нив постои најголем интерес, од причина што истите се релаксирачки. Посетени се повеќе културни и историски места во Македонија, а традиционално секоја година се посетуваат и нашите езерски бисери Дојран и Охрид. Организирани се десет екскурзии, а последната ја организираше ЗП Пробиштип во комплексот на Лесновскиот манастир на која присуствуваа над 10.000 гости од сите краеви на Македонија.

М. Здравковска

Здружение на пензионери Ѓорче Петров

Пензионерите - најхомоген дел од граѓаните

Здружението на пензионери на Општина Ѓорче Петров ја одржа шестата седница на Собранието, со која раководеше претседателот **Јован Тасевски**. На седницата присуствуваше и градоначалникот на Општината Ѓорче Петров, **Сокол Митревски,** кој во своето обраќање ја истакна добрата соработка помеѓу Здружението и Општината, и изрази задоволство од работата и постигнатите резултати на Здружението. Тој се заложи соработката да продолжи и во иднина, со уште поголем ангажман на пензионерите во активностите и настаните што ги организира локалната самоуправа. Исто така, ја понуди помошта на Општината во создавањето подобри услови за работа на Здружението и изрази надеж дека годинава конечно ќе дојде до обединување на сите здружења на пензионери кои делуваат на подрачјето на Општината во едно единствено здружение. Ова според Митревски, треба да биде најхомогениот дел од граѓаните во општината и треба да биде пример за останатите.

Во работниот дел од седницата на дневен ред беше Предлог Статутот на ЗП Ѓорче Петров, за што образложение даде претседателот на Извршниот одбор, **Методија Новковски**. Тој објасни дека во сите ограноци на Здружението е одржана јавна расправа по Предлог Статутот. Врз основа на доставените забелешки и предлози, Комисијата за Статут и правни прашања изградила свое мислење и го доставила до Извршниот одбор. Мислењето на Комисијата било презентирано пред работната група. Извршниот одбор при изготвувањето на Предлог Статутот ги имал во предвид мислењата на Комисијата и забелешките и усогласувањата од работната група. Најголемиот дел од забелешките искажани во јавната расправа се вградени во предлог Статутот.

Во расправата по оваа точка, со предлагање амандмани учествуваа **Фарук Асановски, Љубинко Рисговски** и други.

На седницата се расправаше и за остварените приходи и расходи во периодот јануари – септември 2009 година, за што извештај поднесе потпретседателот на ИО, **Цветко Михајловски**, кој истакна дека планираните приходи од членарината не се оствaруваат, бидејќи СЗПМ и понатаму дел од членарината дава на паралелното Здружение кое не е член на Сојузот. Во расправата по оваа точка учествуваа **Милан Пеовски** и **Олга Димевска**.

Заради престанок на мандатот на членот на Собранието на СЗПМ, Новица Вељановски (заради повторно вработување), на седницата за нов член на Собранието беше избран Методија Тошевски.

Инаку, Здружението на пензионери Ѓорче Петров, по повод Новогодишните и **божиќните** празници, на 40 пензионери со најниски примања им додели пакети со прехранбени производи и средства за хигиена. Пакетите беа направени со средства на Здружението, од каде се надеваат дека оваа активност, која годинава се реализираше за првпат, ќе прерасне во традиција.

Васка Мицкоска

ФОТО ВЕСТ

Активот на жените на Здружението на пензионерите на локалната самоуправа во Ѓорче Петров организира повеќе активности особено за едукација на членството за здравствена заштита. За оваа проблематика предавања одржуваат разни специјалисти и за нив владее посебно интересирање не само кај пензионерките, туку и кај пензионерите. Така беше и за предавањето за остеопорозата на д–р Васка Поповска. Беше истакнато дека остеопорозата треба да се дијагностицира на време со што се помага во спречувањето на компликациите од болеста. Затоа, како што беше нагласено, многу е важно таа рано да се препознае и лекува.

ПИСМО ДО РЕДАКЦИЈА

Клуб за дневен престој во Струмица

Пред повеќе од две години пензионерите излегоа од својот клуб за дневен престој познат под името “Бибго” што се наоѓа во центарот на градот, со надеж дека наскоро ќе му се вратат откако ќе биде завршено неговото реновирање. Но, чекањето беше предолго.

Извршниот одбор на Здружението во 2007 година донесе одлука со свои средства да изврши реновирање на клубот со кој што скоро 30 години владее, совесно и наменски го користи, а се грижи и за неговото тековно одржување. Реновирањето беше неопходно, бидејќи електричната инсталација, канализационата и водоводната мрежа стара и дотраена чие одржување е веќе невозможно, а постоеше опасност да дојде и до некои дефекти од поголеми размери со кои би биле загрозени и станарите кои живеат над клубот. И не само тоа, лоши беа и хигиенските услови за престој на пензионерите, се чувствуваше мирис на влага и реа од нефункционалната канализација на тоалетите. Одлуката на Извршниот одбор беше добронамерна благовремено да се реновира клубот, за да не дојде до некои несакани последици од негрижа за неговото одржување.

Штотуку се почна со изведувањето, се појавија и проблемите. Работните дејствија беа попречени од Подрачната единица на Фондот на ПИОМ Струмица, со писмена забрана дека просторијата на клубот е на Фондот и Здружението нема право да врши реновирање на истата. Чудно и несфатливо однесување на Подрачната единица, како можеше после 30 години владеење и користење на просторијата, наменски дадена за клуб на пензионерите од никого досега Здружението непопречено, сега се покренуваат имотно–правни односи чија е просторијата. Дали тоа прашање самоиницијативно на своја рака го покренува Подрачната единица на Фондот или по налог на Фондот на ПИОМ. Забраната за реновирање на клубот и бркањето на пензионерите од него е контрадикторна со прокламираната политика на Министерството за труд и социјална политика и Фондот на ПИОМ со нивната заложба дека водат грижа за старите лица и пензионерите, покрај постојните старински домови и клубови за дневен престој на пензионери, ќе се градат уште нови во Републиката. Па, према тоа, ако Подрачната единица на Фондот во Струмица самоволно ги брка пензионерите од клубот, неговите претпоставени треба да ги спречат во тоа и да се остават пензионерите на мира.. Но, како и да е, по двегодишно талкање реновирањето на клубот е завршено и пензионерите влегоа во него. Отвореното прашање за клубот со кое беше соочено Здружението, ја доби својата разрешница со изборот на новата претседателка на Извршниот одбор. Со подршката што ја доби од Извршниот одбор и довербата во соработници кои можеа да дадат свој придонес во работата, таа беше охрабрена и тргна смело да се завршат започнатите работи со реновирањето на клубот. Како резултат на заедничките заложби на сите во разрешувањето на овој проблем, работата е успешно завршена и клубот продолжува да работи. Притоа значително се подобрија хигиено–техничките услови за пријатен престој, за дружење и забавување на пензионерите. Има телевизор и дневен печат. Посебно задоволство за пензионерите претставува тоа што има поставено кафемат за послужување со топли напивки и безалкохолни пијалоци по многу поволни цени. Во Здружението има 10 клуба кои работат, а во 2010 година е предвидено да се отворат уште два клуба во селата каде што има просторни услови и поголем број пензионери.

Александар Костов
пензионер од Струмица

Зад секој успешен маж, стои жена

Ова е вистинита и точна мисла. Примери за точноста имало и ќе има секогаш и секаде, било да е жената потпора, жртва или инспирација. Еден пример за ова тврдење е Нобеловецот Алберт Анштајн и неговата сопруга Милева Мариќ-Анштајн.

Милева Мариќ, првата сопруга на германскиот нобеловец Алберт Ајнштајн, е жената која дала огромен придонес во творечката работа на Ајнштајн, а неретко многумина си го поставуваат дури и прашашето дали неговите најзначајни откритија се навистина негови или зад нив стои таа.

Која е Милева Мариќ? Тоа е жената која го поминала животот во сенката на својот познат и славен маж. За неа сигорно нешто сте дознале, но од написите за него.

Милева Мариќ е родена на 19 декември 1875 година во Тител, во богато

семејство. Уште како дете, освен одличниот успех во училиште, Милева покажувала особен талент за цртањето, музиката, математиката и физиката. Затоа и не чуди фактот дека се одлучила за студии по политехника и била една од првите четири девојки кои биле примени на политехничката школа во Цирих. Таму таа го запознала Алберт Ајнштајн, на дваесет и една годишна возраст. Тогаш тој имал 17 години. Милева била единствената девојка во отсекот во кој студирал Ајнштајн. Било јасно дека таа млада девојка може да даде значаен придонес во науката, а тоа го знаел и младиот Алберт.

Црнокосата, црноока, со груби црти на лицето, намуртен изглед, со физички хендикеп и сложен карактер, Милева никако не се вклопувала во описот на оние атрактивни и не многу умни девојки кои го привлекувале вниманието на Ајнштајн, но за него таа имала нешто посебно, нешто што ја издвојувало од останатите девојки. Тој бил свесен дека таа поседувала енергија да го следи неговиот генијален ум, што било многу битно за него. Имала брилијантни идеи од кои Ајнштајн бил одушевен и за кои сметал дека се генијални и дека може да ги искористи за сопствена афирмација, бидејќи тој никогаш не негирал дека негов сон е да биде врвен научник со светска слава.

Без сомнение Милева и Алберт ги споила пред се, заедничката љубов кон физиката и математиката, а другото било барем за Анштајн во втор план. Иако отпрвин долго не го забележувала, свесна и убедена дека не може да биде предмет на неговиот интерес, а уште помалку на неговата љубов, по часовите кои често ги поминувале заедно во библиотеката, таа морала да си признае дека се вљубила во занесеното и неодговорно момче, со нестабилен карактер и неодговорно однесување. Набрзо во истата библиотека Милева почнала да останува сама, решавајќи ги неговите задачи, обработувајќи ги математички неговите идеи, додека пак тој времето се почесто го поминувал во друштво на пријатели и убави атрактивни девојки. Иако била свесна за тоа, не сакала да си признае дека поради својата љубов станала жртва на користољубивиот Ајнштајн, кој секогаш одново успевал да ја разубеди во очигледното и да ја разбуди нејзината страст. Така нивната врска опстојувала како нешто меѓу љубовта и науката и вистинската љубов. Со време Милева станала заробеник на своите чувства и дури ја жртвува својата кариера повлекувајќи го сопствениот докторат кај професор Вебер, затоа што тој не сакал да го прими Ајнштајн за асистент. Како што е познато Ајнштајн докторирал во 1901 година, се разбира со нејзина помош. Тоа бил почетокот на еден тежок и трагичен животен пат, на умната и надарена Милева Мариќ. Во 1903 Милева ги напушта студиите и заминува за Војводина каде го раѓа нивното прво вонбрачно дете, девојчето Лизарел, кое се родило слепо. Според не потврдени податоци, таа девојчето го оставила кај свои роднини, а подоцна девојчето го посвоила една нејзина пријателка под друго име и од тогаш му се губи секаков траг. За сето ова егоцентричниот Ајнштајн не знаел, па затоа кога му соопштила дека ќе замине ја прашал кој ќе ги работи неговите задачи додека е отсутна.

Кога се вратила Милева по породувањето, му ја открила тајната за своето отсуство, а вестта во него разбудила паничен страв од одговорност, на која не бил подготвен. Сепак, две години подоцна Алберт и Милева се венчале, иако тоа воопшто не било едноставно, бидејќи на бракот се противела мајката на Ајнштајн, која сакала снаата да биде Еврејка како него, а не Србинка од друга вера. На нивниот брак многумина гледале со негодување, а исклучок не биле ниту родителите на Милева.

Во бракот се родиле Ханс Алберт и Едуард, но и првите идеи за теоријата на релативитетот како и теоријата на фотоелектричкиот ефект, кои Милева ги разработувала во паузите помеѓу домашните обврски и плачот на децата. Ајнштајн во потрага по работа се почесто го менувал градовите и престојувалиштата. Имале се помалку време за заедничка работа и дружење, а дополнителна тешкотија била и болеста на Едуард, второто дете, на кое му била дијагностицирана шизофренија и кој од дваесетата година, животот го поминал по болници, но неговиот славен татко никогаш не го посетил!

Како минувале годините Ајнштајн се повеќе го запоставува семејството Една година по раѓањето на вториот син, Ајнштајн заминува за Прага каде добива место на професор на тамошниот универзитет. Токму тогаш почнуваат и нивните брачни проблеми. Кога Алберт Ајнштајн одлучил да ја прифати понудената работа во Берлин, Милева не заминала со него. Причина било тоа што тој целосно ја запоставувал и неа и семејството. Уште повеќе, кон неа почнал да се однесува грубо, ментално ја тероризирал, а според некои тврдења постоело и физичко насилство. Напуштањето на Милева и разделбата со децата го погодила, бидејќи било навредено неговото его. Дури и тешко се разболел. Го негувала една негова далечна роднина, која подоцна му станала втора сопруга, а нејзините ќерки му ги замениле сопствените деца.

Со разводот во животот на Милева, започнува период на тага и депресија, но и материјалната немаштија. И здравјето се повеќе и се влошувало, па дури и била врзана за кревет. По опоравувањето таа живее во голема беда. Без работа, децата морала да ги прехранува во народни кујни. Исто така Милева тешко се носела и со болеста на својот син Едуард. Можеби кај Ајнштајн сепак проработела грижа на совеста, па и ги дал сите пари од Нобело-

вата награда, иако при разводот било договорено да и ги даде само половина. Тоа било сосема мало оддолжување кон неа и децата.

Грижата и напорите околу лекувањето на тешко болниот син целосно ја исцрпеле, па несреќата која следи била неминовна: враќајќи се од болница паднала и скржила нога, по што со години се оправувала. Потоа доживеала и неколку мозочни удари. Починала во Цирих, во 73–та година од животот на 4 август 1948 година, а погребана била на трошок на државата. Во животот на оваа жена изостанале и двете среќи – личната и творечката, Во љубовта кон Ајнштајн, Милева се загубила себеси и станала жртва на своите чувства и емоции.

Денес на нејзиниот гроб нема некакви посебни обележја. Одвреме на време, кажуваат, се појавува свежо цвеќе од оние кои знаат за неа, за нејзината генијалност и нејзината голема љубов! Од оние кои ја знаат и големата и точна вистина дека зад секој успешен маж, стои ЖЕНА!

К.С.Андонова

Љубенка Тофилоска, модна креаторка во пензија

Немирен дух

Средбата со Љубенка Тофилоска не беше вообичаена и строго планирана: на закажаното место, со фотоапарат и диктафон в раце, со прашања поврзани со рубриката... Немаше потреба за тоа бидејќи Љупка (така сите ја викаат), речиси, секојдневно ја среќаваме и со неа разговараме. Сепак, официјалниот дел од средбата не можевме да го избегнеме. Тукушто ја најавивме темата и го насочивме разговорот, веднаш се фативме за пензионирањето како камен на сопнување за многу пензионирани лица кои тешко се справуваат со новонастанатата состојба. Приказната за Љупка е малку поинаква, но нејзиното мислење за почетоците на пензионирањето, навистина е интересно:

"Пензионирањето е голема пресвртница во животот. Најчесто кога завршува работниот век, некои новостасани пензионери застануваат како на крстопат и не знаат кој пат да го фатат. Како тука да завршува животот. Затоа, треба да им се помогне, да им се посочи вистинскиот правец. И, ако тргнат по него, од почеток нов живот почнува. Така, пречките полесно се совладуваат, нема да има празни одови, а и проблемите се надминуваат..."

На сличен крстопат нашата соговорничка се нашла пред неполни три години, но тогаш таа немаше проблем при изборот на насоката. Едноставно, продолжи (само волонтерски) да го работи она што го работеше порано и постепено се приспособуваше на новонастанатата состојба. Тој период и наликувал на оној од почетокот на работниот век, кога ја избирала својата професија. Животот ја научил да се справува со многу предизвици и успешно да ги совладува проблемите. Поминувајќи низ среќни времиња, но и низ искушенија и неволји, таа станувала поцврста и поподготвена за нови предизвици. Затоа на минатото не сака многу да се навраќа, но за некои делови неодминливо сака да си припомне:

"По средното образование (во родниот Велес) и јас како мајка ми, некако не сакајќи се определив да ја продолжам семејната традиција - со игла и конец да го обележам моето животно патување. Тоа ме доведе во халите на Велешката кожара, каде што го почувствував мирисот на крзното и кожата и работата со нив ми стана опсесија. Повремено стручно се надградував и го печев занаетот, а најмногу научив кога дојдов во Скопската кожара и кога работев во моделарското одделение во „Годел".

Потоа, Љупка ни раскажуваше за креативноста и професионалниот однос кон работата. Со задоволство се потсетуваше на успесите и признанијата што ги добивала, но транзициските промени го прекинаа ентузијазмот и ја засенија радоста. Како жртва на новото време останала без работа, но ниту тогаш таа не потклекнала. Стоички го поднела ударот и се фатила во костец со новиот предизвик. **„Навистина ми беше многу тешко но, не се предадов. Решив да отворам сопствена**

фирма за работа со кожа и крзно и тоа го направив, ама со помош на мои пријатели кои финансиски ме помогнаа. Никогаш тоа нема да им го заборавам, зашто без нив "Чигра" (така ми се вика фирмата), немаше да настане, ниту пак да опстане" – вели нашата соговорничка.

Сега "Чигра" е една од попознатите фирми дури и надвор од Скопје, а пензионерите се најбројните посетители. Љупка за нив, како и за сите други, крои, прекројува, преправа облеки и од стари – прави нови. Така, за мали пари се добиваат големи работи и на крајот сите се задоволни. Оние што ја познаваат тетка Љупка (младите најчесто така ја викаат) велат дека е вистински виртуоз за својата работа и сите се воодушевуваат над нејзините креации и кројачки изведби. Кога одат кај неа со мала скепса влегуваат, а на заминување, задоволни си одат. И името на фирмата најмногу нејзе и соодветствува, зашто таа не само што потсетува на чигра (вртимушка), туку поседува и многу други квалитети и доблести.

Сепак, скромноста и е најголемата доблест и затоа секогаш кажува дека сама ништо не би можела да направи. Се што постигнала во "Чигра", како што вели, заслуга е на нејзините најблиски соработници Славица и Драги, и на нејзиниот сопруг Тофил, од кого ја имаше најпотребната и најнепосредната поддршка.

Наскоро Љупка планира да се збогува со "Чигра" и да ја препушти на нејзините наследници. Остатокот од животот сака во мир да го помине и повеќе да му се посвети на зачувувањето на здравјето. Бездруго, на ред ќе дојде и нејзината неостварена желба – да се вклучи во некое здружение на пензионери и да учествува во активностите што се организираат по разни поводи. Сака да го прошири своето познанство и пријателство со нови личности. Без сомнение и тоа ќе го оствари, но и нејзиниот немирен дух, немирен ќе остане!

Мендо Димовски

Зимата во Цетиње

За време на зимските месеци на Цетиње имаше многу снег. Иако беше многу студено, децата се радуваа на снегот. Си играа, се тепаа со снежните топки, се санкаа и правеа Снешковци. Оља си играше во дворот со децата од Банските станови, но често го набљудуваше и снегот низ стаклото на прозорецот. Низ превезот од снегулки ги набљудуваше белите зимски пејзажи, а кога снегот ќе престанеше да паѓа ги земаше блокот, боите и приборот за сликање и сликаше. Таа милуваше да ги набљудува планините, најчесто високата планина Ловќен и да ги слика. На Цетиње имаше снег понекогаш и повеќе од еден метар, заради што улиците беа тешко проодни. Учениците беа на продолжените, зимски училишни распусти по повеќе од месец дена, бидејќи во училиштата не се одржуваше настава. Немаше доволно булдожери за расчистување на снегот, заради што граѓаните мораа самите да го чистат снегот пред зградите, од покривите, дворовите, тротоарите и улиците.

За време на зимските училишни распусти Оља ги читаше книгите, кои и беа потребни за лектира и делата од познатите светски класици. Едно утро, почна да се подготвува да оди во книжарницата.

– Мамо, одам во книжарницата да купам една книга. Дај ми пари. – и рече на мајка и, која го подготвуваше ручекот во кујната. Мајка и Лидија и донесе пари.

– Еве ти петстотини денари. Ќе ти биде ли доволно тоа?

– Ќе видам. Ќе ти вратам кусур.

– Добро. Стави ја капата на главата. Надвор е студено.

Оља го облече плетениот џемпер во темно сина боја, панталоните и палтото, ги обу чизмите со гумен ѓон, ја стави сината капа на главата, се завитка со шалот и ги навлече ракавиците со истата боја, кои мајка и и ги беше исплела.

– Треба ли да купам леб и млеко?

– Не треба. Утре, јас ќе појдам во продавницата да купам леб, млеко и другите потребни прехрамбени производи. Довидување, Оља! Внимавај да не се лизнеш.

Снегот кој паѓаше една цела седмица без прекин, беше престанал да паѓа. Беше ведро време, но многу студено. Голомразица. Премините низ дворот од Банските станови до Његошева улица беа расчистени, но од едната и другата страна се наоѓаа замрзнатите ридови од снег. Оља се изненади кога на Његошева улица го здогледа замрзнатиот тунел од снег, долг десетина метри, кој граѓаните го беа направиле. Таа помина низ тунелот, а потоа продолжи до центарот на градот, каде се наоѓаше книжарницата. Таа чекореше по замрзнатите ридови од снег, кои се брануваа и на некои места достигнуваа висина од неколку метри, бидејќи граѓаните кога ги чистеле покривите од зградите го фрлале снегот на улицата.

Во текот на зимата, Цетиње беше под снежната блокада, но немаше силни ветрови бидејќи се наоѓа во котлина, опкружена со планини. Температурите беа ниски, од по –20 степени. Заради големите снежни наноси патиштата беа непроодни. Имаше повеќедневни застои во сообраќајот, заради што продавниците не беа доволно снабдени со прехрамбени производи и граѓаните мораа да ги трошат своите резерви на храна. Во тој период, некои продавници беа затворени до воспоставување на нормалниот сообраќај и редовното снабдување со храна.

Оља, по Његошева улица до книжарницата, чекореше полека и претпазливо, внимавајќи да не се лизне. Ги набљудуваше белите зимски пејзажи. На Његошева улица немаше многу граѓани освен оние, кои ги носеа торбите со прехрамбени производи и децата со санките. Во дворовите на некои згради ги виде децата, кои си играа, се тепаа со снежни топки, се санкаа и правеа Снешковци, извикувајќи и смеејќи се и кучињата кои гласно лаеа. Иако секоја година за време на зимските месеци на Цетиње имаше многу снег, и се чинеше дека годинава го има повеќе. Чекорејќи по замрзнатите ридови од снег кои се брануваа, таа се прашуваше дали книжарницата ќе биде отворена за да може да ја купи книгата која сакаше да ја прочита во текот на зимскиот училишен распуст. Таа се израдува кога виде дека книжарницата е отворена. Ја купи книгата и полека и претпазливо, внимавајќи да не се лизне се врати по истиот пат, набљудувајќи ги белите зимски пејзажи. Таа беше храбро девојче.

Оливера Гроздановска, пензионерка од ЗП "Центар" Скопје гимназија завршила во Цетиње, а Фиозофски факултет во Скопје. Автор е на книги на македонски и српски јазик

ДЕНЕС МИСЛИТЕ ЗА УТРЕ!
...И СЕКОЈ ДЕН Е СИГУРЕН!

Домаќинско осигурување на имотот на пензионери

1. Со домаќинското осигурување се осигурени станбени објекти кои служат како живеалиште,

од основните ризици:

- пожар;
- удар на гром;
- експлозија, освен нуклеарна експлозија и радиоактивна контаминација
- луња;
- град;
- манифестација и демонстрација;
- паѓање на воздушни летала;
- излевање на вода од водоводни и канализациони инсталации
- и уреди и цевки за топловодни инсталации;
- провална кража и разбојништво,

2. Со домаќинското осигурување се осигуруваат **Стварите на домаќинството**

3. Со домаќинското осигурување се **надоместуваат и штетите причинети на трети лица за кои е одговорен осигуреникот**

4. Со домаќинското осигурување се надоместуваат **трошоците за нужно сместување на осигуреникот и членовите на неговото семејство.**

За само 30 денари во просек за квадрат, плаќање на 12 месечни рати.

Ексклузивен осигурителен пакет за годините кои носат искуство!

Една полиса за ДОМАЌИНСТВОТО
за СИТЕ ОПАСНОСТИ ШТО ДЕМНАТ!

Кроација осигурување АД
Друштво за неживотно осигурување
Ул. Мито Хаџивасилев Јасмин 20/2 кат, 1000 Скопје
Тел.: 02 / 32 51 107
contact@crosig.mk | www.crosig.mk

CROATIA OSIGURANJE
utemeljeno 1884.
КРОАЦИЈА ОСИГУРУВАЊЕ

МОЈОТ ДОМ!!!!
МНОГУ Е УБАВ!!!

Ексклузивниот пакет за Вас од Кроација Осигурување е решение за заштита на вашиот дом!

CROATIA OSIGURANJE
utemeljeno 1884.
КРОАЦИЈА ОСИГУРУВАЊЕ

АНКЕТА

* **Дали се чувствувате удобно во вашиот дом?**	☐ ДА	☐ НЕ	☐ ДРУГО
* **Дали вашиот дом ви дава чувство на сигурност?**	☐ ДА	☐ НЕ	☐ ДРУГО
* **Дали сте го осигурале вашиот прекрасен дом?**	☐ ДА	☐ НЕ	☐ ДРУГО

Име и презиме: ____________________

Адреса: ____________________

Контакт телефон: ____________________

Анкетите доставете ги во Вашето локално здружение на пензионери.

За секоја пополнета и доставена анкета, следува подарок!

Исплата на пензија од „дома” и од „странство”

...исплатата на пензијата е крајниот епилог при остварување право на пензија и нејзината крајна цел се остварува доколку таа редовно се исплатува и на тој начин се обезбедува сигурна материјална сигурност на пензионерот. Оние пензионери кои работеле во странство и оствариле пензија,... билатералните договори што ги склучуваат државите го регулираат тоа прашање до приемот на РМакедонија во ЕУ...

Мотивот да го напишам овој текст е реакција на еден граѓанин истакнувајќи ја околноста како е можно на едно лице да му се исплатува, домашна и пензија од странство. Одговорот би го започнала на тој начин што прашањето на исплата на домашната и странската пензија ќе добива се повеќе во своето значење, бидејќи слободното движење на лицата и вработувањето во странство ќе биде причина на едно лице по исполнување на одредени услови да може да му се исплатува пензија од две, а понекогаш и од три држави. Така, во иднина интересна ќе биде и исплатата на пензиските давања со капитална компонента.

Во услови кога сè уште нашата држава не е членка на ЕУ, пензиското и инвалидското осигурување на македонските државјани вработени во странство се обезбедуваат со примена на меѓународните договори за социјално осигурување.

Државјаните на Република Македонија вработени во странство во разни меѓународни организации се опфатени со билатералните договори за социјално осигурување, доколку не подлежат на посебен систем на социјално осигурување.

Во меѓународните договори за социјално осигурување значајно место има пензиското и инвалидското осигурување и врз основа на работата во странство може да се обезбеди старосна или инвалидска и семејна пензија.

Потребно е да појасниме дека при примената на овие договори се применуваат домицилните прописи за стажот навршен во одредена држава. Во најголем дел договори дадена е можност за остварување на самостојна пензија (исполнети услови за пензија според домашните прописи), а доколку не се исполнети условите за самостојна пензија тогаш се утврдува дали лицето со домашниот и странскиот стаж ги исполнува условите за сразмерен дел на пензија.

Како што е познато во РМакедонија условите за пензија се симплифицирани, односно старосна пензија се остварува со 64 (маж) односно со 62 години (жена) и најмалку 15 години пензиски стаж. Во последно време осигурениците најчесто остваруваат самостојна пензија, со стаж собран во државите од поранешна Југославија.

Постапката за остварување на право на пензија според билатерален договор за социјално осигурување се поведува во државата според местото на живеење, а по службена должност барање за пензија на пропишани, односно договорени обрасци, се поднесува и до другиот носител на социјално осигурување, доколку се исполнети условите за пензија. Ако условите за самостојна пензија не се исполнети тогаш од странскиот носител на социјалното осигурување се бара потврдување на странскиот стаж, односно се побарува со странскиот стаж да биде исполнет условот во однос на минимумот на пензискиот стаж, кој изнесува најмалку од 15 години.

Во досегашната практика е забележано дека постапката за пензија трае многу подолго заради чекање на потврдување на странскиот стаж (ако не се работи за самостојна пензија) и долготрајните административни комуникации меѓу носителите на социјално осигурување. **Се случува да не се достават сите потребни докази или доставените да не се уредни, па од тие причини би ги советувала сите идни пензионери, особено оние кои немаат навршен пензиски стаж во РМакедонија од најмалку 15 години, пред да исполнат услови за пензија да си поднесат барање за донесување на Известување за навршен странски стаж. Во таа постапка македонскиот фонд ќе има доволно време да побара потврдување на странскиот стаж и негово утврдување во датотеката на барателот на тој стаж. На овој начин ќе може идниот пензионер побрзо да ја оствари својата пензија, отколку да чека тој стаж да се потврдува откако ќе поднесе барање за пензија.**

Што се однесува до исплата на пензијата во странство значајни се членовите 149 и 150 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, а без исклучок, сите билатерални договори за социјално осигурување го регулираат и прашањето на меѓусебниот трансфер на пензиите од едната во другата држава.

Она што е посебно значајно за сите меѓународни договори во врска со трансферот е дека тој е задолжителен (без никакви услови) секогаш кога корисникот на пензија постојано живее во земјата чиј е државјанин. Меѓутоа, ако корисник на пензија –државјанин на Република Македонија (член 150 од ЗПИО) се исели во странство, пензијата му се исплатува во странство, ако таква обврска е предвидена со меѓународниот договор за социјално осигурување. Ако таква обврска не е предвидена, Фондот може да одобри исплата оценувајќи ја материјалната положба и оправданоста на исплатувањето на пензијата во странство.

Се очекува во натамошниот евроинтеграционен процес на нашата држава и понатаму да се унапредуваат одредбите кои се однесуваат на исплатата на пензијата, а се во функција на слободно движење на лицата. Целта е осигурениците да изберат да работат и надвор од нашата држава, но затоа во иднина треба да им се обезбедат мирни пензионерски денови.

Кога корисникот се иселил во станство се обезбедува исплата во странство на законскиот дел на пензијата (пензијата определена според сопствениот стаж и плата), но не и најнискиот износ на пензија, ако поинаку не е предвидено со меѓународен договор (член 151 став 2 од ЗПИО).

И за крај, почитувани идни и сегашни пензионери, да не Ве зачудува фактот ако до Вас пристигне информација дека на одреден пензионер му се исплатува домашна и странска пензија, за стажот што го остварил во друга држава, а може да се оствари и исплатува странска семејна пензија иако тој пензионер не работел во таа држава.

Како и да е, најдобро е на пензионерот кој работел во странство исплатата на странската пензија да се врши во РМакедонија, што е во интерес и на поединецот и на државата.

Станка Трајкова

И Романија пред реформа на пензискиот систем

На ред се многу проблеми

Притисната од Меѓународниот монетарен фонд, романската влада најави итни промени во пензискиот систем

Меѓу оние земји што се соочени со пензиската криза и кои поради тоа мораат нешто итно да промената, е и Романија. Можеби Романците сè уште би продолжиле по старо, продлабочувајќи го јазот меѓу она што се слева во пензиските фондови и она што од нив се одлива, ако и таму не се заканил ММФ кој пропишува колку за што државата може да потроши, за нејзино добро и за иднината на ММФ.

Романија на почетокот на светската финансиска криза, од Меѓународниот монетарен фонд добила голем финансиски пакет 19,95 милијарди евра. Но, како и на друго место, така и во Романија тие средства не стигнуваат одеднаш, туку се исплаќаат на рати, при што се проверува не само како се трошат, туку и колку примачот е дисциплиниран – во воведувањето на сопствената буџетска дисциплина. Поради тоа, исплатата на втората рата од 1,85 милијарди евра е условена од урамнотежувањето на буџетскиот дефицит, што, меѓу другото, подразбира и приспособување на пензискиот систем на новите реалности.

Според предлогот на новиот пензиски закон кој во парламентот влегува по итна процедура (што подразбира да нема пратенички амандмани), старосната граница за заминување во пензија за мажите од сегашните 63 години се поместува на 65 години, додека жените, наместо до 58 години и 8 месеци, сега ќе мора да работат додека не наполнат 60 години (инаку во практиката, Романците, и мажите и жените, во просек во пензија оделе со 54 години).

Покачувањето на старосната граница би се спровело до 2014 година, додека подолгорочно е предвидено дека и жените, по 2030 година, ќе мораат да работат до 65 години.

Сепак, според новиот систем, веќе нема да има ниту специјални пензии за привилегираните пензионери – војниците, полицајците, судиите, па и пратениците и дипломатите, до сега во пензија оделе дури со 55 години, а во иднина границата за нив ќе биде 60 години (сепак, донекаде, остануваат привилегирани).

Причина за оваа привилегија биле и таканаречените специјални услови на нивната работа и тоа до сега се однесувало на околу 300.000 лица кои примале плата од државниот буџет. Оваа категорија имала и пониска стапка на придонеси, што, исто така, ќе биде променето: по реформата, сите од бруто–примањата за пензија ќе одвојуваат по 31,3 отсто. Индексирањето на пензиите според новиот систем ќе се извршува така што во предвид ќе се зема годишната стапка на инфлација и само 50 отсто од реалниот пораст на платите на активните работници.

Владата пред ММФ се обврзала дека овие, како и други, промени ќе бидат озаконети до крајот на годината, што е прилично тешка домашна задача, со оглед на деликатните политичко–економски прилики во Романија.

Новиот реформски зафат во романскиот пензиски систем подразбира и помала дарежливост на пензиските фондови спрема оние кои се пензионираат предвреме, како инвалиди или поради некоја друга причина. Исто така, ќе биде воведен и нов, поцврст, приватен столб на пензискиот систем, овој пат, на барање на Меѓународниот монетарен фонд, како задолжителен.

Од овие и слични мерки, се очекува заштеда од околу 40 отсто од проектираниот дефицит. Романската држава, инаку, има средства за редовна исплата на пензиите до почетокот на 2011 година, а потоа, што ќе биде...

Кога се вели дека државата има пари, тоа во Романија значи дека во буџетот сè уште е неспорен износот од околу 1,5 милијарди евра, со колку што се пополнува дупката на ставката за исплата на пензиите и останатите социјални давачки. Што ќе се случи по 2011 година, тоа не се ни спомнува.

М-р Снежана Кутузовска

Насилството врз лицата од трета доба

Многу врвни стручни лица и психолози, врз основа на своето знаење и искуство, даваат свое мислење и совети за насилството врз луѓето од третата доба, со цел да им се помогне како да се заштитат. Сепак, во секојдневниот живот, делата што се извршуваат во последно време ни даваат за жал непријатни сознанија. Насилството врз лицата од третата доба во повеќето случаи останува скриено од јавноста, а информациите се многу сиромашни. Повеќето од насилствата врз старите лица не се пријавуваат за тие да се заштитат од последиците што следуваат потоа или да не се наруши личниот и семејниот углед, но повеќе од страв лошата ситуација да не стане полоша, свесни за својата немоќ и зависност од помладите. Честопати пак непријавувањето на насилството е резултат на фактот што старите луѓе не знаат каде и како да пријават. Ова значи дека може да се каже оти има повеќе насилство од она што се знае и што й е познато на јавноста.

Што се случува кога ќе се изврши насилство или напад? Најчесто, насилството старите лица го пријавуват во полиција, каде што извршителот на делото се повикува на разговор или се опоменува, а во потешките случаи против него се поднесува кривична пријава и понатаму судот одлучува дали ќе поведе судска постапка или лицето ќе биде испратено на лекување. Но, од случаите за кои најчесто дознаваме од јавните гласила и од секојдневните примери, насилството врз старите лица се одразува на нивното здравје, тоа е проследено со големи трауми и нарушени животни функции, што за жал, од последните примери што се случија кај нас, неретко завршува и со убиство. Причините за тоа треба да се бараат во слабата економска моќ, невработеноста, социјалната беда, алкохолизмот, дрогата. Сите овие негативни појави, можат да се окарактеризираат како изместени морални вредности, но и лошото домашно и училишно воспитување. Во некои слични, грижата на младите поколенија кон старите лица се намалува и во нив се гледа непријател. Така, неретко чедо крева рака на своите стари родители, кои до вчера биле негови одгледувачи, а причина во повеќето случаи е банална семејна расправија, нерешени економски проблеми, алкохол, дрога или психичко растројство.

Во последно време, практиката покажува, дека осамените стари и изнемоштени лица, кои останале без својот партнер, се изложени на насилство и над нив во секој момент бдеат опасности од непознати лица, на кои главна цел им се пари, накит, силување или сексуално иживување, како и други видови насилство, а сето тоа поттикнато од најразлични побуди, меѓу кое и болни амбиции на психичко лабилни личности.

Се доаѓа до заклучок, дека стручни лица треба да се занимаваат постудиозно и попрактично против оваа девијантна појава, која кај нас зазема секојдневно сè поголем замав. Но не смее да се заборави дека се потребни и повеќе едукативни кампањи, со кои ќе се подигне свеста на широката јавност. Медиумите, исто така, се битен елемент и средство со кое може да се постигне намалување на бројот на насилствата врз старите лица, а се со цел остатокот од животот на луѓето од третата доба да им биде мирен и спокоен.

Васил Пачемски

„Македонски шуми”

За пензионерите дрва на рати

Пензионерите и трудовите инвалиди ќе може да отплаќаат на рати околу 600.000 кубни метри дрва, соопштија од „Македонски шуми”. Тие на оваа категорија граѓани им даваат попуст од два проценти, но граѓаните мора да се пријават осум месеци пред почетокот на грејната сезона, а доставата е бесплатна. Најголем интерес има за дабот и за буката, а нивната просечна цена се движи околу 2.300 денари за еден кубен метар.

– Новина во 2010/2011 година е тоа што физички лица ќе може да склучат договор за отплата на рати. Тие треба да се пријават во една од 30 наши подружници. Се плаќа на 8–9 рати почнувајќи од први и втори јануари – изјави Марјан Стојановски од ЈП „Македонски шуми”

Од здруженијата на пензионери се обидуваат да посредуваат при набавката на дрва за да им олеснат на пензионерите, но тие функционираат волонтерски и не смеат да собираат пари. Пензионерите се задоволни од овој начин на наплата зашто со малите пензии тешко им доаѓа откупот на дрва.

– Треба да се плаќа на рати. Пензиите се мали и со нив не можеме да излеземе на крај, па треба да ни се излезе во пресрет – изјавија повеќе пензионери.

Бесплатно советувалиште за Алзхајмерова болест

Третата доба е неодминлив процес кој го следи животниот тек. Староста, како популарно се нарекува третата доба, не е нужно пропратена со болести. Особено поразува можноста ова доба да се помине во конфузија, заборавност, збунетост, страв и изолираност од секојдневниот живот, од роднините, од пријателите, како што е случај кај лицата заболени од Алзхајмеровата болест. Со цел да им се помогне на луѓето со вакви и слични проблеми, односно на болните од Алзхајмеровата болест, Граѓанското друштво за Алзхаимер на Македонија, чиј претседател е д-р Драган Илиевски, во програмата на своите активности за 2010 година, го вклучи проектот за отворање на советувалиште, кое ќе работи на **волонтерска основа**. Ова советувалиште е отворено за сите заинтересирани лица во Македонија и е прво и засега единствено од ваков вид на нашите простори. Во него може да се добиваат подетални информации за Алзхајмеровата болест, како и практични совети за евентуално превенирање, забавување и третирање на истата.

Работата на советувалиштето започна од месец јануари оваа година, а е овозможена благодарение на хуманоста и разбирањето на управата на поликлиниката „Интермед" од Скопје. Посебна благодарност му припаѓа на директорот на ПЗО „Интермед", **Александар Трпевски**, кој во неговите простории обезбеди издвоена ординација, исклучително наменета за овие активности.

Програмата на советувалиштето вклучува можност истото да се посети три пати во неделата: во **вторник, среда** и **четврток**, во периодот од **16-19** часот. Потребно е прегледите претходно да се закажуваат на телефонските броеви: **02/306 9693**; или на факс: **02/306 9692**. Прегледите се **бесплатни**, а се иницирани од Граѓанското друштво за Алзхаимер на Македонија, кое работи исклучително на доброволна, непрофитна база.

Прегледите на пациентите и разговорите ги вршат: д-р Драган Илиевски – невролог, д-р Розе Крстеска – психијатар и д-р Костадинка Бојкова – невропсихијатар. Заинтересираните можат да добијат комплетни невролошки и психијатриски прегледи, како и соодветни тестирања, пред се на **меморијата**. Исто така, можат да се добијат и совети за натамошни потребни иследувања и третирања, за користење специфични суплементи во исхраната, совети за здрава исхрана, како и други поспецифични препораки поврзани со Алзхаммеровата болест.

Драги читатели на „Пензионер плус" Ве поддржуваме во намерата да ги надминете предрасудите околу ова заболување, особено ако се засегнати Вашите најблиски. Ним најмногу им е потребна нашата и Вашата помош и поддршка. Затоа Ве повикуваме да ни се придружите во напорите за ублажување на потешкотиите кои ја следат оваа група на наши и Ваши сограѓани. Покрај желбата да им помогнете, во советувалиштето можете и сами да ја „проверите" Вашата здравствена состојба.

Д-р Костадинка Бојкова - невропсихијатар

Хумани пензионери од Кочани

Да се биде хуман и тоа да се покаже на дело, ова е мотото на пензионерите од Кочани, кои секоја година им помагаат на своите здравствено и социјално најзагрозени членови. Во тие рамки беше реализирана хуманитарната акција со која се опфатени 20-тина семејства-стари и изнемоштени лица, на кои помошта во прехрамбени артикли им е најпотребна. Според, членот на комисијата за здравство и стандард Иван Димитров, распределбата на помошта е сосема реална, затоа што е направена на предлог на локалните ограноци на Здружението и комисијата, кои ги одбраа во моментов социјално и здравствено најзагрозените семејства. Покрај во градот Кочани, помошта се дели на лица и од останатите околни населени места, како и во општините Зрновци и Чешиново-Облешево. Иако се наоѓаат во незавидна социо-економска положба пензионерите се задоволни што некој се сетил и на нив, а помошта им е добредојдена за Новогодишните и Божиќните празници. Меѓу нив, Славка Стојанова и Зора Ефтимова, кои пензијата ја наследиле од своите брачни другари, истакнаа дека пакетите со зејтин, шеќер, ориз и грав, навидум мали и скромни, сепак ја будат нивната надеж дека не се заборавени и препуштени самите на себе. Скромната пензија, како што велат не е доволна само за покривање на режиските и комуналните давачки, па затоа помошта во храна за нив е толку многу значајна. Од З.П. – Кочани сметаат дека еднократната донација оди во вистинските раце. Освен љубезните предновогодишни желби и честитки за долг, среќен и здрав живот, останува отворено прашањето дали само пензионерите треба да се грижат за нивните здравствено и социјално загрозени членови? Што е со активноста на бројните хуманитарни организации?!

И. Лазаровски

Хуманитарна помош

Активот на жени пензионерки од Здружението на пензионери во Штип ја прослави Стара Нова Година – Василица со погача што ја направи старата кума, а се избра и нова.

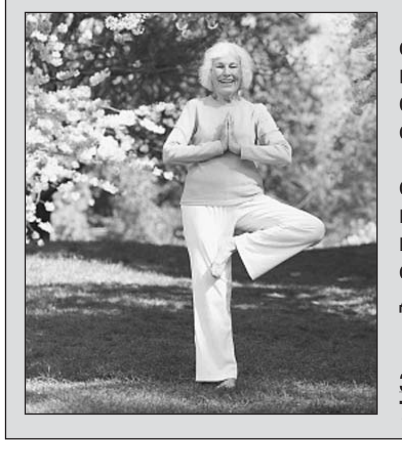
Оваа година Здружението на пензионери посебен акцент дава за помош на болните, изнемоштени социјални случаи за што беа поделени околу 70 хуманитарни пакети со по 10 килограми прехрамбени продукти.

За лекување на една млада штипјанка беше издвоена еднократна помош за операција во странство, бидејќи и таа заслужува да ја види виделината на денот и да се дружи со своите врсници

Извршниот одбор на Здрушението на пензионерите "Гази Баба", во акцијата за хуманитарна помош додели по 10.000,00 денари за довршување на манастирот на Тоше Проески во Крушево Преображение Христово и за санација на манастирот Св.Јован Бигорски.

Ц.С.

Специјална понуда за пензионери/ки



Древната мудрост, филозофијата на јогата и нејзините техники, денеска се распространети низ целиот свет и веќе никој не се сомнева во длабоките придобивки што тие ги носат доколку се практикуваат. Познат и докажан е фактот дека луѓето кои вежбаат јога се многу повеќе здрави, витални и среќни до својата длабока старост, наспроти оние кои не вежбаат.

Медицината и фармацијата се корисни и потребни, но и ние самите сме одговорни за своето тело и дух и добро е сопствената благосостојба да ја преземе во свои раце и направиме нешто за себе. Часовите по јога и медитација се прилагодени на возраста и индивидуалните состојби и потреби на секој практикант. Работата во мали групи, (5-10 лица), овозможува секој/а да добие посебно внимание за своите прашања и потреби.

Часовите се одржуваат: **Понеделник и среда: 10:30 - 11:30**

Цената за еден час е 150 денари, а **месечен пакет за пензионери е со 35% попуст и изнесува 800 денари; Контакт телефон: (02) 3064-916; 070/ 77 33 35**

Остеопорозата чест сопатник на третото доба

Што е остеопороза

Остеопорозата е метаболичка болест на коскениот систем, чија основна карактеристика е намалување на коскената маса поради нарушената рамнотежа меѓу процесот на разградување и процесот на градење на коската, при што разградувањето го надминува создавањето на нова коска, па така заради намалената густина коските стануваат порозни и кршливи. Последица на ова се околу 2 милиони скршеници на коски годишно и тоа најмногу на пршлените, колкот и рачниот зглоб, а во помал процент на други коски. Речиси 80% од сите скршеници на колкот се резултат на остеопороза. Карактеристично за скршениците настанати како последица на остеопороза е:

а) ***зголемување на зачестеноста со староста***;

б) ***поголема зачестеност кај жените;***

в) ***настануваат при минимални повреди***, *а во сериозни случаи и при обични движења (на пр. кивање), па дури и спонтано.*

Остеопоротичните скршеници претставуваат значителна причина за процентот на заболеност и умирања во светот, па затоа нејзиното рано откривање, а особено нејзината превенција се од приоритетно значење.

Причини за настанување на остеопороза

Коскената маса се зголемува со растот, а нејзината највисока вредност достигнува меѓу 25 и 35 годишна возраст, додека после 35-тата година процесот на разградба полека почнува да преовладува. После 40-тата година постепено се губи до 1% коскена маса годишно, што се разбира, е индивидуален процес, кој зависи од многу фактори. Постојат две основни форми на остеопорозата. **Првата форма**, *постменопаузална остеопороза,* се јавува кај жени во менопауза околу 50-тата година, најчеста е и е последица на намалување на нивото на женскиот полов хормон естроген. **Втората форма** е *сенилната остеопороза*, која се појавува на околу 70 годишна возраст кај двата пола, како последица на послабиот метаболизам на калциумот. Но, на појавата на остеопороза влијаат и многу други фактори, како:

Хронични заболувања: **а)** хормонални: зголемено лачење на хормоните на паратиреоидната жлезда и штитната жлезда, намалено лачење на полните хормони (и кај мажи и кај жени), шеќерна болест; **б)** имобилизација или намалена физичка активност; **в)** пореметувања на системот за варење (делумно отстранет желудник, анорексија, булимија, синдром на лоша апсорпција, опструктивна жолтица, билијарна цироза, хронични заболувања на црниот дроб); **г)** зголемена бубржна елиминација на калциум со мочката; **д)** било кое хронично воспалително заболување; **ѓ)** лупус и реуматоиден артритис; ж) некои малигни заболувања;

з) некои болести, како астма и мултипна склероза сами по себе не го зголемуваат ризикот за остеопороза, но тоа го прават лековите што се употребуваат (кортикостероидите) и други.

Лекови: кортикостероиди, лекови против грчеви, тиреоидни хормони, лекови за разредување на крвта, лекови против канцер, големи количини на витамин А;

Други фактори на ризик за појава на остеопороза*:*

• Почеста е кај жените (спотер некои статистики една од две жени и еден од четворица мажи над 50 години заболуваат од остеопороза)

• Почеста е во постарата возраст;

• Расна припадност;

• Семејна историја за остеопороза или скршеници;

• Мал раст, нежен коскен систем, ниска телесна тежина;

• Ниско ниво на полови хормони: кај жени ниско ниво на естроген, доцнење на менструални периоди, рана менопауза; кај мажи ниско ниво на тестостерон и естроген;

• Физички неактивен, седечки начин на живот;

• Неправилна исхрана со прекумерно внесување на сол, белковини, фосфати и недоволно внесување на калциум и витамин Д;

• Консумирање на поголеми количини на кофеин и алкохол;

• Пушење цигари;

Симптоми и дијагностицирање

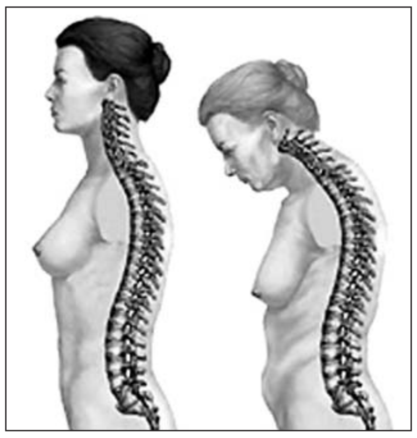
Остеопорозата нема симптоми и вообичаено се дијагностицира откако ќе дојде до скршеница на коска. Затоа сите, но особено лицата кои имаат фактори на ризик за појава на остеопороза, треба да обрнат внимание на превенцијата и раното откривање на остеопорозата. За поставување на дијагноза се зема комплетна медицинска историја, се прави детален клинички преглед, ехографија и рентгенграфија на коски, но ***коскената дензитометрија*** е најверодостојниот тест за одредување на густината на коските.

Превенција и лекување

Најбитна е превенцијата во периодот на раст и развиток на коските (созревање на коските кај девојчињата до 17 година, а кај момчињата до 20 година) и после 30-35 годишна возраст. Но, секако, најдобра превенција е здравиот начин на живеење во текот на целиот живот, што значи:

***Физичка активност-вежбање:** одржувањето на здрави и снажни мускули помага во одржувањето на здрави и снажни коски; пешачење-што е можно повеќе, качување по скали, трчање, вежби за снага на мускулите со една или две вежби за секоја поголема мускулна група и т.н

* **Исхрана: *белковини***: главен градежен материјал за сите ткива; безбеден внес е 1,0-1,25 гр/кгр/ден; посно месо, риба, јајца, немрсно млеко и млечни производи, мешунки, соја, компир и житарики; ***калциум:*** најзастапен минерал во организмот, кој во 99% се наоѓа во коските и забите и кој, здружен со фосфорот го обезбедува нивното здравје; кај лицата над 50 години потребен е внес од 1000 до 1500 мг/ден; најдобри природни извори се: млекото и млечните производи, сардините, сојата, лососот, оревите, семките од сончоглед, зеленoт зеленчук; за да биде апсорбиран во коските, потребно е да има во организмот доволно витамин Д; ***витамин Д:*** 30 минутно изложување на сонце на лицето, нозете или грбот најмалку два пати неделно, но може да се внесува и со храна: риба, печурки, рибино масло, млеко или јогурт обогатени со витамин Д, жолчка од јајце, сирење;



Бидејќи постои опасност од предозирање со употреба на фармаколошки препарати, хранливите материи, витамини и минерали не се препорачува да се земаат без консултација на доктор. Затоа, лицата што припаѓаат на ризична група за остеопороза, потребно е да се јават на доктор и да направат проверка на густината на коските. Зависно од наодот, докторот ќе го препорача натамошниот третман на состојбата, вклучително и друга терапија.

Прим Др Руменка Калајџиска Крпач

САВА ТАБАК
МИСЛИ НА ВАС
20 %
ПОПУСТ
Почитувани пензионери,
Сега имате единствена шанса да заштедите 20% од цената за технички преглед за патничкото возило. САВА ТАБАК ОСИГУРУВАЊЕ ви ја нуди оваа понуда при купување на нашата полиса за осигурување од автоодговорност. Повелете и искористете ја оваа можност во сите станици за технички преглед на АМСМ низ републиката.
Понудата е возможна заради договорот на САВА ТАБАК ОСИГУРУВАЊЕ АД СКОПЈЕ со СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА РМ и со АМСМ.
АМСМ
МОБИЛИТИ БРОКЕР
SAVA TABAK
Акционерско друштво за осигурување

АФОРИЗМИ

- Годините не се важни: жената може да биде прекрасна во дваесетата, шармантна во четириесетата и неодолива во останатиот дел од животот.
- Саканата жена никогаш не старее.
- На величината на мајчинските чувства и боговите се поклонуваат.
- И кога колне, мајката всушност благословува.
- Кога очите на жената се замаглени со солзи, тогаш мажот не гледа јасно.
- Изгледот на мажот, зависи од неговата жена.
- Господ не можел да стаса насекаде, затоа ги создал мајките.
- Кога би се прашувале мајките, не би постоеле војни.
- Секоја љубов човекот мора да ја заслужи, мора за неа да се бори, само љубовта на мајката се добива без борба и заслуги.
- Раката која ја лула лулката, управува со светот.
- Жената останува толку време млада, колку што трае љубовта и почитувањето кон неа.
- Најпријатни отрови се жената и виното.
- Најдобра е онаа жена која слушајќи го мажот господари со него.
- Најмногу се сака и најмногу се попушта на првото дете и на втората жена.
- Само мајката е таа која на жената и дава боженствено значење.
- Најсреќен е оној маж кој има умна и кротка жена. Има чувство дека не постои, а секогаш му помага.
- Кога сите мажи би ги мамеле своите жени, во тој случај мора да учествуваат во тоа и сите жени.
- Жената простува, но не заборава, мажот заборава и кога не простува.
- Духовитата жена е богатство. Духовитата убавица е моќ.

Хумор

Во доцните вечерни часови мажот се враќа од службен пат. Влегува вознемирен во спалната и и вели на жената:
– Брзо облекувај се, куќата гори!
Од ормарот се слуша глас:
– Спасете го и намештајот. Изнесете го и намештајот!

Целиот задишан , еден дедо доаѓа во детска градинка.
– Дајте ми го детето и вели на воспитачката.
– Кое дете дедо?
– Било кое, ионака утре ќе го донесам пак!

– Татко ако не ми дозволиш да се омажам за Трајче ќе рипнам во Вардар.
– Слободно!
– Не ти е жал ако се удавам?
– Не. Секоја гуска знае да плива.

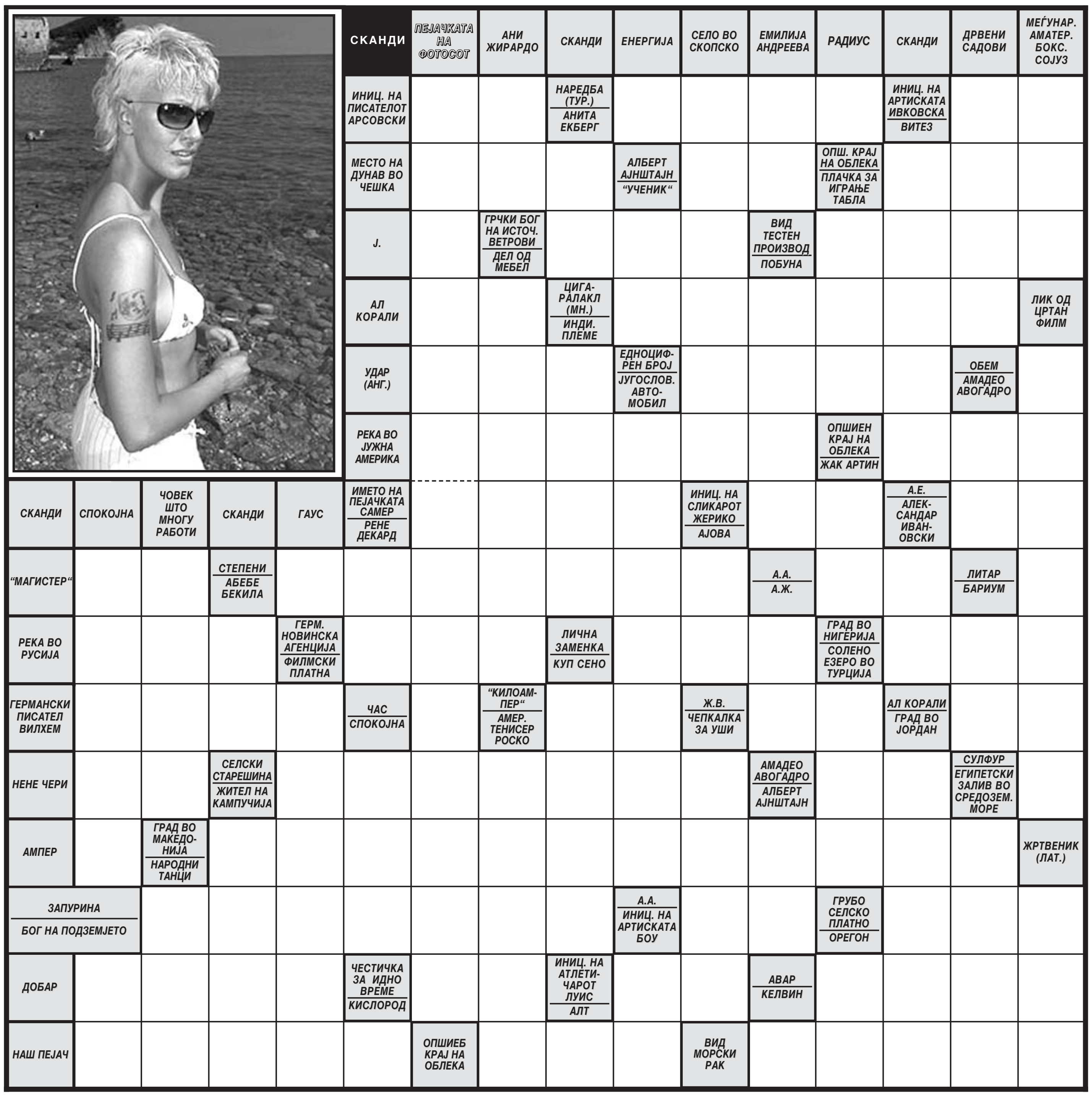
Возрасна жена на 65 години, очувана, симпатчна, интелегентна, со добар карактер, бара машка особа со слични особини да и ги внесе дрвата за огрев од пред влез во подрум.
Шифра: Ќе се грееме заедно

Разговараат дваица постари пензионери:
– Ах, кога ќе се сетам колку многу сакав една девојка кога бев млад.
– И што се случи? Се омажи ли за друг?
– Ма не. За жал се омажи за мене!

Во полициска станица звони телефонот. Се јавува возбуден женски глас:
– Во станот ми упадна лопов.
– Како изгледа?
– Висок, згоден, со сини очи.
– Веднаш доаѓаме да го уапсиме.
– Не мора веднаш, може и утре, мажот ми е на пат, ќе се врати утревечер.

Го прашува баба дедото кој гледа телевизија:
– Што има на телѐвизорот?
– Прашина, бабо, прашина – вели дедото.

КРСТОЗБОР



Умната мома и пораката

Една мома сторила ниет да му прати на миленикот ручек. Месила погача, сварила јајца ги замотала, ги ставила во торба и му ги дала на едно дете да му ги однесе. Момата не сакала сите да знаат дека му праќа ручек, па затоа му рекла на детето:
– Ќе му речеш дека му праќам месечина и ѕвезди и немој да одвиткуваш!
Одејќе по патот детето ја отворило торбата и кога видело што носи малку по малку изело пола погача ама и половина од јајцата. Така му ги дало на момчето.
Кога се вратило момата го прашала:
– Што ти рече кога му ја даде торбата?
– Ми рече дека месечината била млада, а на небото имало само две–три ѕвезди.
Кога го чула ова умната мома зела една ластегарка и почнала да го мава детето заради лакомштината!

M.T.

Јубилејни „Блакцата на баба“

На 7 февруари во мотелот на Велешко беше одржана по 15 пат манифестацијата “Блакцата на баба“. Точно пред 15 години тогашното раководство на жените пензионерки Лилјана Андреева и Живка Илиевска ја востановија оваа манифестација се со цел да се обноват старинските блага и да бидат се поприсутни на семејните трпези, а исто така и својата пензионерска хуманист да ја покажат кон лицата на кои им е потребна материјална помош. Од тогаш па се до денес секоја година се одржуваат овие средби. Овој пат ЗП Велес беше домаќин на 500 пензионерки од Македонија. На преполната трпеза на старински блага од сите краеви на Македонија можеше да се видат блакцата кои се аманет од нашите претци и со години се пренесуваат од генерација на генерација.

Гостите најнапред ги поздрави претседателот на Здружението на пензионери **Момчило Марковски**, а претседателката на Активот на жени пензионерки **Марија Ѓоргиева** им посака топло добредојде на 18 пензионерски организации., истакнувајќи дека собраните средства ќе бидат доделени на шестгодишниот Игор Панов за операција на панкреас во Белград.

На отворањето на средбата говореше и претседателот на СЗПМ **Душко Шурбановски** кој ја истакна вродената хуманост на жената која особено се манифестира во подоцнежните години кога несебично се грижи и за внуците, но и за лицата од пошироката заедница како што е примерот со оваа манифестација.

Од името на градот домаќин присутните ги поздрави и Градоначалникот на Велес **Горан Петров** при што ја искажа восхитеноста од жените пензионерки на Македонија кои сите заедно ќе помогнат на едно мало дете од Велес, за што од името на локалната самоуправа донираше 10.000 денари. Честитајќи го јубилејот на присутните им посака добро здравје и уште многу години активност, а вети дека ќе го финансира печатењето на книгата во кои пензионерките ќе ги забележат сите старински блага кои како аманет ги оставиле претходните генерации.

Средбата продолжи со дружење, песна и игри.

Божана Ќулавкова

Седница на Собрание на ЗП Охрид и Дебрца

Реализирани програмските определби

Собранието на ЗП на општините Охрид и Дебрца, ја одржа седмата седница во проширен состав со претседатели на месните огранoци и гости. При тоа претседателот на Извршниот одбор на ЗП Ѓорѓи Трпчески, поднесе информација за активностите на здружението во 2009 година и за работата на Клубот на пензионерите, истакнувајќи дека и покрај сложените економски услови, програмските определби се реализирани во сите сегменти од комисиите, одборите и Собранието. Дејствувавме во многу тешки услови, но сепак, од она што го постигнавме со домкинско работење, можеме да бидеме целосно.Во годината што измина усвоен е новиот Статут, потпишувана е трилатералната спогодба со општините Охрид и Дебрца, согласно Меморандумот за соработка со ЗЕЛС, и спогодбата за соработка со Општинскиот Црвен Крст, подобрена е снабдувањето со лекарства, грижата за подобра здравствена заштита, за еднодневните излети на 1.200 пензионери на кои главна дестинација им беше посетата на Крушево и гробот на музичата легенда Тоше Проески, олстварена е домашната посета на старите лица, учеството на фолклорните ревии, спортските натпревари, снабдувањето со прехранбени артикли,огревно дрво и обезбедување на бесплатни вакцини за 20 здравствено најзагрозени пензионери од руралните средини. Во дискусијата: Зоре Мицкоски, Михајло Наумоски, Китан Вељаноски, Илија Николоски, Костадин Јаковчески, Васко Калески, Добре Шаламаноски, Наум Ефтимоски, Драган Петрески, Владо Чингоски и други ги подржаа поднесените извештаи. Во дискусијата учествуваше и претседателот на СЗПМ Душко Шурбаноски, кој посебно се задржа на предлогот за државна социјална пензија и за потпишувањето на Спогодба со Фондот за ПИОМ, со која ќе се регулираат сите обострани правни норми.

К.С.

ЗП – Берово

Во чекор со стандардите

Здружението на пензионерите од општината Берово го заврши реновирањето на ресторанскиот дел кој работи во составот на Домот на пензионерите во Берово.

Реновирањето на ресторанот и на помошните простории беше наложено од потребата за почитувањето на HACCP стандардот кој од почетокот на годинава се применува во Република Македонија.

– За реновирањето на ресторанот беа вложени 1 452 000 денари – вели претсетдаелот на ЗП, **Јован Дупкарски**. Средства се обезбедени од Здружението на пензионерите од општината Берово. Со тоа се исполнети нормативите кои се предвидени според HACCP стандардот за работењето на ресторанот во домот – напомена Дупкарски.

Инаку, на свеченото отворање, покрај другите гости, присуствуваа и пратеникот од изборната единица број 3, Миле Пачемски и градоначалникот на општината Берово, Драган Наџински.

– Ја остваривме заедничката цел, на ЗП и на Локалната самоуправа преку урбанистички решенија, да се реновира ресторанот – рече градоначалникот на општината Берово, **Драган Наџински** при отворањето на ресторанот во пензионерскиот дом. Ќе се заблагодарам и на вас и на вашиот претседател, кој со својата упорност и ентузијазам придонесе за задоволувањето на потребите и на пензионеирите но и на граѓаните од Берово – рече Наџински.

текст и фото: Драги Ролевски

Благодарницата - поттик и желба за работа

На новогодишната свеченост организирана од Општината “Бутел”, беа поканети и претставници на пензионерите од ЗП “Чаир и Бутел” при што градоначалникот на Општината **Петре Латиновски** за посебно ангажирање, добрата соработка на ЗП со локалната самоуправа, добрата афирмација на Здружението, а и како највозрасен пензионер во Здружението, **Перо Тагасоски**, претседател на ЗП „Чаир и Бутел“, му додели спомен благодарница и рачен часовник со втиснат соодветен текст.

При врачувањето неизбежни беа големите емоции на Тагасоски, како реакција на искажаните убави зборови за неговиот живот и активности, благодарност за неговата долгогодишна квалитетна просветна дејност и потсетување на фактот дека Тагасоски е еден од првите учители во Македонија и Пирински-от дел на Македонија.

– Овој пригоден чин и оваа спомен благодарница се резултат на несебичната ангажираност и на луѓето околу мене, за нашиот придонес во заштита на интересите на секој пензионер и за создавање подобри услови за животот и дружењето во трето доба. Така сложни, постигаме подобри резултати. Поддршката и разбирањето на кои наидуваме во локалната самоуправа и кај градоначалникот е еден од најважните услови кои ни вдахнува верба и желба за безпрекорна работа на сите пензионери од нашето здружение, а тоа треба да биде како пример за другите во нашата држава. Благодарност до градоначалникот кој даде висока оцена за за работата ЗП и за нашата заедничка соработка. Досега целосно не помагаше и се надевам дека ќе продолжиме со истото темпо и во иднина.– истакна Тагасоски.

Потоа, ова мала свеченост продолжи во свечена, весела и забавна атмосфера.

В. Пачемски

Новогодишна забавно–спортска вечер во Куманово

Признанија за најдобрите

На прагот на новата 2010 година Здружението на пензионерите во Куманово ја организираше традиционалната забавно–спортска вечер на која со пригодни говори се обратија Душко Шурбановски, претседател на СЗПМ, Трајча Јанковски и Љубица Кузмановска, претседател и потпретседател на кумановското здружение.

За спортист на годината беше прогласена победничката во двобој за жени на 14 Републички пензионерски спортски натпревари **Славица Ламбаша**, за што доби вазна од здружението, а букет свежо цвеќе од Сојузот и врачи потпретседателот Чедо Георгиевски.

За најдобар пензионер спортист беше прогласен **Блажо Станојков**, а дипломи добија сите освојувачи на медали Бранко Почуча, Гоце Ангелов, Елена Апостоловска, Томислав Пешевски и Борјана Ралиќ.

Благодарници се доделени на СЗПМ, Локалната самоуправа, Општинскиот одбор на спортовите, на Комисијата за спорт на здружението, на тренерите и други.

Забавата продолжи со убаво дружење, со песни и игра.

А.Д.

Пензионерска средба по повод Св. Трифун

И покрај неповолните услови кои последниве години го следат лозаропроизводството во Македонија, кавадаречките лозари им остануваат доследни на своите традиции повразни со оваа дејност. Покрај свеченостите што се организираа во општина Кавадарци кон прославата на Свети Трифун се приклучија и пензионерите. Активот на пензионерки при Здружението на пензионери Кавадарци и овој пат ја организира средбата на пензионери од нашата земја на која присуствуваа околу 400 пензионери.

Присутните на срдбата ги поздравија и срдечно добредојде им посакаа претседателката на Активот Цвета Малинкова и претседателот на Извршниот одбор на ЗП Илија Пемов, кој воедно ги поздрави и присутните претставници од СЗПМ. Во пригодната програма дечињата од КДУ “Рада Коцова” клон “Детелинка” со воспитувачката Верица Бакева, го изведоа рецитaлот “закројување на винова лоза”. Потоа, пензионерот и познат лозопроизводител Димитар Плетварски – Лашо на свечен начин закрои винова лоза проследено со благослов за бериќетна и успешна година.

На средбата беа соопштени најуспешните поетски творби од конкурсот “Песна на виното” кои авторите ги прочитаа.

Ф.К.

Песна за виното

Нектар ли беше голтката,
Блажено,златно црвена
светна небото го отвори
рој од звезди истури.

Оган распали капката
уста во уста подадена
пламени јазици испушти,
младоста ја разбуди.

Вино ли беше желбата
пехарот да се наполни
голтка грло да погали
раката, рака да преплети.

Лежано вино Тиквешко
небесни звона заниша
широко порти отвори
кадрици црни погали

Потече река вино црвено
писна гајда до небо високо
блесна милина исконска
израсна лоза Тиквешко.

Нектар ли беше голтката
пурпурно, лесно пивлива
вино ли беше лежано,
црвено
та навек го зароби срцево.

Лидија Икономоска - Прилеп првонаградена

Новогодишна шаховска средба

Уште една година по обичај, вљубениците на древната игра на шеесет и четири полиња на Хрватската заедница во Република Македонија како домаќини и шахистите од Здружението на пензионери “Чаир и Бутел” одржаа шаховски натпревар каде пронајдоа место и можност да докажат што останало од шаховското искуство и да ја потврдат привзраноста кон оваа волшебна игра, а со тоа и да се стекне пријателство. Фигурите се вкрстуваа, паѓаа жртви и на крајот сите беа задоволни зошто победи дружењето. Средбата е традиционална и се оддржува секоја година. Оваа година таа се одржа во просториите на Заедницата на Хрвати.

Натпреварот се одигра според двокружен систем, а секоја екипа броеше по четири натпреварувачи. Боите на ЗХРМ ги бранеа Звонко Видовиќ, Клаудио Ходеј, Божидар Видовиќ и Цино Матошевиќ, а гостинската екипа ја застапуваа Димитрие Николовиќ, Стојан Николов, Аце Костовски и Илија Јаневски. Средбата помина во одлична атмосфера, а мечот заврши без победник. На крајот, по завршувањето на спортскиот дел следеше мал коктел, дружење на учесниците како и размена на мали подароци.

Сето тоа е знак дека сите спортски игри меѓу кои и шахот, на лицата од третото доба им значат многу, а шахот како една од најубавите игри им припаѓа на сите генерации и заслужува поголемо внимание и почит.

В.П.