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

NLB Тутунска банка

Година VI, број 57

ISSN 1857-7660

26 април 2013 година

Воведник

Проклетството на приоритетите

Методија Ст. Тошевски
главен и одговорен уредник

Теза за тема. Во животот на човекот, во општествениот и политичкиот живот одредувањето на приоритетите е значајна работа. Не може сите потреби да се задоволат одеднаш или на краток рок. Тоа не го дозволуваат ниту физичките ниту материјалните можности на човекот и општеството. Одредувањето на приоритетите станува важна човечка и општествена активност, и бара координација на неговите мисловни, желбени и материјални капацитети. Придржувањето, на тоа правило, во голем степен ја унапредува неговата вкупна активност, и ги подобрува условите за живот и работа. Има многу предуслови за тоа: општите сознанија за содржината на човековата егзистенција, која пак зависи од материјалното и образовно–културното ниво на личноста и на општеството во целина; материјалните ресурси на семејството и на државата; коегзистенцијата со опкружувањето и времето во кое некои од потребите треба да бидат задоволени.

Оттаму, си поставивме за задача да проанализираме еден аспект од списокот на човековите, личните и општествените приоритети. Станува збор на една нова, но значајна потреба на луѓето од третата доба, можноста за продолжување на животот во нова социјална средина која изникна како резултат на менување на материјалните, семејните, но и елементите на културата на живеење воопшто. Тоа е потребата во понапредните години од животот луѓето од третото доба, тие што чувствуваат или имаат таква потреба, да се повлечат од семејните средини, и да го продолжат своето живеење во колективни центри, домови за стари лица, или домови за пензионери.

Малку предисторија, статус и организација. Оваа форма на живеење ниту е нова ниту е помодерна. Ја осмислил човекот како израз на грижа за себе си, и како свест за тежината со која се среќаваат семејствата и самите индивидуи во време на динамични социо–економски промени во општествата. Опаѓањето на физичките, менталните и здравствените способности на луѓето како природни феномени, наметнува и потреба од реорганизација на семејниот живот, која не секогаш може да биде направена без поместување на односите во него, и без психолошки последици во семејството.

Генерациската, работната и политичката положба на поединецот во новите услови на живот имаат, или наметнуваат различен степен и интензитет на извршување на секојдневните активности на членовите на семејството, кои не секогаш можат успешно да се синхронизираат за вклопување во природно определеното време. Таквите промени бараат и соодветна организација на животот на членовите од семејството во третата доба. Тоа не е бунт против природата на животот. Тоа е грижа на современиот човек, квалитетот на животот на сите членови во семејството да не се намалува, а елементите на човековите опаѓачки способности да се компензираат со други социјални форми на живеење.

Станува збор за инстуционализираната форма на живеење на старите лица и пензионерите, како припадници на социјалната група трета доба, во домови за стари лица и домови за пензионери.

Во сегашната констелација, домовите за стари лица обезбедуваат општа и здравствена грижа и нега на стари лица кои имаат таков степен на потреба. Општеството го организира, одржува и спроведува овој начин на згрижување на старите лица, на комерцијална или социјална основа, зависно од материјалниот и социјалниот статус на корисниците.

Домовите за пензионери, пак, преставуваат колективни живеалишта за лица од третата доба чија социјална и здавствена положба го дозволува тоа. Животот е организиран во посебни станбени единици во колективен објект, но основните животни функции и потреби ги организираат и извршуваат самите пензионери. Колективноста се состои во објектот и заедничките услови за комуникација и дружење во објектот, по потреба секојдневно општење со околината и семејството, слобода на движење во јавноста и сл. Корисниците сами ја организираат исхраната и задоволувањето на здравствените и културните потреби. Плаќаат станарина која по правило е полуекономска–полусоцијална категорија, вклучувајќи и одржување на станбените единици, а корисниците плаќаат надомест за користење на комуналните услуги (вода, струја, греење и сл.)

Сегашна состојба и капацитети. Денес во Република Македонија официјално постојат и работат четири домови за стари лица: Сју Рајдер со дом во Скопје и Битола, и домовите за стари лица во Куманово и Прилеп. Вкупниот капацитет на овие домови е околу 580 стационарни кревети. Отворени се и приватни домови за стари лица.

Пензионерски домови како државни институции има во општина Чаир, Ѓорче Петров, Аеродром и Гази Баба, сите во Скопје. Нивниот капацитет е околу 370 легла, со кои управува ФПИОМ.

Со пензионерски домови управуваат и 19 пензионерски здруженија во градовите со капацитет од околу 227, или вкупно 597 легла. Во однос на вкупниот број пензионери од околу 280.000 лица, тоа е симболична бројка.

Приоритет во приоритетите. Приоритетите на пензионерската асоцијација (СЗПМ) се утврдени со програмите за работа во изминатите години. Во нив на прво е одржување на нивото и соодветен пораст на пензиите, второ, изградба на домови за стари лица и пензионери, трето, обезбедување деловен простор за активностите на Сојузот и четврто, донесување на закон за пензионерско организирање.

Ниедна точка од овие приоритетни задачи Сојузот не може да ја реализира без сериозна, блиска и коректна соработка со Парламентот и државните органи. Затоа е донесена Националната стратегијата за старите лица на Република Македонија за периодот 2010–2020 година. Во неа е зацртана неопходноста за изградба на капацитети за потребите на старите лица и пензионерите. Во изминатите 40 години, до денес не е изграден ниту е започната градба на нов ваков капацитет, но и во Стратегијата не е утврден приоритет, ниту динамика за извршување на зацртаната политика.

Изборите за локалната самоуправа завршија. Бележевме внимателно. Во контекс на темата, потреба за изградба на домови за стари лица и пензионери во своите програми утврдија осум локални самоуправи: Скопје општина Центар, Карпош, општините Кочани, Штип, Струмица, Битола и Охрид, Кавадарци што преставува преземена обврска за реализирање. Всушност тоа е со заложба на Сојузот и на здруженијата на пензионери.

Определување на приоритетите е тешка, и често пати неблагодарна работа. Во недостиг на доволни материјални ресурси мора да се прави селекција за реализација на потребите според степенот на значењето на задачите. Повиканите надлежни субјекти мора да најдат храброст, да покажат умешност, но и да понесат одговорност, тоа да се прави во секоја прилика, за да може дел по дел потребите да бидат задоволувани.

Во животот, сиромашниот домакин полесно ги прави приоритетите оти нема голем избор. Но познато е исто така, дека неретко, сиромавиот прави и лош избор на приоритетите воден од различни причини, желби или принуди. Не е добро да ни се повторуваат грешки.

Декларативната заложба за потребите на членството не значи ништо ако реално не се создаваат услови за практично задоволување на тие потреби со користење на придобивките од новите форми на организирање на животот на старите лица и пензионерите.

Затоа, се повикуваме, не на ветувањата во изборната еуфорија, оти ветувањата се лична и декларативна категорија, туку на зацртаните задачи и преземените обврски во овој дел од програмите на локалната самоуправа, и како Сојуз и здруженија бараме навремена подготовка и брзо започнување со реализација на овие обврски за изградба на потребните домови. Така, обврските ќе се трансформираат во задоволени потреби, во задоволни граѓани, во неизневерени избирачи.

Првомајски поздрав

Д-р Живко Митревски
претседател на ССМ

Сојузот на синдикатите на Македонија е најмасовната работничка организација во Република Македонија која на овие простори опстојува повеќе од еден век. Во сиот овој период ССМ се води од своите темелни определби да се бори и изборува за почитување на со закон потврдените права на работниците, за нивно унапредување, за имплементирање на меѓународните трудови стандарди, за респектирање на синдикатот и за зацврстување на неговата позиција во општеството како рамноправен социјален партнер кој ќе учествува и ќе го дава својот придонес за градење на Република Македонија како држава која претендира да стане членка на Европската Унија.

Сојузот на синдикатите на Македонија на 18. конгрес ги утврди своите стратешките програмски цели и определби и направи обид да ги реафирмира, реформира класичните методи и пристапи, настојувајќи со практичен, рационален, осовременет и институционален пристап истите да ги реализира.

И во услови на најголемите предизвици од најтешката економска светска финансиска и должничка криза, активностите на синдикатите и на ССМ се конкретен одговор на повеќе полиња каде ССМ со класични методи, но и со креациите на институционално вмрежување ја гради својата позиција на релевантен социјален партнер, го гради и унапредува социјалниот дијалог.

Верификуваните резултати се втемелени во работното законодавство кое го карактеризира запирањето на процесот на намалување на работничките права. Наспроти тоа, се бележи процес на имплементирање на низа ЕУ директиви, унапредување на социјалниот дијалог, функционирање со донесување на низа историски закони од типот на Законот за минимална плата, Законот за европски работнички совети и подготовката на Законот за мобинг кој се очекува наскоро да се донесе. Истовремено, се врши збогатување на работната легислатива со ратификацијата на 5 конвенции на Меѓународната организација на трудот и 19 директиви на Европската Унија, што е уште еден конкретен придонес во делот на зголемување на бројот, но и подигнување на свеста за потребата од меѓународните работнички стандарди.

Во овој период ги одбранивме трите најзначајни столба:

Не дозволивме масовни отпуштања на работниците

Не дозволивме намалување на платите

Не дозволивме зголемување на пензиската граница

Во оваа насока, сакам да ја истакнам и големата улога на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија чија преокупација е подобрување на положбата на работниците по завршувањето на работниот век, односно подобрување на животот на пензионерите. ССМ силно ги поддржува активностите на пензионерите и се залага за подобри услови за пензионирање преку нормативата и дека е подготвен за унапредување на соработката и реализирање на активности со нивните асоцијации за остварување на заедничките цели и интереси.

Тука, пред сè, мислам на подобрување на материјално–социјалната положба на работниците и корисниците на пензија, на заштита и унапредување на нивните права преку унапредување на националното законодавство и хармонизацијата со европското, имплементирање на директивите на Европската Унија и конвенциите и препораките на МОТ и добрите практики од пензиските системи во земјите од ЕУ и другите земји во светот.

Почитувањето на Уставот на РМ, законите и колективните договори, зголемување на бројот на вработени во државата, редовна исплата и одржување на реалната вредност на платите и пензиите, поквалитетна здравствена заштита, како и други прашања, секако е предизвик за натамошно заедничко дејствување пред надлежните институции во државата, а во интерес на доброто на работниците и пензионерите.

По повод најголемиот **Меѓународен празник на работниците - Први мај**, ССМ упатува срдечни честитки и апелира да се почитуваат темелните човекови права, секому да му се овозможи да живее од својот труд, без дискриминација по било која основа, бидејќи тоа е иднината и прогресот на секое општество. За нас синдикатите, од исклучителна важност е да се почитува правото на работниците да формираат синдикати и да се здружуваат, без никакви ограничувања, бидејќи партиципацијата на работниците има клучна улога во изградбата на Република Македонија во современо демократско општество.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИЗГРАДБАТА НА ПЕНЗИОНЕРСКИ ДОМ НА ПОВИДОК

стр. 2

ИНФО стр. 4

ОТПИШУВАЊЕ НА КАМАТИТЕ ВО ИНТЕРЕС НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

стр. 5

КВАЛИТЕТНИ ПОДГОТОВКИ ЗА СПОРТ И РЕВИИ

стр. 7

ОТЧЕТНИ СЕДНИЦИ

стр. 8 и 9

ЗОРА ЗАД АГОЛОТ

стр. 10

ХРОНИКА стр. 12

TELEVIZION DHE LINJË FIKSE PËR PENSIONISTËT

стр. 13

ЗДРАВСТВО

стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

МАСОВНО И ВЕЛИЧЕСТВЕНО

стр. 16

ЗП Кочани

Изградбата на пензионерски дом на повидок

Министерот за труд и социјална политика **Спиро Ристовски** ја посети локацијата каде што ќе се гради идниот регионален пензионерски дом во Кочани. Воодушевен од местоположбата и условите кои ги нуди просторот за идниот пензионерски дом, Ристовски истакна:

– Домот на пензионери во Кочани е веќе влезен во програмата на Владата за изградба во наредните четири години. Министерството за труд и социјална политика по пат на јавно приватно пратнерство ќе помогне во неговата изградба. Ме радува податокот што Општината и Здружението на пензионери од Кочани се веќе вистински партнери во реализирањето на овој капитален објект за пензионерите од Источна Македонија и за општина Кочани, истакна министерот Ристовски.

– Општина Кочани ги обезбеди сите потребни услови во делот на комуналната инфраструктура.Обезбедивме локација од 8.000 метри квадратни, водоводна, канализациона мрежа, патна инфраструктура, а ќе ја донесеме и геотермалната вода во самиот локалитет за да биде максимално искористена во пензионерскиот дом, – рече на средбата **Ратко Димитровски**, градоначалник на Општина Кочани.

– Кочани како ретко која општина во Македонија успешно соработува со Здружението на пензионерите. Ваквата соработка е евидентна и со заложбите на локалната власт да се помогне во реализацијата на идниот пензионерски дом, истакна **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ. Сојузот, рече тој ќе ја помага изградбата на домот и ќе се залага за негова целосна реализација.

Инаку домот ке зафаќа површина од

4.000 метри кавдратни и 4.000 метри кавдартни зелени површини и ќе има регионален каракетр, рече на средбата **Ѓорги Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.

К.Герасимов

Од 15. март се намалија цените на 202 лека

– Од 15. март намалени се цените на 202 лека од кои 92 се иновативни, а останатите 110 се генерички лекови. Станува збор за трето по ред намалување на цените на лековите по донесување на новата методологија за утврдување на максималните цени на лекови во државата. Во Македонија се постави кредибилен систем за регулирање на цените на лековите кој функционира и дава резултати, – ова на прес–конференција го истакна министерот за здравство Никола Тодоров, кој рече и дека третото по ред намалување на цените на лековите е сериозна потврда за тоа дека е поставен одличен систем за регулација на цените на лековите и оти тој систем е реално имплементиран, функционира и не зависи повеќе од волјата на еден човек или на оние кои го управуваат тој систем.

Со овие три намалувања намалени се цените на повеќе од 1.800 лекови.

– Оваа методологија, многу скоро ќе почне да се применува и од многу држави во регионот и пошироко. Процесот фукционира без при тоа да имаме проблем со повлекување определени лекови од пазарот, недостиг на определени лекови од една страна, но и од друга страна да оневозможиме многу сериозни маржи и заработки, – рече Тодоров додавајќи дека донесување на оваа методологија претставува една од клучните мерки за сериозна борба против корупцијата во здравството. Процентуалното намалување на големопродажните цени на лекови изнесува од 1 до 66 проценти. Вкупната заштеда кај иновативните лекови (согласно прометот кој го имале во 2012 година) на годишно ниво ќе изнесува околу 800 илјади евра, а кај генеричките лекови 1,6 милиони евра, – потенцира Тодоров.

Се намалуваат цените на лековите за речиси сите фармодинамски подрачја, но најмногу кај оние за онколошки заболувања, лекови против алергија, за белодробни заболувања, за остеопороза, хормони, за емотивни заболувања и други.

– Се намалуваат цените и на лековите за кардиваскуларни заболувања, дел од антибиотиците, препарати за лекување на гастро заболувања итн. Голем број соседни земји, Македонија ја земаа за референтна земја во делот на цените, што нас не охрабрува дека државата има добро разработен систем кој дава резултати – добра реформа, намалување на цените на лековите, нема дефицит, односно системот фукkционира беспрекорно.

Пензионерите и старите луѓе се популација која е главниот потрошувач на лекови во сите земји, па и кај нас. Намалување на цените на лековите ќе го подобри нивното здравје и ќе го релаксира нивниот семеен буџет. Намалувањето на цените на лековите е дочекано со задоволство. Тоа е уште еден доказ дека грижата за пензионерите и старите луѓе во земјата од страна на Владата продолжува.

К.С.Андонова

Тодорица во Свети Николе

Негување на старите обичаи

Тодорица или Тодорова сабота отсекогаш се празнувала во Свети Николе и тоа првата сабота по Прочка Свети Тодор, живеел во 306 година во Турција и е христијански светител и великомаченик.

Уште од дамнешни времиња Тодорица се слави во Свети Николе. Во чест на празникот доаѓаат гости од цела Македонија и од странство. Светиниколчани со големо нетрпение го очекуваат празникот, а посебно им трепера срцата на постарите, чекајќи да ги прегрнат своите најмили, кои доаѓаат посебно за празникот но и да ги видат и да ги прашаат како им оди животот. Бабите со голема љубов подготвуваат традиционални јадења бидејќи средбата не е целосна ако не се проба и вкусот на традицијоналните подзаборавени македонски јадења.

Убавиот ден како да беше создаден и за пречек на учесниците на Меѓународниот фестивал на изворен фолкор. Најнапред учесниците се прошетаа низ улиците облечени во живописни народни носии. На манифестацијата учествуваа фолкорни ансамбли од Македонија, кои негуваат изворен македонски, влашки, ромски, турски и албански фолкор, како и претставници од Србија од градот Ќиќевац.

На фестивалот се претстави и пејачката група „Зуница" која ја сочинуваат пензионерките од Свети Николе: Јагода Стојчева, Аница Мишева, Македонка Миланова и Драга Митрушева. Тие го прикажаа помалку заборавениот обичај кој се изведува на свадбите, а потоа пееја изворни народни песни.

Фестивалот имаше и меѓугенерациски белег. На него учествуваа дечиња од по десетина години како и возрасни баби и дедовци од по седумдесетина години, а целта беше единствена: да се негуваат и сочуваат од заборав старите обичаи и традициите на ова поднебје пренесувајќи им ги постарите на помладите генерации.

На Тодорица со цветиниколските пензионери се дружеа пензионери од Велес, Куманово, Пробиштип и други градови од Македонија. Сите заедно денот го поминаа на фестивалот, но и на прошетка во обиколка, како и на штандовите со традиционални експонати, каде си купуваа на панаѓурот по нешто за спомен од убавото дружење.

Вукица Петрушева

Како резултат на соработката помеѓу Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и туристичката агенција ТРИ А, агенцијата нуди ексклузивна понуда во

ДРАЧ - Република Албанија

- За првомајските и јунските празници два полупансиона (појадок и вечера), превоз, посета на Круја (музејот на Скендер бег), посета и шетање во Тирана, по цена од 60 евра.
- Летување во хотел Њу Јорк на брегот на Јадранско море, десет полупансиони за 170 евра, без превоз. Датумите се по договор, а сместувањето е во трокреветни и четворокреветни соби.

Контакт: 075 297 569
bibi77mk@hotmail.com

Битола

Посета на домот за стари лица „Сју Рајдер"

Министерството за труд и социјална политика и Владата на Република Македонија планираат изградба на четири нови старски домови. имајќи ги предвид потребите и барањата на граѓаните во земјата, но и реконструкција и адаптација на постоечките.

Во таа насока, Министерот за труд и социјална политика **Спиро Ристовски** и градоначалникот на Општина Битола, **Владимир Талески** го посетија домот за стари лица „Сју Рајдер", кој што е во фаза на реконструкција. Се работи за проект финансиран од европските фондови со поддршка на Владата на Република Македонија.

– Во разговорите што ги имавме со ЕУ во делот за користење на ИПА фондовите од исклучително значење беше поддршката што ја добивме за инвестициите насочени за подобрување на животот и статусот на старите и изнемоштените лица. Во таа смисла овој објект во Битола која сега има и зголемен сместувачки и просторен капацитет, очекувам да предизвика интерес за сместување и за лица од други градови. Грижата за старите лица за нас е еден од врвните приоритети бидејќи со поддршката на тие лица ние им овозможуваме на нивните семејства да се намали севкупниот социјален и економски товар кој што го имаат во моментите додека лицата се дома и на домашна нега, – рече министерот Ристовски.

Согласно со планот, во новиот Дом за стари и изнемоштени лица „Сју Рајдер" две–третини ќе бидат наменети за неподвижни, а една третина за подвижни лица, на кои на располагање ќе им биде високостручен и обучен кадар.

– За изградба на новиот Дом за стари и изнемоштени лица „Сју Рајдер", општината вложи 170.000 евра, а вредноста на целиот објект е околу 830.000 евра, средства обезбедени од европските фондови и Владата на Република Македонија. Во новиот современ и модерен објект сега ќе може да се сместат околу 150 корисници на кои на располагање ќе им бидат најсовремени услови за живеење, разонода и стручна нега, – истакна градоначалникот Талески.

Планирано е двата објекти во старскиот дом да бидат завршени пред крајот на годинашната градежна сезона.

К.С.А.

Делегација на СЗПМ во Фондот на ПИОМ

Делегација на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македониа предводена од претседателот Драги Аргировски, деновиве го посети Фондот на ПИОМ каде што ги прими генералниот директор Беким Незири. При тоа директорот Незири информираше за актуелната состоба на оцена за досегашната соработка помеѓу СЗПМ и Фондот на ПИОМ, а стана збор и за нови заеднички активности во интерес на пензионерите во нашата земја.

На оваа средба д–р Крсто Ангеловски, претседател на Сојузот на здруженија на пензионери на градот Скопје

во оваа значајна државна институција, за грижата за редовната исплата на пензиите и слично. Се даде и позитивна директорот Беким Незири му врачи благодарница за успешната соработка.

С.К.

Дневен центар за стари лица и во Вевчани

Отворањето на дневните центри за стари и возрасни лица претставува пресвртница во вонинституционалната заштита на старите лица во Република Македонија. Досега се отворени шест Дневни центри и тоа: во Чашка, Богомила, во Самоков, во Бучин, Крушево и два дневни центри за стари лица во Скопје во општина Центар и општина Чаир, а во наредниот период се предвидува отворање на нови вакви центри во општините Неготино, Илинден и Гази Баба.

Министерот за труд и социјална политика, Спиро Ристовски при давањето во употреба на Дневниот центар за стари и возрасни лица во Вевчани, истакна:

– Високиот процент на старо население и неговата потреба за креативно и осмислено исполнување на слободното време претставуваат реална потврда на потребата за отварање на дневен центар во оваа општина. Со цел ставање во функција на Дневниот центар во Вевчани, Министерството за труд и социјална политика изврши адаптација на просторот и истиот го опреми со потребната опрема и инвентар, и за таа намена од Буџетот на МТСП беа издвоени средства во висина од 1.934.000,00 денари.

Дневниот центар е на површина од 120м2 и се наоѓа во просториите на општинската зграда прилагодени и приспособени за работа со лица во трета доба. Старите лица во Дневниот центар на дневна основа ќе имаат можност на организиран начин да го користат своето слободно време и ќе бидат опслужувани од страна на стручен тим составен од социјален работник кој што ќе биде ангажиран од страна на ЈУ Меѓуопштински центар за социјална работа Струга, како и двајца волонтери.

К.С.А.

Телевизија и фиксна линија со најниска месечна претплата

Одберете пакет според Вашите потреби и ќе добиете:

- фиксна линија и дигитална телевизија Mini BoomTV со месечна претплата од само 149 денари во првите три месеци од договорот, а потоа претплата од 348 денари до крај на договорот, понуда наменета за нови корисници
- Mini BoomTV пакет, 3 месеци без претплата наменет за постоечките корисници на фиксна линија на ONE со пензионерски статус
- Пакетите се достапни само со пензиски чек и документ за лична идентификација

Фиксната линија на ONE Ви нуди поволни цени за разговори и ниски месечни трошоци. Mini BoomTV пакетот е наједноставно решение да ги следите најгледаните ТВ канали со дигитална слика, со најниска месечна претплата. Mini BoomTV ги вклучува следните ТВ канали: Сител, Канал 5, Алсат М, Телма, Алфа, МТВ1, МТВ2, МТВ3, Наша ТВ, Сител 3, Канал 5+, DM Sat, RTS, OBN, RTV 21 и Jugoton. Со BoomTV ќе бидете на време подготвени за телевизиската дигитализација која следи во Македонија, бидејќи од 01.06.2013 домашните ТВ канали нема да може да ги гледате со аналоген сигнал.
Понудата е промотивна и важи ограничен период.

Повеќе информации во Центар за грижа за корисници (02) 181.

ЗП „Солидарни пензионери” од општина Илинден

Отворен третиот клуб на пензионери

Во населеното место Марино неодамна беше пуштен во употреба третиот Клуб на пензионери во Општина Илинден. На отварањето на новото катче за пензионерите присуствуваше и градоначалникот на Општина Илинден Жика Стојановски.

Градоначалникот Стојановски изјави дека нема да запре неговиот ангажман во однос на грижата за пензионерите од општината и го најави новиот Проект за изградба на Дом за стари лица со што, како што рече, ќе се овозможи поудобен живот на луѓето од третата доба.

– Општина Илинден во континуитет ги следи потребите на пензионерите и се труди во рамки на своите можности секогаш да им излезе во пресрет. За таа цел, досега отвори два пензионерски клубови, во Кадино и во Миладиновци, изјави Стојановски.

Тој додаде дека со реализацијата на капиталниот проект „10 Домови на културата” во Општина Илинден се создадоа услови за отворање на Клубови на пензионерите и во другите населени места.

М.С.

Сојуз на борците од НОАВМ и граѓаните поддржувачи

Приспособување на новите услови и предизвици

На 19-ти април 2013 година, во Домот на АРМ во Скопје беше одржана изборна седница на Сојузот на борците од Народноослободителната антифашистичка војна 1941 – 1945 година на Македоонија и граѓани поддржувачи. Седницата ја отвори претседателот на Главниот одбор на СБМ, генералот **Тодор Атанасовски**, кој поднесе воведно излагање за работата и дејствувањето на боречката организација во изминатиот период. Тој посебно ја нагласи потребата за натамошно егзистирање на овој субјект на општествената сцена во Македонија поради чувањето и негувањето на традициите и придобивките за кои многу животи беа положени во ослободителната и државотворната војна. За постигнување на овие цели Атанасовски рече дека организацијата мора да се реформира, да ги промени методот и формите на дејствување и да се приспособи на новите услови и предизвици на времето во кое живееме. Во овој контекст се расправаше и по извештајот за работата на Сојузот и повеќе учесници ја поддржаа заложбата за трансформирање и подмладување на организацијата со изнаоѓање нови содржини и форми на дејствување.

Во име на Раководството на СЗПМ Собранието на боречката организација го поздрави потпретседатрелот на ИО **Методија Тошевски** кој истакна дека соработката на двата сојуза треба да се одвива во рамките на Меморандумот за соработка со взаемно почитување на пропишаните услови и фокусирање на заедничките цели и програмски определби.

Собранието едногласно ги усвои Извештајот за работата на СБМ и на Надзорниот одбор и изврши избор на нови членови на Главниот одбор, кои за претседател повторно го избраа Тодор Атанасов, а за потпретседатели: Томе Малески, Евзи Мемети, Верка Бунтеска и Наум Бурески.

М. Димовски

ЗП Кисела Вода

Традиционална питијада

Втора година по ред ЗП Кисела Вода и огранокот Цветан Димов на иницијатива на Активот на пензионерки ја одржаа манифестацијата „Питијада” на која вештите раце на пензионерките ги искреираа делата товка и правење да им ги пренесат на помладите генерации затоа што наштe, македонски домашни месени и сукани производи со векови се незаменливи. Задржувајќи ја оригиналноста и автентичноста од минатото, питите само ја разубавуваа позитивната атмосфера и енергија што провејуваше меѓу пензионерите и пензионерките. Веќе во втората година се забележуваше напредок во организацијата и аранжирањето. Атмосферата беше збогатена со традиционална македонска музика од сите краеви на земјата.

Сите си посакаа добро здравје и до година повторно да продолжи манифестацијата со нови и неоткриени специјалитети на традиционалната македонска кујна специфична за пред и по Велигденскиот период. Во дегустацијата сите беа едногласни, се е направено со голема љубов, умеење и креативност, а вкусовите не може да се опишат со зборови, треба да се проба и да се ужива.

направени од тесто. Питијадата се организира пред велигденските пости, односно на т.н. Бела или сирна недела кога не се јаде месо, туку само јајца, млеко и сирење.

Присутните ги поздрави претседателката на огранокот **Ленче Шулева** која рече дека сето она што е направено е во духот на традицијата од различни региони на државата и дека ова е добра можност и за незаборавно дружење. Тие што ги направија специјалитетите посакаа начинот на подгоОваа средба е во рамките на традиционалниот серијал „Претставување талентирани пензионери” на ЗП Кисела Вода.

Христо Марковски

ЗП Штип и Карбинци

Меѓугенерациско дружење со игрите на нашите баби и дедовци

Раководството на ЗП Штип и Карбинци на чело со претседателот Михаил Василев го прифати проектот на локалната самоуправа за меѓугенерациска соработка на пензионерите и дечињата од градинките, за да им ги покажат игрите со кои растеле тие, кога биле деца.

– Целта на проектот го оправдува вложениот труд, бидејќи потребата да се отргнат децата барем на миг од пред телевизорите и компјутерите, е многу значајна за правилен развој на телото и духот кај најмладата популација. Игрите се поучни и може да се изведуваат во двор или во просториите за активности, нагласи **Ленче Василева**, координатор од здружението на пензионери.

Од локалната самоуправа во проектот се вклучени: Вања Џамбазова, од градинката „Астибо”, Елизабета Симоновска, од градинката „Вера Ќири Вири – Трена” и Виолета Јакимовска, а од ЗП Штип и Карбинци, Ленче Василева.

Во работилницата „Здрава храна – здраво дете” која се одржа во библиотеката „Гоце Делчев” поетесата **Цвета Спасикова** им читаше стихови на дечињата. Пензионерките активистки ги подучуваа децата во разни игри и вештини, ги учеа да прават корисни предмети од рециклиран материјал, вазни, украсни шишиња, кукли од партали, а со техниката на оригами направија птици, цветови и украси за елка. Самата изработка на овие предмети кај децата создаде радост, а кај возрасните среќа.

Проектот ќе трае една година, а се предвидуваат уште многу интересни активности и дружења на првата и третата доба, со плетење, ткаење на основа врз ќерамида и друго.

Пензионерите од ЗП Штип и Карбинци имаат многу идеи за забава и дружење со дечињата. Секако, децата со задоволство ги прифаќаат овие подзаборавени игри и техники за изработка на корисни предмети. Веруваме дека овие средби на децата ќе им останат во сеќавање, за да можат да ги пренесуваат на нивните поколенија, кога и тие ќе станат баби и дедовци.

Ц.С.

ЗП Сарај

Подобра соработка со Општината

Делегација на ЗП Сарај во состав: **Руфат Рамадани,** претседател на Здружението, Фетах Демири, претседател на огранокот Буковиќ, Илаз Хаџиу, претседател на огранокот Кондово и Баки Бакиу член на Собранието, оствари средба со градоначалникот на општина Сарај **Беким Мурати.** Претставниците на Здужението му го честитаа реизборот на градоначалникот и притоа разговараа за некои актуелни прашања и проблеми кои се однесуваат на луѓето од третата доба.

Инаку, Здружението на пензионерите од оваа општина, има потпишано меморандум за соработка со кој во основа се регулирани условите и начинот на остварување на заедничките цели и определби.

Средбата беше искористена да се образложи и потребата за изградба на пензионерски дом, како и простории за раководството на Здружението кое моментално е сместено на територијата на општината Ѓорче Петров. Градоначалникот **Беким Мурати** се заблагодари на посетата и рече дека е запознат со потребите на здружението и дека ќе се ангажира за решавање на истите. Исто така, тој истакна дека ќе се заложи соработката во иднина да биде уште подобра.

Баки Бакиу

ЗП Куманово

Пензионерска шегобијна разгледница

По повод одбележувањето на Денот на шегата – Први април, Комисијата за културни самодејности при ЗП „Куманово” и годинава по дванаесети пат во Центарот на културата ја организираше манифестацијата „Шегобијна разгледница”. Професор Евстрати Костадинов, претседател на Комисијата за разгледување на пристигнатите творби на традиционалниот конкурс со ревијален карактер го искажа задоволството од масовното учество на пензионерите. По примерот на други земји, негова сугестија е во иднина истивремено да се слави и пролетното будење на природата. Поткрепа на идејата беше неговиот поетски прилог – песна токму за најубавото доба во годината – пролетта.

Во колажната музичко-хумуристична вечер продефилираа повеќемина потврдени автори на творби со шегобијна содржина и членовите на Музичката секција при КУД „Ѓоко Симоновски”. Хорот, својот настап го започна со познатата песна „Умреја Батко Ѓорѓија”, а се редеа настапи и на веќе потврдени пеачи пензионери. Вистинско освежување и оттргнување од секојдневието приреди вокално-инструменталниот состав „Романтико”.

За релаксираната и опуштената атмосфера на вечерта значително придонесе и успешното водителство на професорката Мирјана Насковска. Таа повика стресните состојби од секојдневието што не преплавуваат да ги оставиме зад себе и што е можно повеќе да се смееме и воспоставиме позитивна рамнотежа.

Татјана Антиќ

Откупена претстава за пензионерите во Штип

На светскиот ден на театарот, 27.03.2013 година, во штипскиот театар, беше прикажана претставата „Вистински лаги”, која Раководството на ЗП Штип и Карбинци ја откупи за своето членство. Актерската екипа успеа да го подигне расположението на пензионерите со нивно вклучување во претставата.

„Животот е театар – театарот е животот”, беше речено во пораката што беше прочитана на самиот почеток на претставата, во која Мими Таневска актер и професор на ФДУ од Скопје, рече дека театарот е место каде што може слободно да се искажат секојдневните случувања во општеството и на интересен театарски јазик, на кој не му се забележува.

Беа претставени и столбовите на штипскиот театар како што се Гаговски, Протогеров, Икономова, Арев и многу други предводници на денешното модерно штипското глумиште. Уште еднаш се покажа дека културата е насушна потреба за поткрепување на човековиот дух, па и на пензионерите.

Ц. Спасикова

ЗП Охрид и Дебрца

Пензионерите - спортисти меѓу најдобрите за 2012

На списокот за избор на десетте најдобри спортисти, првпат се запишаа и спортистите пензионери на ЗП Охрид и Дебрца. Тие безрезервно беа поддржани и избрани од Општинскиот сојуз на спортови на Охрид – организатор на оваа долгогодишна спортска манифестација. Спортската екипа на пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца го доби ова високо општинско признание како резултат на успесите што ги постигнува на полето на спортот во рамките на СЗПМ во изминатите неколку години.

Круна на успехот на оваа најмасовна Спортска екипа на ЗП Охрид и Дебрца, не се само првите освоени места на регионално ниво во изминативе 17 години кои ги организира СЗПМ, туку и освоените четири први места на републичко ниво, од кои двапати последователно во минатата и предминатата година.

Во трите нивоа натпревари, општински, регионални и републички, се натпреваруваат по околу 500 пензионери, бројка со која ретко која спортска организација во градов може да се пофали, – рече претседателот на Општинскиот сојуз на спортови **Коста Карадимче**, во образложението по поводот изборот на охридските пензионери спортисти меѓу најдобрите во општина Охрид за 2012 година,

Пред многубројните спортисти, поранешни и сегашни, пехарот заедно со признанието го прими претседателот на Комисијата за спорт при ЗП Охрид и Дебрца **Ристо Трајкоски**, кој истовремено со пригодни зборови се заблагодари за ова високо оштинско спортско призание.

К.Спасески

Закон за отпишување на камати во интерес на пензионерите

Според членот 4 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување правата од ова осигурување зависат од висината на придонесот за ПИО што најнепосредно се одразува на висината на пензијата, односно има влијание и врз вкупните средства што се собираат на личната сметка (за осигуреници од втор столб) и ја детерминираат висината на пензиskиот ануитет. Со други зборови речено, пензијата зависи од висината на платата на која се плаќа придонесот, а ануитетот од вториот столб зависи и од остварениот принос од инвестираните акомулирани приноси, по одбивање на трошоците.

Согласно член 8 од ЗПИО средствта од ПИО како средства за лична потрошувачка се обезбедуваат во Фондот на ПИОМ преку кој се остваруваат правата и се спроведува пензиското и инвалидското осигурување. Со ЗПИО јасно се дефинирани изворите на средствта на Фондот, а како основен изворен приход е придонесот за пензиското и инвалидското осигурубавње. Од тие причини прописите од ПИО на придонесот му даваат облигаторен карактер во однос на обврската на плаќањето на истиот, бидејки во пензиски стаж се смета само времето за кое е платен придонесот. И покрај таквиот карактер на придонесот сепак кај одредени осигуреници, односно работодавци исполнувањето на таа обврска, изостанува и негативно се одразува во времето кога треба да се оствари правото на пензија. Тогаш се соочуваме со реалноста дека староста не била далеку.

Имајќи предвид дека основно правило на пензискиот систем е самиот да обезбедува средства потребни за исплата на пензиите, во таа насока е и донесувањето на Законот за отпишување на камати на достасани обврски по основ на придонеси од Задолжително социјално осигурување, објавен во Службен весник на РМ број 26/2013 година.

Со овој закон се уредуваат условите, начинот и постапкта за отпишување на пресметаните неплатени камати по основ на доспеани обврски за придонеси од задолжително ПИО кои настанале заклучно со декември 2008 година и придонеси од задолжително социјално осигурување во перодот од јануари 2009 година, заклучно до декември 2012 година.

Правото на отпишување на камати се остварува врз основа на поднесено барање од страна на обврзникот за пресметка и наплата на придонесот. Имено, право на отпишување на камати за долг до декември 2008 година (до овој период исклучива надлежност за наплата на придонес е на Фондот на ПИОМ) има подносителот на барањето доколку изврши уплата на придонесот во рок од шест месеци од денот на поднесување на барањето, а барањето го поднесува до Фондот, најдоцна до 31 мај 2013 година.

За остварување на ова право донесен е и Правилник за формата и содржината на образецот на барањето за остварување право на отпишување на камати на достасани обврски по основ на придонеси од задолжително ПИО кои настанале заклучно со декември 2008 година, објвен во Сл.весник на РМ број 40/2013 година. Ова барање е составен дел на овој правилник.

Исто така, Законот за отпишување на камати се однесува и на обврските за камата кои се во постапка за одложено плаќање или присилна наплата. Во овој случај надлежниот орган е должен да ја запре постапката и да му овозможи на подносителот на барањето да ги оствари правата според овој закон.

Правото на отпишување на камати се утврдува со решение од Фондот на ПИОМ, а решение за отпишување на камати од членот 4 на овој закон донесува Управата за јавни приходи, односно овие надлежни ограни имаат обврска и се надлежни за спроведување на овој закон кој е од интерес на осигурениците, работодавците и на пензискиот систем во целина.

Станка Трајкова
Секретар на ИО на СЗПМ

Мултифондови во пензискиот систем

Зголемување на обемот на инвестиции и дозволени инструменти за инвестирање на пензиските фондови, зголемување на можностите за инвестирање во земјите со брзорастечки економии и воведување мултифондови се предвидува со законските и подзаконските измени што ги подготвува Министерството за труд и социјална политика (МТСП). Измените се прават за да се овозможи поголем обем пари на индивидуалните сметки на членовите на пензиските фондови, повисок принос од средствата и поголем избор при инвестирањето.

Законските измени следуваат по анализата на Министерството за труд и социјална политика, Агенцијата за супервизија на капитално финансираното пензиско осигурување (МАПАС) и други надлежни институции и пензиските друштва.

Со измените ќе се даде можност за зголемување на обемот на инвестиции и дозволените инструменти. Недостигот од инструменти на домашниот пазар што обезбедуваат приход на долг рок ја наметнува потребата од проширување на инвестициите во странство. Исто така, покрај постојните земји-членки на ЕУ и ОЕЦД, ќе се зголемат можностите за инвестирање во земји со брзорастечки економии заради поголем принос, а во согласност со последните измени на Законот за хартии од вредност ќе се дозволи и инвестирање во акции на акционерски друштва, кои припаѓаат на сегментот на задолжителна котација.

Структурата на членството ја наметнува и потребата за воведување мултифондови, што значи дека во рамките на еден пензиски фонд ќе функционираат три портфолија – агресивен, балансиран и конзервативен, во согласност со старосната структура на членовите.

Во врска со овие измени министерот за труд и социјална политика на Република Македонија **Спиро Ристовски** вели:

– Средствата на членовите во согласност со возраста ќе се инвестираат во едно од трите различни портфолија. Така помладите ќе можат да инвестираат во инструменти што се поризични, но носат поголем принос, така што и да изгубат нешто поради ризичноста ќе имаат време за повторно оплодување на средствата. За постарите членови, пак, ќе се примени конзервативното портфолио за инвестиции со најмал ризик, бидејќи се наближуваат до пензионирање.

Изборот за инвестирање во некое од овие три портфолија ќе треба да го одобрат самите членови, но МАПАС и натаму ќе ја врши својата функција на заштитник на средствата и нема да дозволи одредена инвестиција доколку процени дека таа е исклучително ризична. Ова ќе придонесе за подобрување на деловната клима и за привлекување повеќе инвеститори, а дополнително ќе се направи напор да се зголеми опсегот на слободни акции за тргување на котираните компании на Македонската берза, што ќе придонесе за поголема ликвидност на пазарот на капитал.

Новина во законските измени е и тоа што ќе се воспостават законски решенија со кои по влезот на Македонија во ЕУ лимитите за инвестирање што важат за домашната економија ќе важат и за инвестициите во земјите-членки на ЕУ. **К.С.Андонова**

По повод денот на планетата Земја

Зачувување на животната средина

Со почетокот на февруари почнуваат така наречените еколошки денови. Втори февруари е прогласен за Светски ден на водените живеалишта, 21 Март за Ден на пролетта и екологијата, 22 април за Ден на планетата Земја итн. Овие датуми за човековата популација значат потсетување на обврските кон зачувувањето на природната и животната средина и биолошките ресурси.

Денот на планетата Земја прв пат е одбележан во САД во 1970 година со одржувањето на најголемите протести посветени на заштита на планетата Земја. На тој ден над 20 милиони деца, младинци, студенти и граѓани го кренале гласот за зачувување на нашиот дом – Земјата. Движењето стана поттик за создавање нов кодекс за зачувување на природните вредности со донесување закони, финансиски планови и програми во светот на глобално, регионално и локално ниво.

Еколошките предизвици на глобално ниво се: губењето на плодното земјиште, хемиските земјоделски отровни технологии, уништување на шумите, пожарите, уништување на биодиверзитетот, загадување на храната и водите, климатските промени, нарушување на озонската обвивка, зависноста од фосилните горива и сл.

Собранието на Р.М. на 22 јуни 2005 година го донесе Законот за животна средина, кој ги регулира основните принципи на управувањето на природната и животната средина според европските стандарди. Се вклучивме во реализацијата ЕУ стандардите со своја Национална стратегија за заштита на природната средина, со локалните програми со невладиниот – граѓански сектор, со бројни акции, манифестации и работилници. Меѓутоа свеста и одговорноста е се уште на ниско ниво за што сведочат затрупаните градови со отпад, затрупаните речни корита со градежен отпад, излевањето на реките и поплавите на земјиштето и населбите, пожарите и сечењето на шумите, загрозувањето на хуманиот и социјалниот амбиент во градовите со високоградбата, немање на зеленило, сообраќајници, паркинзи, недоволно водоснабдување и зафаќање на отпадните води и сл. **д-р Мирко Макрешански**

ПРЕС ВО ФОНДОТ НА ПИОМ

Значаен потег

Заклучно со 2008 година, Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија има 25.619 обврзници кои му должат околу 163 милиони евра

Во Фондот на ПИОМ, за прв пат, се одржа една по многу нешто – интересна и значајна средба, во присуство на новинарите од печатените и електронски медиуми од една и „обвинетите" должници на неплатени средства за придонеси од пензиско и инвалидско осигурување, од друга страна. Овој потег на Фондот на ПИОМ, ако не вроди со плод – долговите за придонеси до 2008 год., овој пат, да се платат во определен рок од неколку месеци без камата, тогаш, по сѐ изгледа, средствата ќе се наплаќаат по судски пат.

Оттука, по иницијатива на Фондот на ПИОМ, а во соработка со Владата на РМ, од февруари годинава, сите обврзници кои не го подмириле својот долг по основ на придонеси за ПИО до крајот на 2008 год., имаат можност истиот да го платат и тоа без камата и на повеќе пати, до крајот на ноември годинава, истакна директорот на Фондот на ПИОМ, Беким Незири на прес-конференцијата што се одржа на 5 април, во Фондот.

Тој пред новинарите и претставниците на обврзниците–должници објасни дека, согласно Законот за отпишување на достасани обврски по основ на придонеси од задолжителното социјално осигурување, сите обврзници – приватни и физички лица, кои ќе поднесат барање за плаќање на долгот до 2008 год. во филијалите и деловниците на Фондот на ПИОМ, најдоцна до 31 мај оваа година, истиот ќе можат да го платат без пресметаната камата и на рати во рок од шест месеци од денот на поднесувањето на барањето. Доколку главниот долг го платат во целост и до крајот на ноември годинава, овие фирми стекнуваат можност да поднесат барање до УЈП за ослободување на каматата и за периодот од јануари 2009 до крајот на 2012 год.

Директорот Беким Незири, на фирмите–должници, им препорача да не ја пропуштаат оваа законска можност, бидејќи придобивките што ги дава Законот за отпис на камати се повеќекратни, како што е избегнување на присилната наплата и поднесувањето тужба, бесплатното изготвување на М4–обрасци за вработените кај овие обврзници, како и можноста за остварување право на пензија на осигурениците кај овие обврзници, со плаќањето на долгот за придонесите за назначениот период.

Потоа, директорот Незири, укажа дека Фондот на ПИОМ, има побарување од вкупно 25.619 обврзници, со вкупен износ од 10.091.813.039,00 денари. Од нив, 19.835 обврзници се правни лица, од кои активни се 10.042 обврзници, потоа 730 обврзници се во стечај, без жиро–сметка се 2.213 обврзници, со статус „во мирување" се 6.034 обврзници, а во постапка на ликвидација има 816 обврзници.

Најголеми должници по основ неплатени придонеси од ПИО, нагласи директорот Незири, се свештените лица, односно поповите, со вкупен долг од 69 милиони денари, како и оџите кои должат 86 милиони денари.

На крајот од своето обраќање, директорот Беким Незири, уште еднаш ги повика обврзниците, да го платат својот долг кон Фондот на ПИОМ и да ја искористат приликата, за прв пат во историјата на Република Македонија придонесите за ПИО да се плаќаат со целосно ослободување од камата.

На средбата, освен менаџерскиот тим на Фондот на ПИОМ, претставниците на пишаните и електронски медиуми, претставниците на обврзниците–должници, присуствуваа и претседателот на Исламската верска заедница, Сулејман Реџепи, претставници на Македонската православна црква и директорот на ЈП „Македонски шуми", Жарко Караџоски.

Во своето обраќање, господинот Сулејман Реџепи, во свое и во име на сите службеници во ИВЗ, се заблагодари на Фондот на ПИОМ за неговата иницијатива за отпис на каматата, и истакна дека е тоа значајна придобивка и голема помош за сите што треба да го платат својот долг кон Фондот, и вети дека максимално ќе се заложи верските лица во ИВЗ да ја искористат оваа поволна можност и целосно да го платат својот долг.

Пред присутните, зборуваше и директорот на ЈП „Македонски шуми", Жарко Караџоски, кој објасни дека ова претпријатие кое брои 2.500 вработени, има долг кон Фондот на ПИОМ во износ од 309 милиони денари, од кои 162 милиони денари изнесува главнината, а 147 милиони денари е износот на каматата. Потоа, Караџоски потенцира, дека претпријатието сигурно ќе ја искористи понудената прилика, на вработените да им се овозможи, во иднина, без проблем да си го остварат заслуженото право на пензија.

На крајот од средбата, на новинарски прашања, одговараше директорот на Фондот на ПИОМ, Беким Незири, кој образложи дека со отписот на каматата ќе бидат опфатени и обврзниците кон кои веќе е покрената судска постапка, доколку истите во предвидениот рок, поднесат барање за плаќање на заостанатиот долг за ПИО.

Исто така, се очекуваат и забелешки од редовните плаќачи на придонесите, но, за сега, ова е единствениот начин да им се овозможи на должниците да го платат долгот кон Фондот, кој во однос на оној од 2009 година па навака, е многу поголем, заврши директорот Беким Незири.

На крајот, да го додадеме и ова: Фондот на ПИОМ повлече еден потег, за кој, особено од фирмите што редовно си плаќаат придонеси, доаѓаат забелешки во смисла дека се стимулираат недисциплинираните обврзници, со барање ова во практика да не се толерира.

м-р Снежана Кутузовска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година VI – број 57
април 2013 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Драги Аргировски (претседател)
Бесник Поцеста
Методија Тошевски
Станка Трајкова
Гидо Бојчевски
Љубомир Ѓорѓиев
Павле Спасов
Софија Симовска
Милан Димитровски
E-mail: argirovski@szpm.org.mk

Редакциски одбор:
Методија Тошевски
Главен и одговорен уредник;
Калина Сливовска-Андонова
заменик главен
и одговорен уредник;

Членови:
Мендо Димовски, уредник;
Цветанка Илиева
Баки Бакиу,
Костадинка Кајмакоска,
Фруска Костадиновска

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:
СЗПМ „12 ударна бригада"
бр. 2. зграда на ССМ – Скопје
П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390

Web: **www.szpm.org.mk**
E-mail: **kontakt@szpm.org.mk**

Компјутерска обработка:
СЗПМ

Печати:
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Топ форма за Вашиот ум.

Подобра циркулација, за сила на Вашиот ум

Редовната употреба на Билобил:

- Го подобрува протокот на крв во мозокот со намалување на вискозноста на крвта и со ширење на крвните садови.
- Ја подобрува функцијата на мозочните клетки со зголемување на искористеноста на кислород и гликоза во клетките.
- Помага во заштита на мозочните клетки, со неутрализирање на слободните радикали.

Билобил содржи екстракт од Гинкго билоба

www.krka.si

Билобил®

KRKA

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

Пред употреба внимателно прочитајте го упатството.
За ризикот и несаканите дејства консултирајте го Вашиот доктор или фармацевт.

Фолклорните ревии стартуваат на 9-ти мај

Во втората половина на март и првата од април се одржаа договорните состаноци по региони, за одржување на 11–тата по ред Фолклорна ревија на песни, музика и игри на пензионерите од Македонија. Истите ќе се одржат во организација на Сојузот на на здруженијата на пензионерите на Македонија, Организациониот одбор и Комисијата за културно–забавен живот, а под покровителство на Министерството за култура на Македонија.

На состаноците, на кои присуствуваа преставници од сите здруженија кои му припаѓаат на одреден регион, се разгледа Правилникот за ревиите со цел да се укаже на одредени моменти кои се битни за успешно организирање на средбата на пензионерите на полето на културата. Беше укажано на почитување на времето на настапите на фолклорните друштва, пеачките групи, инструменталистите и солистите, а со цел да се вклопи се во предвидената минутажа. Исто така, се расправаше и за придружните манифестации кои најчесто го предизвикуваат вниманието на посетителите како што се изложбите од разни жанрови, меѓугенерациската соработка и солидарност, фолклорните дефилеа и други програми што ќе ги осмислат организаторите. Бидејќи и годинава ќе се одржи Републичката ревија на песни, музика и игри, со цел зачувување на нашето богато фолклорно творештво, се продискутира и за тоа како може да се дојде до учество на истиот настан. Едногласни беа учесниците дека за една ваква ревија потребно е пред се да се внимава на квалитетот, односно од регионите да се избере она што е најквалитетно и најавтентично на нашиот фолклор.

Годинава, домаќини на ревиите се здруженијата од Велес, Радовиш, Делчево, Кисела Вода – Скопје, Гостивар и Охрид. Првата ревија ќе се одржи на 9–ти мај, а нејзин домаќин е Здружението на пензионерите од Гостивар. Потоа следуваат ревиите на 11–ти мај домаќини ќе бидат Охриѓани, а во Делчево на 12–ти мај, на 16–ти мај пензионерите ќе играат и пеат во Радовиш, на 17–ти мај во Домот на АРМ во Скопје, учесниците ќе ги прифати Здружението од Кисела Вода, а градот на Гемиџиите – Велес ќе биде домаќин на последниот регион на 18–ти мај.

Како што беше договорено на седницата на Собранието на СЗПМ, најуспешните настапи на регионалните ревии ќе имаат можност да учествуваат на Републичката ревија која ќе се одржи во Универзалната сала во Скопје.

М. Здравковска

ЗП Радовиш и Конче

Квалитетни подготовки за спорт и ревии

На 5 април 2013 година во ресторанот Шампион во Радовиш се одржа заеднички регионален состанок со претседателите на Здруженијата на пензионери, претседателите на комисиите за спорт и рекреација од седмиот регион, како и претседателите на комисиите за културно–забавен живот.

Состанокот го отвори претседатлот на ЗП Радовиш и Конче **Јордан Костадинов**, кој истакна дека се почестени што годинава ќе бидат домаќини на 11– тата Регионална ревија на песни, музика и игри и на 18–тите Регионални спортски натпревари.

На почетокот новоизбраниот градоначалник на општина Радовиш **Сашко Николов** во своето поздравно обраќање ја истакна потребата од подобрување на условите за живот и работа на пензионерите, а потоа со задоволство додаде дека сите пензионерски барања секогаш ќе ја имат неговата поддршка.

Во поздравниот говор претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** истакна дека со задоволство присуствува на заедничкиот регионален состанок, од кој очекува квалитетни подготовки за претстојните фолклорни ревии и спортски натпревари. Потоа тој зборуваше за европските реформи во Сојузот, за бесплатното болничко лекување, за стандардот на пензионерите, за донесување на законот и за други актуелни прашања кои се од интерес за пензионерите.

На состанокот претседателот на Комисија за спорт на СЗПМ **Здравко Петковски** ги изнесе измените и дополнувањата на Правилникот за спортски игри, а беше формирано и координативно тело од седум члена кое ќе ги следи подготовките за Регионалните спортски натпревари од седмиот регион, а беа избрани и судии за сите спортски дисциплини.

На состанокот присутните се договорија 11–тата Регионална ревија на песни, музика и игри од второт регион да се одржи на 16–ти мај 2013 година во Центарот за култура Ацо Караманов – Радовиш.

Претседателот на Комисијата за културно–забавен живот на ИО при СЗПМ **Милевка Здравковска** посебно се осврна на организацијата и начинот на спроведување на ревијата, а исто така ги потсети присутните и на одредбите од Правилникот.

Присутните ја посетија новата црква Света Тројца од Радовиш.

Лилјана Младеновска

ЗП Струга

Раководството во посета на Дебарски бањи - Цапа

Делегација на Здружението на пензионерите Струга – Вевчани предводена од претседателот Лиман Положани и секретарот Мирко Трпковски заедно со потпретседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста, ги посети струшките пензионери кои се наоѓаа на бесплатна бањска рекреација во Дебарските бањи – Цапа, како реализација на Владиниот проект за пензионерите од Македонија.

Претставниците на здружението имаа средба со менаџерот на претпријатието „Дебарски Бањи – Цапа" Шпреса Цапа, при што беа информирани за одличните услови кои ги нудат хотелските капацитети во оваа позната бања. На средбата беше оценето дека сместувањето и услугите се на високо рамниште, и дека оваа година во Бањите ќе се рекреираат 2.500 пензионери од повеќе градови во Македонија. Таа подвлече дека сите пензионери

имаат добри услови како во однос на сместувањето, така и во однос на храната и рекреацијата.

Посетителите имаа средба и со пензионери од Струга и околината, при што корисниците на услугите искажаа големо задоволство од условите кои ги имаат во Бањата. Претседателот на здружението Лиман Положани по средбата со своите сограѓани рече дека сите корисници се задоволни од престојот и условите. „Мене ме информираа дека храната и сместувањето се на највисоко ниво, а водата е многу ефикасна", додаде Положани. Потпретседателот Бесник Поцеста изјави дека Дебарските бањи – Цапа од почетокот на владиниот проект за бањска рекреација на пензионерите им овозможуваат високо ниво на услуги. Интересот за престој во овие бањи е многу голем, – рече тој.

Секретарот на здружението на пензионерите Струга Мирко Трпковски рече дека пензионерите од Струга кои го користат ова право за рекреација, секогаш се заинтересирани да дојдат во Дебарските бањи – Цапа.

Вјолца Садику

ЗП Кавадарци

Традиционален двомеч меѓу пензионерите и полицајците

И годинава кавадречките пензионерите го одржаа тардиционалниот двомеч заедно со припадниците од Полициската Станица од Општа Надлежност во Кавадарци. Турнирот беше под мотото „Градиме партнерство – создаваме безбедност". Пред самиот почеток на турнирот дел од инспекторите од кавадаречката полиција пред пензионерите одржаа трибина на тема „Превенција од џебни кражби и измами" со цел да се подигне свеста кај пензионерите и нивото на самозаштита од ваквите кривични дела, бидејќи тие многу често се изложени на џебни кражби, измами, разбојништва и други видови на манипулации. Кражбите најчесто се случуваат во банки и пошти кога пензионерите ги подигаат пензиите, или пред аптеки, продавници, на пазар, на панаѓур итн.

– Измамниците, кои ја користат вашата наивност и добрина се би направиле за да дојдат до пари, затоа ве лажат и манипулираат, а вие мора да се самозаштитува и да бидете внимателни – рече меѓу другото инспекторот за превентивни работи од кавадаречката полиција, **Димитар Каракулев**.

Вториот дел од активностите на заедничкото другарување меѓу пензионерите и полициските службеници беше турнирот во три дисциплини: шах, табла и пикадо на кој се натпреваруваа околу 30–тина учесници мажи и жени по 4 во табла, 7 во пикадо и 2 во шах. Резултатот заврши изедначено, но најважно од се беше меѓусебното другарување.

Пензионерите и полоциските службеници и оваа година заеднички се дружеа и забавуваа, со желба и со надеж дека вакавта соработка ќе продолжи во иднина.

Мартина Јованова

ЗП Кочани и ЗП Центар

Спогодба за соработка меѓу двете здруженија

На пригодна свеченост во просториите на Здружението на пензионери на Кочани неодамна беше потпишана спогодба за соработка на здруженијата на пензионери од општините Кочани и Центар од Скоје. Спогодбата ја потпиушаа Крсте Ангеловски, претседател на Собранието на ЗП Центар и Ѓорги Серафимов, претседател на ЗП Кочани.

Одлука за здружување и воспоставување соработка со спогодба донесол Извршниот одбор на ЗП Центар и како рече претседателот Ангеловски тоа е прв облик на воспоставување вакви односи со друго здружение. Тој најави непосредна соработка и реализација на заеднички активности на културен и спортски план, при што се очекува поголема размена на посети и меѓусебна помош во изградбата на пензионерски домови во Скопје и Кочани.

– За нас од посебна важност е соработката со ЗП од Општина Центар, бидејќи преку размена на искуства и посети на повеќе значајни собири и места ќе можеме да придонесуваме во унапредувањето на активностите на двете здруженија и подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите, – истакна претседателот Серафимов.

К.Г.

ЗП Неготино

Подготовки за спортски игри

Здружението на пензионери од Неготино во соработка со Црвениот крст од истоимената општина организираше мерење шеќер во крвта кај пензионерите. Акцијата беше неодамна спроведена кога на над повеќе од 100 членови на Здружението им беше измерен шеќер во крвта и им беа дадени совети на оние пензионери на кои им беа зголемени дозволените вредности.

Здружението на пензионери „Неготино" оваа година ќе биде домаќин на Регионалните пензионерски спортски натпревари кои ќе се одржат на 9–ти јуни и по тој повод беше преадаптирана една просторија во клубот. Претседателот на Здружението **Петар Захарчев** рече дека подготовките за оваа спортска манифестација се во тек и се надева дека тие ќе се покажат како добри домаќини и како натпреварувачи.

И. Емшов

ЗП Пробиштип

Пролетен меѓугенерациски турнир

Првите пролетни денови Здружението на пензионерите и Клубот на млади при Општинската организација на Црвен крст Пробиштип своите заеднички активности за оваа година ги започнаа со турнир во салонски спортови во Клубот на пензионерите.

Над 20 девојчиња и момчиња, активни членови на Клубот на млади и исто толку пензионери и пензионерки, во едно пролетно попладне поминаа пријатни часови во дружење и натпреварување во пет спортски дисциплини. Се натпреваруваа во шах, пикадо, домино, табла и играње карти.

Иницијатори за оваа средба беа токму младите од клубот и секретарот на Црвениот крст Митко Георгиевски. Тие средбата многу добро ја осмислија давајќи и хуманитарен карактер. Младите сами изработија плакати и влезници за турнирот кои ги продаваа меѓу своите врсници по симболична цена од 20 денари, наменувајќи ги средствата за помош на социјално загрозени семејства. На ова хуманитарно дружење се приклучија и пензионерите кои донираа средства за помош на овие семејства.

Турнирот имаше натпреварувачки карактер, но немаше победници и победени. Беше тоа игра и дружење на младите со бабите и дедовците кои им вдахнаа самодоверба и мудрост како да се справуваат во поодминатите години.

Младите со својата креативност и снаодливост приредија уште едно пријатно изненадување. Од повеќе фирми успеале да приберат скромни подароци, кои во знак на благодарност им ги поделија на бабите и дедовците, од кои како што рекоа, ќе учат во иднина како да си го прават животот поинтересен кога ќе дојдат на повозрасни години, како активно и корисно да стареат.

Се кажаа и по некои смеи и досетки, се пошегуваа на своја сметка, и така помина уште едно прекрасно пролетно попладне во меуѓенерациско дружење, со желба почесто да се срекаваат во иднина и убаво да се дружат.

М. Здравковска

СЗП на град Скопје

Ангажираност во повеќе области

Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на град Скопје, на 29 март 2013 година, во Пензионерскиот дом „Јане Сандански“ во Аеродром, одржа отчетна седница на која присуствуваа: градоначалникот на Скопје Коце Трајановски, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски со потпретседателот на Собранието Бесник Поцеста, и началникот на Одделението за стопанисување со имот во ФПИОМ Љубен Вељановски.

Седницата ја отвори претседателот на СЗП – Скопје, **д-р Крсте Ангеловски**, при што ги поздрави учесниците и во знак на успешната минатогодишна соработка со Градот Скопје и со СЗПМ, на Коце Трајановски и Драги Аргировски и им врачи благодарници. Заблагодарувајќи се на признанието, градоначалникот Трајановски даде ветување дека соработката и натаму ќе продолжи во повеќе области и со нови иницијативи и содржини кои ќе бидат во корист на пензионерската организација.

Акцент на нови активности искажа и претседателот Аргировски и за поголемо користење на Рекреативниот центар во Катланово.

Претседателот Крсте Ангеловски во воведното излагање даде акценти од Извештајот за работата во 2012 година и ги наведе основните придобивки од дејствувањето на Сојузот. Тој ги нагласи постигнувањата во повеќе области на пензионерското живеење и позитивно го оцени придонесот во подобрувањето на квалитетот на животот на членството. По Извештајот и по другите приложени документи се водеше мошне

конструктивна расправа, која покажа сообразеност на ставовите и мислењата на членовите за натамошно поинтензивно дејствување и извршување на програмските задачи. Собранието едногласно ги усвои Извештајот за работа на Сојузот во минатата година и Завршната сметка за приходите и расходите, како и Финансискиот план и Програма за работа за 2013 година.

М. Димовски

ЗП Македонска Каменица

Одговорно и домаќинско работење

На отчетната седница на ЗП Македонска Каменица, која се одржа при крајот на март во фокусот на вниманието беше сработеното во текот на 2012 година. Со седницата раководеше претседателот на Здружението **Видан Коневски**, кој во воведното излагање ги назначи активностите и постигнатите успеси во повеќе области. Така, покрај другото во текот на годината се реализирни 15 екскурзии во земјата и една надвор во Република Албанија. Околу 1400 членовите од ова здружение учествувале во разни манифестации, пикник средби, другарски вечери и дружења по разни поводи. Негови претставници редовно учествувале во општинските, регионалните и државните спортски игри како и во ревиите на песни, музика и игри, на кои постигнувале забележителни резултати.

Како посебно постигнување беше истакната реализацијата на проектот – пикник во месноста „Еленец“ 2012 каде Здружението беше домаќин на над 3.000 пензионери и гости. Таму истовремено беа реализирани две програми – од културно–забавниот живот и пензионерското кулинарство, во кои учествуваа здруженија на пензионери од повеќе градови во Македонија. Пензионерките тогаш дојдоа до посебен израз со реализирањето на проектот „Бабина баница“, каде на отворено под вршник се подготвуваше овој македонски специјалитет.

За ваквите резултати беа истакнати заслугите на Раководството на Здружението, како и на

Активот на пензионерки, чиј претседател е Кирка Атанасовска. Домаќинското работење на Здружението беше максимално поддржано и финансиски помогнато од Локалната самоуправа на чело со градоначалникот **Дарко Митевски**, кој почесто е меѓу пензионерите и ги поддржува нивните потреби.

Извештајот за работата и Финансискиот извештај за 2012 година, со аплауз едногласно беа усвоени. Исто така, акламација беше прифатена и Програмата за работа за 2013 година.

Павлина Георгиева

ЗВП на РМ

Резултати над очекувањата

Во почетокот на овој месец беше одржана проширена седница на Собранието на Здружението на воените пензионери на Република Македонија, на која, покрај сите членови, присуствуваа и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на СЗП на град Скопје, како и претседателот на Здружението на воените ветерани и делегација од ЗП Куманово, со кое ЗВП е збратимено и други.

Извештајот за работа го претстави секретарот на здружението **Ефтим Мишовски**. Тој ја образложи и Завршната сметка на здружението за 2012 година. Беше заклучено дека резултатите се над очекувањата во годината во која здружението одбележа две децении постоење. Потоа беа усвоени Извештајот за работа и завршната сметка за 2012 година, како и Програмата и финансискиот план за 2013 година.

Присутните ги поздрави претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој истакна дека во изминатата година ЗВП покажало изненадувачки добри резултати, благодарение и на подмладувањето на членството. Тој рече дека со новиот Закон за пензионерско организирање, исклучок ќе бидат ова здружение и здружението на

пензионери од ОВР, кои се спечифични здруженија и од битна важност за безбедноста на земјата.

На седницата од функцијата претседател на ЗВП побара да биде ослободен од здравствени причини досегашниот претседател Драган Бозаревски. Здружението му се заблагодари за доброто раководење и придонесот за афирмација на истото, а потоа за нов претседтел на здружението беше избран Ѓорѓи Зарински. За потпретседател беше избран Мендо Димовски, а беа избрани и два нови члена во ИО на ЗВП.

К. С. Андонова

ЗП Македонски Брод

Здравствената заштита во преден план

Првиот пролетен ден од 2013 година ЗП од Македонски Брод го започна со одржување на отчетна седница за својата работа во 2012 година. Со седницата раководеше претседателот на Здружението **Илија Лазески**, кој го претстави пред присутните Извештајот за едногодишната работа. На седницата присуствуваше претседателот на ЗП Кичево, Љубомир Лукароски, а во име на СЗПМ членот на ИО на Сојузот од Кичево **Душан Ристоски**, кој покрај поздравите за плодна работа, меѓу другото подвлече дека во 2013 година ќе уследи евентуално усогласување на статутите на сите здруженија според предложениот Законот за пензионерско организирање, како и учеството во проектот што го реализира Сојузот за изработка на социјална карта на пензионерите.

Расправата по сите точки од дневниот ред беше конструктивна, а во неа зедоа учество: **Драге Гиноски, Ѓоко Николоски и Стојан Кофилоски, а Рефат Јососки** од огранокот од селото Пласница бараше во селото кое има над 300 пензионери да биде отворен Клуб каде пензионерите ќе поминат дел од своето слободно време и ќе играат шах, домино и карти, како и да читаат дневен и периодичен печат.

Тема која доминираше во дискусиите на пензионерите беше барањето за отварање на подрачни амбуланти и аптеки во Самоков и Растеш, за пензионерите од огранците да не патуваат со километри до Брод и обратно, за да добијат здравствени услуги и да земат лекови.

На крајот Собранието ги усвои Извештајот за 2012 година, а беше усвоена и Завршната сметка за едногодишната работа на ЗП Македонски Брод, како и Програмата за работа за 2013 година

А. Ристоска

ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје

Заживување на ограноците

Кон крајот на минатиот месец беше одржана седмата седница на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје. Покрај членовите на Собранието присуствуваа и членовите на Извршниот одбор, претседателите и секретарите на ограноците на отчетната седница.

Притоа се расправаше и едногласно беа усвоени Извештајот за работата на ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје и финансискиот извештај на приходите и расходите за 2012 година, заедно со Извештајот на Надзорниот одбор.

Воведно излагање и напомени по предложените материјали поднесе членот на ИО на здружението, **Павле Василески**. Тој нагласи дека одржувањето на оваа седница на ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје се совпаѓа со петгодишното успешно постоење, кое започна од нула, а денес брои 6.000 членови –пензионери. Во овој период здружението се среќаваше со мноштво проблеми кои се решаваа благодарејќи на ангажираноста на сите шест ограноци и несебичното залагање на пензионерите. Притоа, тој нагласи дека Извештајот за работата е објективен и ги

содржи сите активности што беа реализирани во минатата година, во која ИО одржа единаесет седници. Со остварените средства – приходите, Извршниот Одбор рационално и наменски располагаше во согласност со планираните расходи.

Претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски** укажа на потребата од поголема вклученост на пензионерите во спортските игри и културните активности, што има за цел поголемо дружење на пензионерите од сите здруженија во републиката.

Симеон Билински

ЗП Свети Николе

Успешна 2012 година

На 28 март се одржа седница на Собранието на ЗП Свати Николе на која покрај делегатите беа присутни и претседателите на ограноците, делегатот на РОЗП Драги Апостолов и претседателот на Здружението на трудови инвалиди, Стево Павлов. Седницата ја отвори и ја водеше претседателот на Собранието Никола Атанасов кој најпрво ги поздрави присутните, а потоа ги запозна со постигнатите активности и резултати во 2012 година. Во своето обраќање тој истакна дека сите поставени задачи со програмата за 2012 година успешно се реализирани.

На седницата на дневен ред беше: усвојување на Извештајот за работа на огранците и телата на Здружението за 2012 година; усвојување на Извештајот на Надзорнот одбор на Здружението и годишната завршна сметка за 2012; усвојување на Програмата за работа и Финансискиот план за 2013 година; разгледување на Извештајот за огревно дрво за 2012 година и други тековни прашања и информации.

Мирко Данаилов претседател на Извршниот одбор во своето излагање ја образложи подетално Програмата за 2013 за која рече дека е пообемна и посодржајна од 2012 година, за која се смета дека е една од поуспешните. Исто така, тој потенцираше дека соработката со локалната самоуправа е добра и така треба да продолжи. За таа цел треба да се потпише Меморандум за соработка во кој ќе бидат прецизно дефинирани формите, начините, финансиската подршка и слично.

На седницата се дискутираше за поголема масовност во сите активности, за учество на пензионерите во органите и телата на Општината, за Законот за пензионерско организирање кој треба што побрзо да биде донесен и друго. Во дискусијата учествуваа речиси сите присутни.

Со констатација дека 2012 година била успешна и дека се работело одговорно и домаќински сите документи едногласно беа усвоени.

Вукица Петрушева

ЗП Кичево

Активни во процесот на стареењето

Залагања за подобри резултати беше мотото на отчетното собрание на ЗП Кичево. Тоа го истакна претседателот на здружението на пензионерите Кичево, **Љбомир Лукароски** кој, покрај поздравите до делегатите, истакна дека до крај на својот мандат ќе се залага за успешно работење.

Со работата на Собранието раководеше претседателот Мехмед Мехмети, кој во својот вовед го поздрави присуството на претседателот на СЗПМ, Драги Аргироски и гостите од ЗП Македонски Брод.

Во поздравниот говор претседателот Аргировски говореше за постигнатите резултати на СЗПМ, за задачите во 2013 година, како и за меѓуетничката соработка и соживот.

На Собранието беа презентирани и усвоени: Извештајот за работа на Здружението за 2012 година, со финансискиот извештај, што го образложи претседателот на Надзорниот одбор Ќиро Блажевски, како и Програмата за работа на Здружението за 2013 година.

Во расправата по овие документи учествуваа повеќе пензионери. Така, Секретарот на Здружението **Добре Лазароски**, се заложи, при одлучување во комисиите за бањско и климатско лекување во фондот, висината на пензијата да не биде основен критериум за доделување на бањската рекреација, туку треба да се има во предвид вкупната материјална положба на пензионерот **Владо Арсоски** предложи во спортските натпревари да се вклучат што поголем број пензионери од ограноците, **Сретен Лазески** се заложи за изработка на прегледи на пензионерите, а претседателката на Активот на пензионерки, **Ангелина Ристоска**, ја претстави програмата на Активот за 2013 година во рамките на ЗП Кичево.

Усвоената програма на СЗПМ за 2013 година на Собранието ја претстави членот на ИО на СЗПМ **Душан Ристоски** со поддршка на изработка на социјална карта за секој пензионер и друго.

Ангелина Ристоска

ЗП Карпош

Помасовно и поинтензивно дејствување

Собранието на ЗП Карпош, на 18 април 2013 година одржа отчетна седница за работата на органите и телата и усвои значајни документи за натамошно дејствување и остварување на програмските задачи. Со седницата раководеше претседателот на Собранието **Јован Гиновски**, кој ги поздрави присутните, а посебно гостите од СЗПМ, претседателот Драги Аргировски и секретарот на ИО Станка Трајкова. Извештај за работата на Здружението во 2012 година поднесе претседателот на ИО **Трајко Савески**, при што ги истакна најзначајните постигнувања и даде насоки за натамошно помасовно и поинтензивно дејствување. Тој посебно ги нагласи придобивките од успешната соработка со локалната самоуправа и СЗПМ и изрази благодарност за поддршката и помошта во решавањето на актуелните проблеми.

Во своето обраќање претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** ги истакна успесите на Здружението на пензионери Карпош и неговиот придонесот во заедничките активности и манифестации на Сојузот. Притоа тој назначи некои забележителни постигнувања на СЗПМ особено во спортските натпревари и ревиите на песни, музика и игри, кои од Министерството за култура се прогласени за национален интерес во културата на земјата и затоа оваа година нивното одржување ќе биде помогнато со значителни финансиски средства од Министерството за култура. Истакнуваки и други придобивки од соработката со органите на Државата, претседателот Аргировски го поддржа расположението на Собранието за спојување на ЗП Карпош со паралелното здружение „Тафталиџе" кое дејствува во истата општина и преопорача конструктивност во решавањето на овој проблем.

Во дискусијата учествуваше и секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова**, како и повеќе членови меѓу кои: **Драгољуб Симионовски, Стојмен Јовановски, Верка Бунтеска, Надежда Стојановска, Трајко Бојковски, Темица Калабакова и други.** На крајот, Собранието едногласно ги усвои Извештајот за работа и Завршната сметка за 2012 година, како и Програмата и Финансискиот план за 2013 година.

М.Д.

ЗП Струмица

Успешно и рационално работење

На 29 март членовите на Собранието на ЗП Струмица едногласно ги прифатија Извештајот за работа и надзор на работата во текот на 2012 година, кои во писмена форма претходно им беа доставени.

Во дискусијата, покрај другото, се расправаше и за сопственоста на Домот на пензионерите во Струмица, за што неколку години се води судска постапка. Согласно членовите 1 и 2 од неодамна усвоените заклучоци на Фондот на ПИОМ, струмичките пензионери бараат и очекуваат поддршка од СЗПМ за конечно решавање на сопственичкото прашање на Домот во Струмица. Тоа, додолку повеќе што ова здружение има обезбедено средства веднаш да започне со изградба на уште 30 депанданси за пензионери со нерешено станбено прашање.

Во својата дискусија претседателот на неодамна отворениот клуб на пензионери во село Моноспитово, писателот за деца **Киро Донев** предложи да се испитаат можностите, клубовите посебно во селските населби да можат да работат и во празничните денови и верските празници, кога пензионерите имаат повеќе слободно време. **Томе Атанасов** во име на повеќе пензионери постави прашање: зошто само пензионерите од Скопје се привилегирани во користењето бесплатен автобуски превоз, и дали постојат можности и пензионерите од другите градови да добиваат некаков вид надомест за користење такси–превоз и слично? По извештајот за работата на Собранието и неговите органи дискутираа **Живко Заев и Ристо Арапов**, а претседателот на Извршниот одбор **Данче Даскаловска** на поставените прашања даде исцрпни појаснувања и одговори.

И. Станоев

ЗП „Чаир и Бутел"

Отчет за работата и резултатите

Уште една година се заокружи со позитивни резултати од работењето на Здружението на пензионери „Чаир и Бутел", што се констатираше на редовна годишна седница на Собранието која се оддржа на 12 април 2013 година. Со седницата раководеше претседателот на собранието на здружението **Георги Христов**.

Во присуство на претставниците на СЗПМ, **Станка Трајкова**, секретар на ИО на СЗПМ и **Калина Сливовска - Андонова**, претседател на Комисијата за информирање на ИО на СЗПМ, делегатите едногласно ги усвоија Извештајот за работата на Здружението и Извештајот на Надзорниот одбор за финансиското работење за изминатата 2012 година.

Воведни напомени по Извештајот даде претседателот на Извршниот одбор **Перо Тагасовски.** Тој истакна дека во Извештајот се опфатени прашања кои се поврзани со животот на пензионерите, работата на здружението, клубовите и ограноците, прашања поврзани со здравствената заштита на старите лица, активностите во областа на спортот, одморот и рекреацијата, културно забавниот живот, информирањето на членството, соработката со другите здруженија и друго.

Во дискусијата немаше забелешки по ниедна точка, особено во делот на финансиското работење. Единствено на седницата беше изразено жалење заради соработката со градоначалникот на Чаир која не е на посакуваното ниво, за разлика од градоначалникот на Бутел со кој соработката е одлична. Беше потенцирано дека на тој план треба сериозно да се работи и соработката со локалната самоуправа на Чаир да се подобри, бидејќи пензионерите се исто така жители на општината и заслужуваат почит и внимание. За соработката да се подобри треба да се заложат двете страни. Иако се работело во тешки услови, програмските определби се реализирани, а завршната сметка е позитивна благодарение на домаќинското работење.

Во своето поздравно обраќање, секретарот на ИО на СЗПМ, **Станка Трајкова**, ги нагласи главните приоритети за создавање подобар живот на пензионерите. Потенцирајќи дека Извештајот е јасен и експлицитен, и покрај турбулентната година здружението има постигнато добри резултати. Исто така, рече таа, во 2013 година Здружението треба да биде поактивно, посебно во кадровската обнова и вклучување пензионери од другите националности, бидејќи таков е составот на здружението.

На седницата меѓу другото како дополнителна точка на дневниот ред беше предложено и прифатено за избор на двајца членови: **Биљал Кадриу** за потпретседател на Собранието на ЗП „Чаир и Бутел" и **Тодор Илиев** за член во ИО и делегат во Собранието.

Васил Пачемски

Отпочна снабдувањето со огревно дрво

ЗП Штип и Карбинци преку Јавното претпријатие Македонски шуми", со кое има склучено договор за набавка на околу 4.500 кубни метра огревно дрво по поволни цени за пензионерите, почна да ги запишува и снабдува заинтересираните членови. Договорено е дрвата да се испорачуваат до домовите на пензионерите, а доставувањето ќе се врши до крајот на септември оваа година.

Во акцијата за набавка огревно дрво по намалени цени се вклучи и Здружението на трудовите инвалиди од Штип за своите членови, а потребите и побарувањата се проширија и кај другите здруженија. За снабдување со огревни дрва, како и минатата година, здуженијата склучуваат договор со ЈП „Македонски шуми" за плаќање на рати, како помош на членовите со пониски пензии и грижа за старите и изнемоштени лица. Притоа се договара типот и квалитетот на дрвата од што зависи цената, која за дабовите дрва е 2.900 денари по метар кубен, а за буковите 2.800 денари.

Т.Босеовски

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Зора зад аголот

Секој што си зел обврска да влијае со својот јавен збор свесен е за ризикот што го демне ако не успее да стекне макар минимална доверба кај целната група. **Во тој случај сее глуво семе.** Деновиве препрочитав еден дел од расказите и два романа од творечкиот опус на Димитар Солев. Вообичаено се определувам само за еден наслов и него внимателно го читам, обмислувам, анализирам... Со особено задоволство.

Овој случај бара извесно појаснување. Имено, **Дмитар Солев** (**Скопје, 24. 05. 1930**) во нашата литература зачекори во педесеттите години. А тогаш сите ние сѐ уште бевме на почетокот: и авторите и читателите. Во сферата на расказот, ако условно ги прифатиме народните приказни како претходно искуство, во романескната проза, пак, освен двата романа на Јаневски и Стале Попов, во соцреалистички манир, – немавме ништо друго. Јазикот сѐ уште беше во фаза на доградба на стандардите и нивното тестирање во поетиката. Во тие услови, под влијание главно на европските но и светските тенденции, се пробива една нова книжевна постапка, **модернизмот**. На Солев му беше близок тој сензибилитет и се определи **да се опита во него.** Не само заради правецот, колку и за стремежот да се востанови **плурализам во уметничкиот израз,** што требаше да биде значаен исчекор во освојувањето на креативната слобода.

Се разбира, се разви жива и противречна дебата на сите општествени и културни нивоа. Првата збирка раскази **Окопнати снегови** (1956) и првиот роман **Под усвитеност** (1957) ја остростија дебатата: еден дел се опираше на пренатрупаната реченица со метафори, интроспекции, алинеарност, со што се отежнуваше комуникацијата. Помладите пак, без двоумење го прифатија новиот правец. Солев беше најгласен во одбрана не толку на своите творби, колку во одбрана на принципите. Објавуваше прилози во книжевната периодика, кои подоцна ги собра и објави во книгата **Quo Vadis Skiptor?**

Солев не беше тврдоглав, оној кој се застапуваше за рушење на догмите не смееше да стане догматик. Ги следеше критиките за објавените дела колку и да беа жестоки:... *„бледа копија... експериментирање со западноевропските струења"* и слично. Аргументирано одговараше, **лудо храбро** за она време: *„Социјалистичкото општество кое досега го имаме изградено, не е воопшто некое чудо од совршенство за да не можат да настанат извесни засечки меѓу него и неговите членови.* ***Само општество што ги исцрпело силите за развиток, може да си вообрази дека е идеално за човекот".*** Тој знаеше, ако детето го направило првиот чекор – ќе научи да оди. Модернизмот ќе придобива сѐ повеќе следбеници. Истовремено, реализмот ќе мора суштински да се прилагодува. Солев не гледаше во него рудиментирана форма на одумирање, туку книжевна постапка на која ѝ треба осовременување. Тоа и се случи. И самиот созреваше и преку помирлива симбиоза меѓу двата обрасци ги создаде своите најуспешни дела.

Детството од повеќе причини има големо, ако не и пресудно значење во формирањето на личноста. Човекот потекнува од каде што го поминал него. Тој период остава трајни траги на младото суштество: детските игри, училишните денови, маалските лудории, првите симпатии и љубувања... Со време каде и да го одвее животот, сеедно, макар во сонот ќе се враќа каде што се откинал од папочната врвца. Солев е роден Скопјанец. Овој податок мора да е важен, ако за ништо друго барем за тематските преокупации. Авторот не може да не ја опсервира урбаната средина и да остане без уметничка реакција.

Во Скопје стекнува средно образование како и диплома на Филозофскиот факултет. Откако ја осознава својата книжевна дарба ѝ се посветува со страст како **раскажувач, романсиер, драмски автор, есеист, критичар, преведувач,** иако обавува и значајни општествени работи: **директор на РТС, на НУБ Св. Климент Охридски, како и уредник на списанијата Млада литература и Разгледи. Ч**лен е на ДПМ од 1956 година, негов претседател; член на Македонскиот ПЕН центар. Творечката актива, пак, се состои од десетина книги раскази, драмски, радио и ТВ текстови, есеи, критики, како и **романите; Под усвитеност, Кратката пролет на Моно Самоников, Дрен, Дублер и Зора зад аголот.**

Добитник е на наградите: **11. Октомври, 13. Ноември, Рациново признание, Книга на годината за 1990 година. Почина 2003 година.**

Скопје, неминовно, беше тематската оска и јадро во неговото творештво. Сижеата ги земаше од реалниот животот и создаваше уметничка креација. Таков е случајот со првите два романа, додека **Дрен** е биографски роман, посветен на револуционерот **Васил Антевски Дрен.** Таа релација факти – фикција добро функционира. Дури и **Зора зад аголот** е позната скопска предвоена, воена и повоена кафеана. Таа е поприште на настаните. По национализацијата **Коле Колиштрк**, сопственикот, веќе не работи во неа. Нараторот, неговиот син **Цабланко,** живее на катот, поточно по цел ден е на балконот со леандри зад кои се затскрива ама има увид во меаната, во гулабарникот во дворот, дури и подалеку. Неговиот перископ направен од мукава и искршени парчиња од огледала, му овозможува преку таа измрдана слика да не пропушти ништо. Пред втренчените очи дефилира цела галерија ликови: тукашни, наши, обични, картаџии, пивопии, самотници, шегаџии, секој со своите навици, грижи и мали радости. Перископот на Цабланко упатува на аксиомата дека уметноста не е копија на стварноста, нејзина фотографија, туку многу повеќе од тоа, Низ таа призма се открива и сенката на зборот и засолнатите значења на измрданите слики.

На крајот, како на почетокот, да се вратиме на довербата. Необично би ме радувало ако ми поверувате дека јас, **дојденецот во Скопје,** по исчитувањето на овој роман го вдишив прављивиот воздух на градот што не сум го видел оти веќе го нема, ја сетив врелината на застоениот летен воздух, миризбите и испарувањата, ги разбрав скопските страдања и мајтапи. Интимно го доживеав **тој чудесен свет. Ако ми поверувате ќе ја прочитате книгата и ќе видите колку многу сме си блиски со градот без оглед од каде сме дошле.**

Борис Шуминоски

Средба со Миле Трајковски, пензионер хармоникаш

Докрај верен на хармониката

Слушајќи ги нежните звуци на хармониката, кога со музичката група на пензионерките „Зора" ги вежбаат народните изворни песни, во тој пролетен априлски ден љубопитноста ме одведе во домот на пензионерот Миле Трајковски. Првиот впечаток што го стекнав беше необичен.

– Добредојде во мојот дел на земјиниот рај, – така ме пречека пред неговата куќа виртуозот на хармоника. Веднаш ми беше јасна смислата на неговите зборови. Уште малку, ќе ја потроши и седмата десетка. Движењата му се благи, кога зборува за себе скромно и топло се насмевнува и се шегува на своја сметка. Музиката и тој волшебен инструмент, хармониката, на која веќе одамна изморените прсти, нешто побавно, но сигурно веште играат по тастатурата, која за него е игра и авантура која му дава инспирација во животот за освежување, дружење и радост. Забележав дека во младоста белег врз него му оставила музичката традиција во неговото семејство.

– Слободно време немам баш многу во текот на неделата, поради обврските дома, но и во клубот на пензионерите. Преку викенд, секој слободен момент го користам за шетање и дружење. Кога сакам да се релаксирам, не слушам музика. Најмногу другарувам со природата и сакам да го слушам појот на птиците. Најубава музика ми е шумолењето на ветрот низ дрвјата. Таму наоѓам мир и спокојство, – раскажува Миле.

На прв поглед се гледа дека најдобрите години се зад него. Многу млад го започнал своето музичко патување, кога и се родила љубовта меѓу него и хармониката. Тогаш сфатил дека музиката е широка и моќна, но мора постојано да се биде во контакт со инструментот.

– Откога паметам за себе, од моите шест–седум години, единствен сон ми беше хармониката, а виновник за тоа беше и мојот постар брат, кој ми подари хармоника и всади љубов кон неа. Ме подучуваше да свирам, а јас буквално сето тоа го впивав и складирав. Набрзо се осамостоив и почнав да свирам на забави и свадби и да ги развеселувам луѓето. Инаку, за добра музика, тајната е и во мајсторот, ама и инструментот е мошне значаен. Без добар инструмент нема мајсторство. Јас го имав и едното и другото, – вели Трајковски.

Како и што прилега на голем мајстор, тој постојано е со хармониката и ќе и остане верен до крајот на животот.

– Откога се пензионирав, свирев во неколку пензионерски групи. Тука, со пејачката група на пензионерки во клубот „Живко Брајковски" од Бутел, на кој сум и претседател, свирам повеќе од осум години, а ќе свирам се додека можам, зошто сфатив дека најлошо е пензионерот да не биде активен. Со тоа сакам да кажам дека активните пензионери имаат поквалитетен и подолг живот, – вели Миле.

Васил Пачемски

Еден убав пример на здружување на искуството и младоста

Со моите предавања сакам да помогнам

Навистина е пријатно чувството да се сретне вакoв пример во којшто искуството и младоста ги здружиле своите сили во корисна соработка и на обострано задоволство. Од една страна тимот од млади психолози, во Дневниот центар за пензионери при Црвениот крст во Скопје во улога на домаќини, изразувјќи ја големата почит и благодарноста од една, а од другата страна нивната професорка **Дивна Лакинска**, пензиониран професор на катедрата по психологија на Филозофскиот факултет во Скопје. Нејзините предавања предизвикуваат голем интерес кај посетителите од третата доба, затоа што им помагаат во надминувањето на тешкотиите со кои се соочуваат. Но, и таа исто така, не го крие своето задоволство велејќи дека старите лица заслужуваат да имаат едно вакво катче и вели дека е среќна ако со нејзиното долгодишно искуство и знаења може да придонесе пензионерското секојдневие да го направи поубаво и попријатно.

– Речиси сиот мој живот подготвував многу генерации психолози кои ќе бидат стручно оспособени за да можат да работат со лица од третата доба кои исто така имаат право на достоинствено живеење. Мојата магистратура беше од областа на образованието за возрасни – андрагогијата. Докторирав на тема: „Социјална и едукативна геронтологија". Како професор, пред се, ги подготвував студентите за успешна работа, збогатувајќи ги нивните знаења, истовремено трудејќи се да им влеам љубов и да им всадам почит кон старите лица. И многу сум задоволна кога ги гледам како моите поранешни студенти, сега успешно работат како моите наследници особено на места како што е овој Дневен центар за пезионери.

Паралелно со професорската дејност, професорката Лакинска беше иницијатор на формирање на невладиниот „Универзитет на третата доба" каде што претежно во рамките на Филозофскиот факултет се реализираат волонтерски предавања кои се интересни и својствени на највозрасната популација .

Работлива, скромна по природа и во пензионерските денови, професорската Лакинска, и сега е неуморен работник како и сиот свој живот. Откако ги одгледала својот и син и керка, кои сега се возрасни и имаат свои семејства, ужива во друштвото на своите внучиња. Со пензионирањето не завршуваат нејзините активности. Еве што вели таа за тоа:

– Во последно време со отворањето на Дневните центри во Црениот крст се приклучив кон нивната работа, затоа што ми беше тешко по пензионирањето да ги прекинам сите мои професионални ангажмани. Овде го најдов своето место и задоволство ми е што ми се овоможи оваа соработка со моите помлади колеги и особено ме радува тоа што тие при секој наш контакт изразуваат подготвеност да научат нешто повеќе, што претставува убав спој и му дава прагматичен тон на успешноста на овој центар.

Нашето задоволство ќе биде уште поголемо ако нејзиниот пример поттикне и други пензионери на активно стареење, ставајќи го на располагање своето искуство и дел од своето време од пензионерските денови, во функција за поубава трета доба.

М. Паунова

Великани на македонскиот спорт: Елица Змејкова – Созовска

Атлетска шампионка и рекордерка

Со името на Елица Змејкова, подоцна Созовска, е поврзан еден долг период во македонската атлетика. Таа во своите настапи на средните и долгите патеки во 60–сеттите години од минатиот век, не дозволуваше никој да и го загрози приматот и постојано, најчесто во соло–трки ги освојуваше првите места. Едноставно, благодарејќи на својата настојчивост и волја, беше непобедлива на овие наши простори, а својата сила ја покажа и на бројните трки низ поранешна Југославија. Таа стана стандардна репрезентативка, атлетичарка без која не можеше да се замисли државниот тим. На делницата од 800 метри долги години беше и рекордерка на Македонија.

– Интересен беше мојот спортски почеток, ја почнува својата приказка Елица Змејкова – Созофска. Како ученичка во тогашното Средно фискултурно училиште се занимавав со сите спортови. Сепак, најмногу бев загреана за гимнастиката во која ме воведе професорката Катица Димова. Таа многу очекуваше од мене, но сите нејзини настојувања дека од мене ќе создаде голема гимнастичарка паднаа во вода, откако ја извојував првата победа на училишниот атлетски крос. Тогаш, ми пријде професорот Чедо Шаревски, кој беше и атлетски тренер и рекордер на Македонија на 100 метри и ми рече дека мојата перспектива е во атлетиката. Така, како и десетина мои соученички, и јас се најдов во АК Работнички.

Елица Змејкова за кусо време стана столб на екипата. Набрзо ја освои и титулата републичка првенка во крос, а почнаа да се редат и победите на патека, особено на делницата од 800 метри. За уште повеќе да ја засака атлетиката придонесе и победата во крос трката на младинското првенство на Југославија во Љубљана во 1962 година, кога во истата трка нејзиниот Работнички на изненадување на сите стана и екипен победник.

Веќе следната година Елица Змејкова се искачува на највиоското место на пиедесталот на кросот во Осиек. Во силна конкуренција, во една голема борба со дотогаш стандардните репрезентативки Рајков, Фаркаш и Мировиќ, Змејкова прва мина низ целта и стана сениорска првенка на Југославија. Овој успех широм и ги отвори вратите во државната репрезентација, во која подоцна неколку години беше стандардна членка.

Од многуте трки во периодот по успехот во Осиек, Змејкова посебно се сеќава на Балканскиот крос во Истанбул во 1963–тата година.

– Во градот на Босфор беше моето репрезентативно сениорско деби, раскажува Змејкова. Тремата беше огромна, но знаев дека сум добро подготвена, верував во себе и без страв влегов во дуел со противничките од Бугарија и Романија, меѓу кои имаше не само шампионки на своите земји, туку и рекордерки – со резултати блиски до светските рекорди во трките на 800 и 1.500 метри . Уште од стартот на делницата од 2.000 метри се приклучив на челната група и се до финишот успевав да се одржам во неа. На крајот бев шеста, најдобропласирана од сите атлетичарки од поранешната држава. Тоа за нашата атлетика беше голем успех, а за мене неизмерна радост...

Змејкова и потоа имаше успешни настапи на трките. Меѓутоа, мораше да размислува и за идината, па така се реши полека да се повлекува и се повеќе да се посветува на професорската работа. Она, со што се здоби како искуство во атлетиката и овозможи да биде успешна и во професионалниот живот. Стана добитник и на наградата за животно дело од Меѓународниот олимписки комитет. Беше омилена професорка по физичко воспитување во гимназијата „Јосип Броз Тито" во Скопје. Тука го најде и својот животен сопатник професорот Јован Созовски, кој долг период беше директор на гимназијата. Двајцата тука го дочекаа своето пензионирање. Сега деновите ги минуваат на релација Скопје – Владимирово (оттаму е сопругот), а се во постојан контакт со двете ќерки, кои исто така се успешни во своите професии. Постарата Цветанка е магистер по чембало и предава на Универзитетот во Утрехт, Холандија Таа е мајка на осумесечната Дафина Елиса. Помладата ќерка Ратка е професор по германски на факултетот во Зиген, Германија, и има 16–месечна ќерка Лана. Сите тие, по бурните атлетски и професорски денови, се најголемата радост за Елица и Јован.

З. Михајлов

Знам зошто.
Вашата пензија
секогаш навреме.
НЛБ Сребрен пакет
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
NLB Тутунска банка
НЛБ Сребрен пакет
• VISA Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ Тутунска банка картичка
• Кредитни картички
• Трајни налози
• Сребрен кредит за пензионери
• Депозити за пензионери
Поволности
• Пензија на првиот работен ден во месецот
• Плаќање на рати без камата во сите аптеки на Зегин
• 3% попуст во ВЕРО маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
NLB Тутунска банка
www.nlbtb.com.mk
Контакт центар: 02/15-600

5
Телевизија што се грижи за желбите и потребите на гледачите
НАСКОРО!
Ги збогатуваме програмските содржини со:
ВИЗИТА
Контактна емисија во која редовно ќе се грижиме за Вашето здравје. Најдобрите лекари специјалисти од Републиката, секојдневно ќе бидат наши гости за да одговарат на сите Ваши прашања.
ЛЕКОВИ ОД ПРИРОДАТА
Контактна емисија со корисни совети и рецепти за домашна подготовка на природни лекови. Ќе Ви овозможиме контакт со најдобрите билкари, нутриционисти и други стручњаци од алтернативната медицина.
НАЈДОБРИОТ РЕЦЕПТ
Кулинарско шоу во кое можете да учествувате и Вие, само ако сте убедени дека го имате најдобриот рецепт. Подгответе се за многу забава и вредни награди.
ПОДАРОЦИ ЗА РУЧЕК
Контактна емисија во која ќе ја наградуваме Вашата доверба, со вредни подароци.
Бидете со Канал 5!
НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО НАСКОРО

Од свој агол

Фрли крапче - фати рипче

Од некои рибарски приказни знам дека, освен во езерата, и во водите на Вардар, имало многу големи риби, меѓутоа мошне тешко се фаќале. Ретко се случувало пасиониран риболовец да улови „капиталец" и да го достигне врвот во македонското риболовство. Но, речиси и никој не се стреми кон вакво „екстремно" риболовство, бидејќи тоа бара голем напор и искуство, а удел во тоа има и среќата и случајноста. Освен тоа, ловењето големи риби е поврзано со уловот на мали риби. Веројатно оттаму произлегла и поговорката: „фрли рипче и фати крапче". Значи, фрли рипче – фати крапче, тоа е девизата кај најголемиот број рекреативни, па и спортски риболовци. И, разбирливо е таквото настојување, меѓутоа, не станува збор за нормалното и прифатливото, зашто ловењето големи риби е поврзано со ризик, а истото не е предвидено во програмите на риболовните здруженија, дури и на највисоко ниво во рамките на Македонската риболовна федерација.

Како што е познато, овие организации, всушност, постојат да го регулираат риболовството во Македонија, да воведат ред во зачувувањето и обновувањето на рибниот фонд, да ги заштитуваат водите од загадувања, да ја чуваат животната средина и да се занимаваат со спортски, рекреативни и други дејности во врска со риболовот. Тие, исто така, располагаат со примерна евиденција за активностите и со потребни документи што ја регулираат дејноста на Македонската риболовна федерација и нејзините членки – риболовните здруженија и клубови (околу шеесетина). Така, се е беспрекорно испланирано и организирано, што гарантира квалитет во работата на раководствата и другите инволвирани фактори, иако практиката не го потврдува успехот на нивното ангажирање, особено кога станува збор за придобивките на членовите на риболовните здруженија, па и на Федерацијата. Доколку повеќе во риболовните здруженија со околу 20.000 членови, кај повеќето официјално зачленети риболовци, се манифестира револт поради цехот што го плаќаат при вадењето годишни дозволи за својата пасија.

Без поголема анализа на состојбата и навлегување во суштината на проблемите што ги оптоваруваат двете страни: риболовните здруженија, кои се јавуваат како концесионери на определените ревири и риболовците кои за дозвола и легитимација по ревир годишно плаќаат до 2.000 денари, или 6.000 денари за државна дозвола, може да се заклучи дека споменатата девиза за фаќањето крапче со рипче сега добила нова димензија. За да фатат рипче, риболовците по неколку пати треба да купат и да фрлат поголемо крапче. Затоа и најстрасните риболовци почнаа да се откажуваат од членство во риболовните организации и да се лишуваат од своите задоволства, а поголем број, без оглед на засилениот надзор над риболовните ревири и големите глоби, за што, навистина се специјализирале надлежните фактори, стануваат криволовци.

Во оваа приказна најмногу страдаат пензионерите кои во риболовството гледаат замена за времето порано што го поминувале на работа, а и спас од годините што навјасуваат и проблемите што ги притискаат. Неофицијални податоци кажуваат дека околу 50.000 пензионери со задоволство би го поминувале времето со трска и јадица покрај бреговите и водите низ Републикава, меѓутоа, тешко можат да издвојуваат толку големи финансиски средства за риболовна дозвола од релативно малите пензии. Од оваа причина многумина од нив се обраќаат до Сојузот на здруженијата на пензионери во Македонија и бараат помош за надминување на ваквата состојба.

Дека постои незадоволство кај членовите и посебно кај пензионерите потврдуваат и водечките личности на Македонската риболовна федерација и на Здружението – Спортско рекреативен клуб „Вардар" Скопје, каде со сите сили се обидуваат да му го врати сјајот на своето долгогодишно постоење и успешно функционирање. Затоа, истото упатило барање до надлежното ресорно министерство со молба да се дозволи издавање групна дозвола за повеќе ревири само да се намалат трошоците околу издавањето на овој документ и да се зголеми интересот за зачленување во Здружението, кое од 5–6 илјади, сега едвај брои 300 членови.

Но, и покрај тоа, состојбата се уште е непроменета и никој не знае каде да се бара виновникот?!

Според Националната стратегија за стари лица и другите мерки што ги презема Владата на РМ за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите, кои, меѓу другото, заслужуваат и поповолни услови за вадење риболовни дозволи, но Законот никого не издвојува и не предвидува бенефиции. Освен тоа, нема одговор на барањата на пензионерите, а решение за нив немаат ниту во Македонската риболовна федерација, ниту пак во риболовните здруженија.

За волја на вистината и за жал и СЗПМ во својата Програма за работа ја нема вградено обврската за развивање и негување на риболовството како значајна спортско–рекреативна активност, можеби и од причина на постоењето специјализирани организации за таа намена.Така денес, пензионерите риболовци се оставени самите да се снаоѓаат како знаат и умеат. Изгледа, тоа така ќе потрае се додека некои, можеби намерно, ги матат водите во многубројните риболовни ревири и ловат што сакаат и колку сакаат!?

Мендо Димовски

Кој лови во матно?

Поголем број пасионирани риболовци пензионери сметаат дека високите цени за дозволи и риболовни легитимации се сценарио на риболовните здруженија концесионери на ревирите за риболов кои сакаат добро да заработуваат и комотно да се чувствуваат. Нестор Крстев, пензионерски активист од ЗП Аеродром и страствен риболовец вели дека, освен енормно високите цени на дозволите за риболов, тие се издаваат и за ревирите каде што се загадени водите, како што е, на пример Скопскиот дел на реката Вардар, што може да се види и потврди од предупредувачките табли за забрането капење во истата. Тогаш, зошто се издаваат и такви дозволи, многумина се прашуваат и остануваат без одговор?

Закана на белата чума

Наталитетот кај Македонците со години опаѓа, а според предвидувањата за демографскиот развој на населението, таа тенденција по се изгледа ќе продолжи и во наредниот период. Освен Македонците, негативен прираст имаат и Србите и Власите во Македонија, додека зголемен природен прираст има кај жителите од албанската, ромската и турската националност, иако мал прираст имаат и Бошњаците. Во однос на изминатите години, генерално наталитетот опаѓа и кај албанската националност. Сепак, белата чума сериозно им се заканува на Македонците и доколку не се спречи, може да има тешки национални последици.

Опаѓањето на наталитетот кај Македонците е присутно речиси повеќе од половина век. Почна со индустријализацијата и урбанизацијата на земјата која придонесе за масовно мигрирање на населението од село во град и од помали во поголеми урбани целини, а продолжи и со транзицијата. Овие процеси, посебно негативно се одразија врз трансформацијата на семејството и на домаќинството. Се создадоа голем број едногенерациски или микросемејства, составени од родителите и децата, а се напуштија старите добри традиции и обичаи. Се намали и воспитната моќ на семејството врз младите. Во семејните домови почнаа да навлегуваат туѓи влијанија кои доведоа до нарушување на системот на вредности.

Голем број проблеми со кои се соочија граѓаните во градовите (невработеност, нерешени станбени прашања, високи трошоци за одгледување и школување на децата итн.) имаа, а и денес имаат големо влијание врз раѓањето деца, кое стана скапа инвестиција. Исто така, на процесот на структурната дезинтеграција на семејството и на се помалиот број раѓање деца, во голема мера влијаеја и светските процеси во високоразвиените земји, како што се: создавањето неполни семејства, бракови без или со едно дете, разводи на браковите, вонбрачни заедници, висок процент на прекини на бременоста и слично.

Положбата на жените во семејството, во процесот на трудот и во општеството во целина има огромно влијание врз нивната родност, односно биолошка репродукција. Иако, генерално земено, нејзината положба и еманципација е значително унапредена, сепак потребно е поголемо вработување и општествено ангажирање на жените. Притоа секогаш треба да се има предвид дека положбата на жената, планирањето на семејството и движењето на населението се меѓусебно тесно поврзани, бидејќи високата или ниската родност влијае врз развојот на општеството.

Родителите, за да се определуваат да имаат деца и да можат со успех да одговорат на своите обврски, мора да бидат подготвени и оспособени да ги одгледуваат и воспитуваат, како и да им обезбедуваат што е можно подобри услови за правилен телесен и духовен развој. Според тоа, одлуката да се роди дете не е само проблем на родителите, туку и на општеството. Токму затоа има потреба општеството битно да ја зголеми грижата и заштитата на семејството, што претставува и негова уставна обврска. Конечно, целта на планирањето на семејството е да се хуманизираат половите односи и да се прифати целосна одговорност (одговорно родителство) кон детето како основа за посреќен и поздрав семеен живот.

Пораката од нас бабите и дедовците е да се имаат на ум секогаш овие факти и ќе помагаме во граница на нашите можности во секој поглед, бидејќи сме свесни за важноста и радоста што ја носат децата.

Лазар Крстевски

Прашања и одговори

Имам 62 години 6 месеци и корисник сум на лична старосна пензија. Пред 2 месеца почина мојот брачен другар кој беше корисник на старосна пензија. Ме интересира дали имам право на семејна пензија, односно избор на пензија?

Ратка Пешева од Скопје

Одговор:

Согласно член 59 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување (Сл.весник на РМ.бр 98/2012 година) вдовица има право на семејна пензија ако до денот на смртта има навршено 50 години живот.

Согласно член 151 од ЗПИО, ако осигуреник, односно корисник на пензија се стекне со право на две или повеќе пензии, може да користи само една од тие пензии, по сопствен избор. По извршениот избор осигуреникот нема право на повторен избор.

Според изложените законски одредби, во конкретниот случај Вие имате право на семејна пензија по основ на Вашиот брачен другар. Барање за избор на пензија може да поднесете до Филијалата на Фондот на ПИОМ која ќе донесе решение и ќе Ви признае право на избор доколку семејната пензија е поповолна. На оваа околност Фондот е должен да внимава по службена должност.

Станка Трајкова

ПИСМО

Пензионерски олимписки игри

Здруженијата на пензионерите, организирани во СЗПМ, како што правеа во претходните 17 години, и оваа година ќе одржат спортски натпревари и игри. Ќе се натпреваруваат и забавуваат машки и женски екипи и поединци од цела Македонија. Оттука со право ова случување може да се нарече „Пензионерска олимпијада". Во 2012 година на 17–тите пензионерски спортски натпревари во Република Македонија учествуваа 400 натпреварувачи во 11 дисциплини од 52 здруженија. Во истата година и српските пензионери одржале „Петта олимпијада на спортот, здравјето и културата на третата доба од Србија" на која зеле учество 776 учесници од 78 општини со 142 екипи и која траела 3 дена.

Веројатно „пензионерски олимпијади" се одржуваат и во другите држави.

18–тите републички пензионерски спортски натпревари во Република Македонија годинава ќе се одржат на спортските терени во Штип. Се сугерира и кај нас ова масовно натпреварување да се именува како „Пензионерски олимписки игри".

Во овој напис се прави општ осврт на спортските игри. Видови на олимписки игри како масовни натпревари се: летна олимпијада, зимска олимпијада, параолимпијада, шаховска олимпијада, универзитетска олимпијада, информатичка олимпијада, математичка олимпијада, детска олимпијада и др. По најновата меѓународна дефиниција како „спорт" се нарекуваат физичките активности кои се изведуваат поради натпреварувачки причини. Порано со зборот спорт се означувале сите игри и забави. Денес под поимот спорт се подразбираат разни моторички активности од варијабилен и динамичен карактер во кои на специфичен начин се искажуваат способностите на спортистот, особините и знаењата за тренинг и натпреварување. Според нивото спортот може да биде врвен односно селективен и масовен односно неселективен. Во рамките на спортот има неколку групи: професионален, аматерски, рекреативен, училишен и студентски и спорт на луѓе со инвалидитет. Се спортува од разонода, за развивање и обликување на телото, подобрување на способностите и здравјето, со натпреварувачки дух, за активно стареење и сл. Спортовите се делат на: групни и самостални. Во групни (заеднички) спортови припаѓаат оние кои се изведуваат со двајца или повеќе луѓе (пр. фудбал, кошарка, тегнење јаже итн). Во самостални (поединечни) спортови спаѓаат оние во кои поединецот сам се залага за својот успех. Во поединечни спортови спаѓаат тенис, шах, боречки спортови, атлетика, триатлон, пикадо, билјар и многу други. Во многу поединечни спортски дисциплини на службени натпревари бодовите од поединечните натпреварувачи се собираат за да се добие екипен победник, т.е. клуб кој имал најдобри натпреварувачи. Некои спортови може да се изведуваат и поединечно и групно односно во парови. Такви се тенис, бадминтон, уметничко лизгање, веслање, кајак и др. Натпреварувачкиот карактер на спортот мотивира за постигнување врвни резултати. Аматерскиот карактер е од причини познати на оние кои го практикуваат тој спорт (разонода, здравје, здраво стареење). Има разноразни поделби на спортовите. За некои не може да се направи прецизно разграничување, некои припаѓаат во летни олимписки игри, други во зимски олимписки игри, а трети не се спроведуваат во овие две олимписки натпреварувања. Модерниот петобој или триатлон се посебен вид на спој на неколку различни спортови.

Илија Глигоров

ЗП Демир Хисар

Соработката се продлабочува

На почетокот од месецов делегација од Здружението на пензионери Демир Хисер, предводена од председателот **Пере Петрески**, оствари работна средба со новоизбраниот градоначалник на општина Демир Хисар. **Љупчо Блажевски**.

На средбата се дискутираше за неколку актуелни прашања кои ги засегаат пензионерите, а истите се во доменот и ингеренциите на локалната самоуправа. Градоначалникот вети дека во најскоро време ќе се почне со активностите за отворање на пензионерски клуб, катче во кое сегашните и идните пензионери од целата општина, покрај дружењето и забавата, ќе се рекреираат играјќи шах, пикадо, табла, билијард и друго. Исто така, градоначалникот изрази подготвеност да го помогне вториот дел од сеопфатната хумана акција на здружението, насловена „Се за најстарите", се разбира во рамките на неговите ингеренции и можности.

Секретарот на здружението **Борис Најдовски**, на средбата искажа благодарност за досегашната одлична соработка со локалната самоуправа и со искрени желби и понатаму истата да продолжи и да биде продлабочена со нови заеднички проекти од взаемен интерес на локалната самоуправа и Здружението на пензионери, а во интерес на подобрување на квалитетот и стандардот на живеење на луѓето од третата доба.

Градоначалникот потенцираше дека постојано ќе ги следи потребите на пензионерите од општината, како и дека ќе се залага за целосна имплементација на Меморандумот за соработка со ЗЕЛС.

З.Стевановски

Udhëheqës të pensionistëve të Strugës, vizituan pensionistët.

Një delegacion i shoqatës së pensionistëve të Strugës i kryesuar nga kryetari **Liman Pollozhani** dhe sektretari **Mirko Tërpkovski** së bashku me nënkryetarin e Lidhjes të shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë **Besnik Pocesta**, vizitoi pensionistët struganë të cilët janë të vendosur në Banjat e Dibrës - Capa, të cilët qëndrojnë në kuadër të projektit qeveritar, për rekreim pa pagesë të pensionistëve të Maqedonisë.

Së pari, përfaqësuesit e kësaj shoqate patën një takim me menaxheren e ndërmarrjes Banjat e Dibrës - Capa, Shpresa Capa, ku u informuan për kushtet që ofrojnë kapacitet hotelerive në lokacionin e banjave në Banjishtë. Në bisedë u potencua edhe niveli i lartë i standardeve që ofrojnë Banjat e Dibrës - Capa. Capa informoi se këtë vit në kuadër të këtij projekti në Banjat e Dibrës do të rekreohen 2500 pensionistë nga shumë qytete të vendit. Menaxherja Capa, potencoi se të gjithë pensionistët kanë një akomodim adekuat dhe një shërbim korrekt sa i takon ushqimit dhe pjesës të rekreacionit.

Pastaj, përfaqësuesit e pensionistëve takuan edhe pensionistët nga Struga dhe rrethina. Ata shprehën kënaqësinë nga kushte dhe shërbimet e banjave dhe shtuan se është kënaqësi që të qëndrosh në këto banja të cilët kanë efekte të fuqishme mjekuese.

Kryetari i shoqatës të pensionistëve strugan Liman Pollozhani, pas takimit me bashkëqytetarët e tij tha se të gjithë pensionistët nga Struga janë të kënaqur nga kushte që ofrojnë kapacitete e banjave. Mua më informuan se ushqimi është në nivel të lartë dhe po ashtu ata janë të kënaqur edhe me kushtet që ofrohen në hotel, theksoi Pollozhani. Nënkryetari i Lidhjes të pensionistëve të Maqedonisë Besnik Pocesta shtoi se Banjat e Dibrës – Capa janë banja të cilët nga fillimi i projektit qeveritar për pensionistët kanë ofruar një nivel të lartë të shërbimeve. Interesimi i pensionistëve për të qëndruar në këto banja është shumë i madh, tha Pocesta.

Sekretari i shoqatës të pensionistëve nga Struga Mirko Tërpkovski pas takimit me pensionistët shtoi se në Strugë pensionistët të cilët fitojnë këtë të drejtë për rekreim banjat pa pagesë gjithmonë janë të interesuar që këtë të drejtë ta shfrytëzojnë në Banjat e Dibrës- Capa.

Vjollca Sadiku

Delegacion i LShPM në vizitë Fondit SPIM

Ditë më parë, delegacion i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, udhëhequr nga kryetari **Dragi Argirovski**, vizitoi Fondin për SPIM (PIOM), ku i pranoi drejtori gjeneral **Bekim Neziri**. Në këtë takim, drejtori Neziri informoi për situatat aktuale në këtë institucion të rëndësishëm shtetëror, për kujdesin e pagesës me rregull të pensioneve etj. Në takim u dha vlerësim pozitiv për bashkëpunimin ndërmjet LShPM dhe Fondit për SPIM, dhe ra fjala edhe për aktivitete të reja të përbashkëta në interes të pensionistëve në shtetin tonë.

Në këtë takim, d-r Kërste Angellovski, kryetar i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të qytetit të Shkupit, drejtorit Bekim Neziri i dhuroi falënderim për bashkëpunimin e suksesshëm.

S.K.

U ulën çmimet e 202 ilaçeve

- Në Maqedoni është vënë sistem i besueshëm për rregullimin e çmimeve të ilaçeve i cili funksionon dhe jep rezultate,- këtë, kohë më parë e tha ministri i shëndetësisë Nikolla Todorov, i cili njëherësh tha edhe se ulja e tretë më e madhe e çmimeve të ilaçeve është një dëshmi serioze se Qeveria mban llogari për qytetarët e vet, posaçërisht për popullatën e moshës së tretë të cilëve u nevojiten më së tepërmi. Ulja e çmimeve të ilaçeve prej muajit të kaluar, do të përmirësoi shëndetin e tyre si dhe do të zbus buxhetin e tyre familjar.

Ulja e çmimeve të ilaçeve është pritur me kënaqësi. Kjo është edhe një dëshmi se kujdesi për pensionistët dhe personat pleq në vend, vazhdon nga ana e Qeverisë. Sistemi realisht është zbatuar, funksionon dhe nuk varet më nga vullneti i një njeriu ose të atyre të cilët e drejtojnë atë sistem. Me këto tri ulje, janë ulur çmimet e më shumë se 1.800 ilaçeve.

- Kjo metodologji, shumë shpejtë do të fillojë të zbatohet edhe nga shumë shtete të regjionit dhe më gjerë. Ulja në për qind e çmimeve të shitjes me shumicë është prej 1 deri 66 për qind. Ulen çmimet e ilaçeve pothuajse e të gjitha të ashtuquajturave lëmi farmodinamike, por më së shumti tek ata për sëmundjet onkologjike, ilaçeve kundër alergjisë, sëmundjeve të mushkërive të bardha, për osteoporozën, hormoneve, për sëmundjet emocionale etj.

K.S. Andonova

Shoqata e pensionistëve të komunës Saraj

Bashkëpunimi me pushtetin lokal

Saraj 16.04.2013. Drejtues të Shoqatës së pensionistëve të komunës Saraj, **Rufat Ramadani** kryetar**,** Fetah Demiri kryetar i degës Bukoviq, Ilaz Haxhiu kryetar i degës Kondovë dhe Baki Bakiu anëtar i Kuvendit të shoqatës, u takuan me kreun e kësaj komune **Bekim Murati**. Qëllimi i takimit ishte urimi i rizgjedhjes për kryetarë të komunës. Në takim u shfrytëzua rasti të bisedohet edhe për disa çështje që kishin të bëjnë me moshën e tretë në këtë komunë. Përndryshe, që më parë, Shoqata e pensionistëve të kësaj komune, me këtë pushtet lokal, kishte të nënshkruar memorandum bashkëpunimi.

Në takim, në mes tjerash u përmend nevoja e një shtëpie pensionistësh, nga se për momentin shoqata shfrytëzon lokal jashtë territorit të komunës, në komunën Gjorçe Petrov. U cek nevoja e lokalit edhe për degët Saraj dhe Bukoviq.

Kryetari i komunës **Bekim Murati,** falënderoj për vizitën dhe tha se ato kërkesa i kishte premtuar edhe më parë, i ka parasysh dhe se do të punoi në atë drejtim. U tha gjithashtu se bashkëpunimi me shoqatën do të jetë edhe më i mirë.

Baki Bakiu

Kuvendi i ShP Çair dhe Butel

Kuvend raportues i suksesshëm

Rrumbullakohet edhe një vit me rezultate pozitive të punës së Shoqatës të pensionistëve "Çair dhe Butel", e cila u konstatua në Kuvendin e rregullt vjetor që u mbajt më 12 prill 2013. Me mbledhjen udhëhoqi kryetari i kuvendit të shoqatës **Georgi Hristov.**

Në prani të përfaqësuesve të LShPM, **Stanka Trajkova,** sekretar i KE të LShPM dhe **Kalina Slivovska – Andonova,** kryetare e komisionit për informim të KE të LShPM, delegatët njëzëri aprovuan Raportin për punën e Shoqatës dhe Raportin e Këshillit mbikëqyrës për punën financiare për vitin e kaluar 2012.

Fjalën hyrëse për Raportin dha kryetari i Këshillit ekzekutiv **Pero Tagasovski**. Ai theksoi se në Raport janë përfshirë çështje të cilat kanë të bëjnë me jetën e pensionistëve, punën e shoqatës, klubeve dhe degëve, çështje të lidhura me mbrojtjen shëndetësore të personave pleq, aktivitetet nga sfera e sportit, pushimit dhe argëtimit, jetën kulturore-zbavitëse, informimin e anëtarësisë, bashkëpunimin me shoqatat tjera etj.

Për të gjitha çështjet e përmendura në Raport, nuk u tha asnjë vërejtje, sidomos për punën financiare. Veçmas në mbledhje u shpreh keqardhje për arsye të bashkëpunimit me kryetarin e komunës së Çairit i cili nuk ishte në nivelin e duhur, për dallim nga kryetari i komunës Butel, me të cilin bashkëpunimi ishte i shkëlqyeshëm. Ishte potencuar se në planin e bashkëpunimit duhet seriozisht të punohet dhe bashkëpunimi me vetëqeverisjen lokale të Çairit të përmirësohet, sepse pensionistët janë gjithashtu banorë të komunës dhe meritojnë respekt dhe kujdes. Për përmirësimin e bashkëpunimit të përmendur duhet të angazhohen të dy palët. Me gjithë se është punuar në kushte të vështira, përcaktimet programore janë realizuar, ndërkaq, llogaria përfundimtare është pozitive duke falënderuar punës me nikoqirllëk.

Në fjalën përshëndetëse, sekretari i KE të LShPM**, Stanka Trajkova,** theksoi prioritetet kryesore për jetë më të mirë të pensionistëve. Duke theksuar se Raporti ishte i qartë dhe eksplicit, me gjithë vitin turbulent, shoqata kishte arritur rezultate të mira. Gjithashtu, ajo theksoi se, në vitin 2013 Shoqata duhet të jetë edhe më aktive, sidomos në përtrirjen e kuadrit dhe përfshirjen e pensionistëve edhe nga nacionalitetet tjera sepse e tillë është përbërja e shoqatës.

Në mbledhje, në mes tjerash, si pikë plotësuese e rendit të ditës ishte propozuar dhe aprovuar zgjedhja e dy anëtarëve: **Billall Kadriu** për nënkryetar të Kuvendit të ShP "Çair dhe Butel" dhe **Todor Iliev** për anëtar të KE dhe delegat i Kuvendit.

Vasil Paçemski

ShP Kërçovë

Me angazhime, në rezultate më të mira

Përpjekja për rezultate më të mira ishte motoja e kuvendit raportues të ShP të Kërçovës. Atë e potencoi kryetari i shoqatës së pensionistëve të Kërçovës, Lubomir Lukaroski, i cili pas përshëndetjes së delegatëve, theksoi se deri në fund të mandatit të tij do të angazhohet për punë të suksesshme.

Me punën e Kuvendit udhëhoqi kryetari Mehmet Mehmeti, i cili në fjalën hyrëse përshëndeti praninë e kryetarit të LShPM, Dragi Argirovski dhe mysafirët e ShP Makedonski Brod.

Në Kuvend ishin prezantuar dhe aprovuar: Raporti për punën e shoqatës në vitin 2012, me raportin financiar, të cilin e arsyetojë kryetari i Këshillit mbikëqyrës Qiro Bllazheski, si dhe Programi për punën e Shoqatës në vitin 2013.

Në shqyrtimin e dokumenteve të përmendura, morën pjesë më shumë pensionistë. Kështu, Sekretari i Shoqatës Dobre Llazareski, u angazhua që gjatë vendosjes në komisioneve në fond për shërim klimatik në banjat, lartësia e pensionit të mos jetë kriter elementar për ndarjen e shërimit në banja, por duhet të kihet parasysh pozita e përgjithshme materiale e pensionistit.

Vllado Arsoski propozoi që në garat sportive të marrin pjesë numër sa më i madh pensionistësh nga degët. Sreten Llazeski kërkoi që të përgatiten lista të pensionistëve të degëve, ndërkaq, kryetari i Aktivit të pensionistëve, Angelina Ristoska, paraqiti programin e Aktivit për vitin 2013 në kuadër të ShP Kërçovë.

Programin e aprovuar të LShPM për vitin 2013 para delegatëve të Kuvendit e paraqiti anëtari i KE të LShPM Dushan Ristoski, i cili ndër të tjerat, nënvizoi angazhimin e Lidhjes për pagesën me rregull të pensioneve, mbrojtjen e përgjithshme shëndetësore të pensionistëve të moshës mbi 65 vjeç, aplikimin e kartës sociale për secilin pensionist etj. Në fund, delegatët me aklamacion aprovuan: Raportin për punë në vitin 2012, me raportin financiar dhe llogarinë përfundimtare, si dhe Programin për punë të ShP Kërçovë për vitin 2013.

A. Ristoska

Ofertë e re e ONE

Televizion dhe linjë fikse për pensionistët

Prej datës 9 prill, Kompania Sllovenia Grup, solli ofertë të re për pensionistët në Maqedoni – televizion dhe linjë fikse telefonike me parapagesë më të ulët në treg. Me linjën fikse të ONE pensionistët në Maqedoni fitojnë mundësinë të shfrytëzojnë telefoninë fikse me çmim më të ulët të parapagimit mujor të vetëm 149 denarëve në tre muajt e parë të kontratës dyvjeçare, respektivisht 348 denarë për muaj, çmim i njëjtë për thirrje në rrjetin lokal dhe nacional kah rrjetat fikse prej 1,9 denarë minuta, pajisje fikse pa pagesë i lehtë për përdorim, për instalim dhe për kyçje pa pagesë.

Mini Bum-TV i ri i ONE është zgjidhje e thjeshtë për pensionistët që t'i përcjellin kanalet më të rëndësishme të TV, me fotografi kristale dhe zë të qartë në 16 televizione të Maqedonisë si dhe ato regjionale.

Pakoja linjë fikse dhe TV është në dispozicion për të gjithë pensionistët vetëm me çek të pensionit dhe dokumentit për identifikim, që e bën procedurën për marrjen e kësaj pakoje në mënyrë të lehtë dhe të shpejtë.

K.S.

Përgatitje për revyalin dhe lojërat sportive të pensionistëve

Pothuajse në të gjitha shoqatat e pensionistëve-anëtare të LShPM, filluan përgatitjet intensive për garat revyale të këngëve, muzikës dhe lojërave, si dhe për garat komunale dhe regjionale sportive.

Revyali regjional i këngëve, muzikës dhe lojërave do të mbahen më 9 maj në Gostivar, më 11 maj në Ohër, më 12 maj në Dellçevë, më 16 maj në Radovish, më 17 maj në Shkup (nikoqir ShP Kisella Voda) dhe më 18 maj në Veles.

Revyali republikan i këngëve, muzikës dhe lojërave do të mbahet më 4 qershor 2013 në Sallën universale në Shkup.

Garat regjionale sportive do të mbahen më 24 maj në Radovish, më 26 maj në Kratovë, më 28 maj në Gazi Babë-Shkup, më 8 qershor në Strugë, më 9 qershor në Negotinë, më 15 qershor në Vinicë, më 16 qershor në Manastir, dhe më 23 qershor në Karposh – Shkup.

Garat e 18-ta Republikane sportive të pensionistëve do të mbahen në fillim të shtatorit në Shtip.

A.T.

Faqen e redaktoi Baki Bakiu

Сонцето - наш природен исцелител

Се случува во текот на зимата да се чувствуваме безволно и изморено, често депресивни и со недостаток на енергија, а причината за тоа може да се крие во недостаток на сончеви зраци, бидејќи нашето психофизичко здравје е зависно од сончевата светлина, а во текот на мрачните зимски денови овој проблем доаѓа до израз. Се смета дека луѓето кои живеат во земји со малку сончеви денови почесто патат од депресија, несоница и останати тегоби кои се смета дека се поврзани со недостаток на сонце.

Од дамнешни времиња сонцето се сметало за најдобар пријател на човекот и таа древна мудрост важи и до денес. И покрај тоа, луѓето за жал, не само во зимскиот период, туку и во текот на целата година поголем дел од времето го поминуваат во затворен простор поради домашните обврски или од било кои причини заборавајќи на благодети кои ни ги нуди сонцето – нашиот природен исцелител. Сигурно се прашувате што е вистина и зошто според едни сонцето е важно, а според други опасно?

Сонцето ни дава доволно количество на витамин Д, кој е поврзан со многу важни животни процеси во организмот. Избегнувајќи го изложувањето на сонце, луѓето можат да оболат од следниве болести поради недостаток на витаминот Д: висок крвен притисок, рак на дојка, простата и дебелтоо црево, болести на коските и на забите, слабости на мускулниот систем, дебелина, мултиплекс склероза, депресија, пад на имунитетот бидејќи нашиот имунолошки систем не може да се активира без витаминот Д и друго. Освен што ја јакне одбранбената способност на телото, витаминот Д ги регулира растот на клетките и хормоналната рамнотежа. Витаминот Д го има во некои прехранбени продукти,

но примарен извор на витаминот Д не е исхраната, туку изложеноста на телото на сончевите зраци. Со истражување е утврдено дека организмите изложени на неприродна светлост не функционираат како што треба, што на крај се одразува лошо на нивното здравје и на животниот век. На пример, откриено е дека глувците изложени на неприродна светлост живеат двојно пократко од оние изложени на сончева светлина. Исто така, децата во училиштата со нездраво вештачко осветлување се значително понемирни и имаат потешкотии со помнењето и концентрацијата.

Значи, и научно е утврдено дека сончевата светлина е тесно поврзана со нашиот биолошки ритам и расположението. Посебно е битен фактот дека стресот и депресијата кои се голем и чест проблем на денешницата, зависат од сончевата светлина. Човечкото тело функционира правилно единствено ако живее во хармонија со неа. Дневната светлина која ја примаме преку очите, ја стимулира епифизата која лачи серотонин – хормон одговорен за позитивното расположение, спокојство и концентрација. Во текот на ноќта, пак, при намалена светлост, епифизата лачи мелатонин – хормон кој е заслужен за квалитетен сон. Со други зборови, дневната светлина, особено сончевата, е одговорна за нашето ментално здравје и ментална рамнотежа повеќе отколку што можеме и да замислиме.

Кога станува пак збор за штетноста од сонцето, односно од УВ зраците се препорачува да се употребуваат заштитни креми, но не со многу висок заштитен фактор бидејќи препаратите за заштита од сонце можат повеќе да штетат отколку да користат.

Со тоа што не се изложуваме на сонце или се штитиме од УВ зрачењето, се лишуваме од благодетите на сончевите зраци и го загрозуваме сопственото здравје. Кожата не е единствениот човечки орган, а кремите ја штитат само неа, а тие се најважни за старите луѓе и децата, кај првите затоа што кожата е стара и без еластин, а кај вторите затоа што е многу нежна и осетлива. Инаку, освен преку кожата, нашиот организам сончевите зраци ги прима и преку очите. Носењето наочари за сонце го ограничува влијание на УВ зраците, но очилата треба да се квалитетни бидејќи во спротивно може да предизвикаат и штета. Придобивките од сончевата светлина се немерливи, но не треба да се претерува во изложувањето на телото на сонце.

За жал, во последните години, стравот од изложувањето на сонце преминува во општа параноја. Време е таквото мислење да се промени и сонцето да биде добредојдено во нашите животи како наш природен исцелител.

Јасмина Ивиќ

СПЕЦИЈАЛНА БОЛНИЦА ПО ОЧНИ БОЛЕСТИ
доктор СЕРАФИМОСКИ
ВРШИМЕ ОПЕРАЦИЈА НА КАТАРАКТА
ПРЕКУ ФОНДОТ ЗА ЗДРАВСТВЕНО ОСИГУРУВАЊЕ
3216 212

Несоницата му штети на здравјето

Спиењето е една од основните потреби на човекот, а стресовите во текот на денот доведуваат до нарушување на спиењето. За среќа, постои начин како да го решите проблемот со несоницата. Факт е дека секој може да страда од несоница, но почесто се јавува кај жените и кај постарата популација. Несоница често ги мачи и болните, пушачите и алкохоличарите. Во последно време несоница се јавува и кај младите. Иако не може да се нарече болест, ниту пак е опасна по животот, несоницата сепак може да предизвика фрустрација, нестабилност, депресија, па дури и нрвни болести. Значи, несоницата не е болест, но му штети на здравјето.

Видови несоница - Постојат два основни вида несоница: хронична, која трае неколку дена, месеци, па дури и цела година, и несоница што трае неколку дена и обично е предизвикана од некои стресни ситуации. Несоницата може да се јави и во други форми. На пример, немирен сон со чести будења, по кои тешко повторно се заспива. Ова е карактеристично за лица по 60–та година. Будење во раните утрински часови по кое нема повторно заспивање е карактеристично за постарите лица или за луѓе со сериозни проблеми. Големи тешкотии при заспивањето, пак, обично се јавуваат кај помладите.

Симптоми и причинители - Несоницата најчесто е предизвикана од некои случки за кои воопшто не помислувате како на причинители, на пример, преселба, промена на климатски услови, депресија, грижи, тага, болка (една од најчестите причини), висок крвен притисок, никотин, кофеин, дрога и слично. Дури и таблетите за спиење можат да придонесат за нарушување на спиењето.

Како да си помогнете - За да ја победите несоницата треба да вложите голем труд и да имате волја, но најважно од се е дека можете сами да си помогнете, на начин и во време што вам ви одговараат. Се разбира, може да побарате помош и од психолог или од лекар, но во повеќето случаи тоа не е потребно. Она за што треба да се подготвите е промена на начинот на живот.

Промена на околината - Во борбата со овој непријател, пред се, потребен ви е удобен кревет во соба каде што нема врева. Најдобро е кога собата е изолирана, одмерено топла и затемнета. Но, тоа не е секогаш можно, зошто можеби имате „весели" соседи, или вашиот партнер рчи, но секогаш постои начин некако да си помогнете. Доколку креветот не ви одговара, веднаш заменете го со некој во кој ќе се чувствувате удобно. Посветувајте многу внимание на хигиената, како и на мириите во собата во која спиете. Ако, ви пречи светлината, сменете ги завесите или користете маска за очите. Нормално, доколку имате спротивен проблем и не можете да спиете во мрак, тргнете ги малку завесите од прозорецот за да влегува светлина од уличното осветлување.

Според истражувањата една од најголемите причини за несоницата е вревата, но ако не постои начин да ја спречување, проблемот ќе го решите со мали чепчиња за уши.

За добар сон пред спиење можете да правите и лесни вежби за опуштање, а ако не ви помогне ништо од наведеното, поразговарајте со соседите да се обидат да бидат потивки.

Променете го начинот на живот - Доколку не ви пречат наведените причинители на несоница, а и понатаму не можете да спиете најмалку по седум часа, време е за некои промени во вашето секојдневје. За почеток треба да се откажете од сите стимуланси. Тоа значи дека треба да ги исфрлите кафето, чајот, алкохолот, никотинот, газираните пијалаци, зачините, таблетите за слабеење и слично. Редовно вежбајте или бидете физички активни, воведете си рутина секоја вечер да спиете по 7–8 часа и секогаш легнувајте и станувајте во исто време. Еден час пред да отидете на спиење, опуштете се и физички и психички, подгответе си топла бања, вежбајте јога или прошетајте, слушајте музика, читајте книга... Заменете ги негативните мисли со позитивни и одете во кревет само кога сте навистина уморни. Избегнувајте да спиете преку ден, без разлика колку сте уморни. Не легнувајте си кога сте под стрес, по караницата со партнерот, не гледајте телевизија во кревет и не јадете во кревет. Исто така не е дозволено спиење пред телевизор ниту јадење многу доцна. И не кревајте паника ако не можете веднаш да заспиете, бидејќи ако се нервирате што не можете да заспиете го зголемувате нивото на стрес и уште потешко ќе заспиете! Се разбира, за да ја избркате несоницата не мора да ги примените сите совети. Одлучете што би можело најмногу да ви помогнат и применете го тоа, а ако не ви помогне едно, пробајте со друго. Додека се трудите да го решите проблемот со несоницата ни за момент не заборавајте ја својата цел: да заспиете.

Храна што може да ви помогне - Ако имате проблем со несоница, пред се избегнувајте да јадете непосредно пред легнување. Најдоцна еден час пред спиење напијте се топло млеко со мед, изедете парче леб со мед, напијте се чаша чај од билки или пак топла вода со мед и со лимон.

З. Кацеска

Здравствено-превентивна едукација

Поаѓајќи од фактот дека превентивната едукација и прегледите се најдобриот начин за рано дијагностицирање или спречување на многу болести, ЗП „Куманово" во соработка со Црвениот крст, денививе за кумановските пензионери организираше предавање на тема – рак на дебелото црево. Предавач беше **д-р Ѓорѓи Дерибан**, субспецијалист гастроентерохепатолог од Клиниката за гастроентерохепатологија на Медицинскиот факултет во Скопје. Д–р Дерибан укажа на фактот дека во Македонија годишно се дијагностицираат околу 500 нови случаи на заболени, но реалната бројка е сигурно поголема. И кај оваа болест, потсети тој, важи правилото на навремено дијагностицирање и лекување. Подмолноста доаќа оттаму што во раниот стадиум не се забележуваат одредени симптоми, како што е тоа случајот во понапреден и доцен период. Меѓу ризик факторите најчесто се споменуваат старосната возраст над 50 години, генетската предиспозиција, хронични воспаленија, шеќерната болест, пиењето и пушењето. Преживувањето зависи од стадиумот на болеста која во најчест случај се решава со хируршка интервенција. Превентивните прегледи се темелат на таканаречени скрининг тестови, или појасно речено тестови и прегледи на широката популација за рано откривање на ракот на дебелото црево. Само на овој начин и со ваков пристап може да се обезбеди долготраен и спокоен живот, истакна д–р Дерибан, кој на средбата со кумановските пензионери одговори на многу поставени прашања.

Т. Антиќ

Алтернативно лечење на хемороиди

Хемороидите се дело на модерното време. Околу 50 до 85 отсто од луѓето барем еднаш годишно се среќаваат со оваа болест и не ја сметаат за сериозна бидејќи често хемороидите сами исчезнуваат. Сепак, во повеќето случаи е потребно лечење и промена на начинот на живот.

Немојте да чекате хемороидите да напредуваат до 4 степен, бидејќи тогаш тешко и болно се лечат. Земете ги работите во свои раце и започнете со природно лечење на хемороиди!

Потиснете ја причината и решите го проблемот - Во лечењето на која било болест најнапред треба да се знае причината, а потоа истата да се потисне. Ублажувањето на симптомите со помош на креми и купки може привремено да го олесни проблемот, но нема да го реши. Причина за појавата хемороиди е притисокот на малите крвни жили кои го опкружуваат анусот и долниот ректум и создаваат проширување што го нарекуваме хемороиди.

Може да има повеќе причини за тоа, пронајдете ја вашата и отстранете ја.

Неправилна работа на цревата

Лошата исхрана доведува до неправилна работа на цревата. Напрегање додека ги празниме цревата е причина за хемороиди кај многу луѓе. Правилната исхрана ќе воспостави нормална работа на цревата. Подобрете ја вашата исхрана. Намалете го внесот на брза храна, земајте повеќе вода (2–3 литра дневно) и намирници кои содржат многу влакна – овошје, зеленчук и интегрални житарици.

Прекумерно седење - Постојаното седење може да предизвика не само болки во грбот, туку и хемороиди. Оние кои долго време поминуваат седејќи, често страдаат од хемороиди. Ако е тоа можно, намалете го седењето. Станувајте после 20 минути, прошетајте се и растегнете се. Ако вашата состојба поради седењето се повеќе се влошува, размислете за промена на работата.

Модерни WC-а - Многу алтернативни лекари сметаат дека модерните WC–а со себе донеле многу здравствени проблеми, вклучувајќи ги и хемороидите. Наводно, старомодниот начин на празнење на цревата со чучнување повеќе одговара на физиологијата на нашето тело и овозможува побрзо и полесно празнење на цревата. Токму затоа хемороидите се речиси непознати во некои рурални подрачја, каде се уште не се користи модерно WC.

Билки за лечење на хемороиди:

Лесен Брест (Ulmus Fulva) - Лесниот брест американските племиња го користат веќе стотини години за лечење рани, чиреви и различни видови воспаленија. Освен тоа, лесниот брест е корисно средство за лечење пролив, нередовна работа на цревата, дуоденални улцери, хемороиди и жгаравица.

Широкиот спектар на делувањето на лесниот брест го прави многу корисна и лековита билка.

Див костен (Aesculus Hippocastanum) - Дивиот костен ја јакне и стимулира работата на крвните жили и делува против воспаление. Се користи внатрешно и локално – за олеснување на симптомите на надворешните хемороиди.

Т.Г.

Вистината за холестеролот

Холестерол – збор кој секој од нас го има слушнато, но со погрешно значење, велат најновите резултати од истражувањата. Иако тоа значење можеби ви се врежало во мозокот, истражувачите препорачуваат да го заборавите. Дека висок процент на холестерол е штетен, велат тие, е далеку од вистината. Вистината е дека холестеролот е најважна материја во човечкиот организам.

The *European Heart Journal* објави 3–годишна студија која претставува истражување извршено врз 11.500 испитаници, во која се тврди дека пациентите со низок холестерол имаат ризик за смрт 2,27 пати повисок од оние со висок холестерол!

The *Journal of Cardiac Failure* соопшти дека во анализа извршена врз 1.134 пациенти со срцеви заболувања откриле дека оние со низок холестерол имаат најлоши резултати поврзани со срцето, додека оние со висок холестерол имаат подобри шанси за преживување.

The *American Geriatrics Society* во 2003 година објави дека, кај пациентите на возраст над 65 години, со ниво на холестерол и до 417 мг/дл, стапката на смртност е пониска во споредба со оние испитаници чие ниво на холестерол е под 189 мг/дл, (кај нас се други мерки, но битен е соодносот).

Уште неколку факти кои се поврзани со вистината за холестеролот:

Во секој организам има 3 до 4 пати повеќе холестерол отколку што може да се внесе со јадење.

Ако се внесува помалку холестерол, тогаш организмот повеќе го создава и обратно.

Утврдено е дека ниското ниво на холестерол создава повеќе болести од високото ниво. И оние со висок и оние со низок холестерол имаат ист број инфаркти. Луѓе со висок холестерол живеат подолго од оние со низок.

Иако од срце страдаат луѓе постари од 65 години, страдаат и со висок и со низок холестерол.

Високиот холестерол не е фактор на ризик кај жените без разлика на годините.

Холестеролот го има само кај животните, кај растенијата го нема.

Холестеролот не е од витално значење за здравјето, тој е од витално значење за животот.

Веројатно многумина ќе го постават прашањето: што е вистина, а што е заблуда?! Дали снижување на нивото на холестеролот е голема грешка?! Во крајна линија непобитна вистина е дека ако се третираат симптомите на висок холестерол со лек, на кој било начин, облик или форма, тој не ја исклучува причината за срцеви болести. Се тврди дека лековите за негово намалување предизвикуваат сериозни несакани ефекти кои се поштетни од високиот холестерол... И да не е баш така, сепак имајте го овој текст на ум и не се измачувајте затоа што не смеете нешто да јадете. Каснете, бидејќи стресот кој се јавува заради забраната е многу поопасен од едно парче торта или парче јагнешко месо, но не претерувајте во ништо. Умереноста во се е најдобриот ЛЕК.

М. Дамјаноска

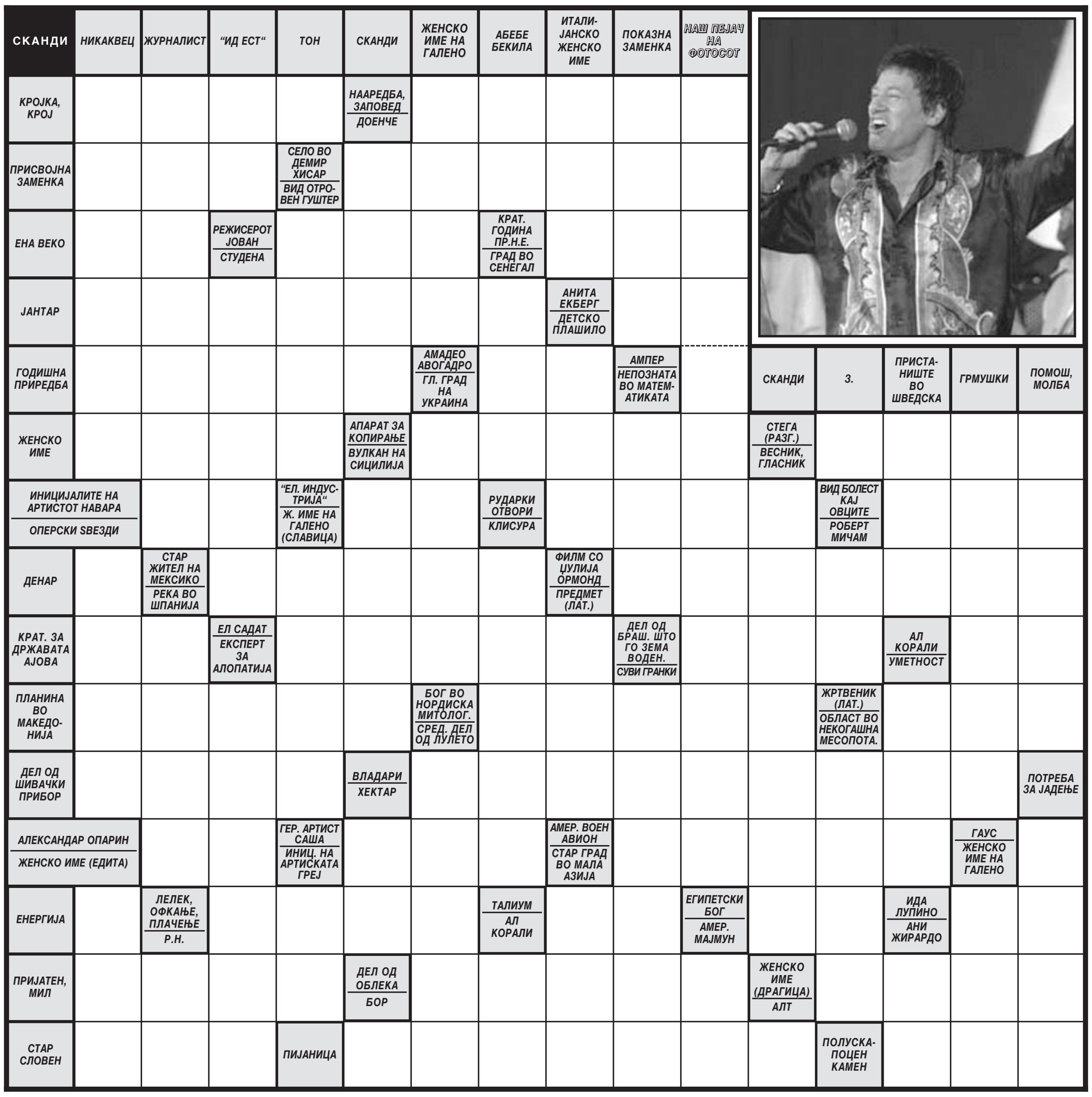
ЗАНИМЛИВОСТИ

Луѓето во трето доба ретко ги слушаат свадбените ѕвона за себе, иако се случува понекогаш, но почесто тоа се случува, се разбира, кај нивните деца и внуци. Свадбените обичаи се разликуваат од земја до земја, па дури и од град до град. Еве некои поинтересни:

- **Мароканските** невести го започнуваат денот на свадбата со церемонијално бањање во млеко, а пред тоа рацете и стопалата им се исцртуваат со кана.
- **Естонија** – На младоженецот му ги врзуваат очите и го вртат во круг. Неженетиот маж на чија глава младоженецот ќе го стави шеширот – следен кој ќе се жени.
- **Муслиманските** невести ја менуваат облеката неколку пати во тек на денот на свадбата.
- Во **Јапонија** постои традиција на ритуално пиење на девет чаши саке во текот на свадбената церемонија.
- **Италијаните** ја сечат вратоврската на младоженецот и ги продаваат деловите за да го „финансираат" нивниот меден месец.
- **Англосаксонскиот** младоженец мора да ја допре петата на чевелот на невестата, гест што ја симболизира неговата надмоќ над неа.
- **Летонските** невести се „киднапирани" од младоженеците, па тие мора да платат откуп (песна или тура пијалок) за да им ги вратат назад.
- **Финска -** На венчавка мајката на младоженецот држи чинија над главите од младите кога ќе го заиграат првиот танц и ја испушта да падне. Бројот на парчиња на кои ќе се скрши чинијата претставува број на деца кои ќе ги имa паротот.
- На **руска** православна венчавка младоженецот и невестата трчаат до тепихот на кој ја даваат заклетвата. Кој ќе стаса прв ќе биде главен во куќата.
- Во **Шведска** мајката на невестата и дава златна паричка која таа ја става во десниот, а таткото и дава сребрена за во левиот чевел. Ова е за да имаат богат живот и благосостојба.
- **Еврејски обичај** е венчалниот прстен да биде потполно едноставен, без скапоцени камења или ознаки. Ова симболизира вечна љубов – нема ништо што означува почеток и крај.
- Во **Германија** младенците заедничкиот живот симболично го започнуваат со сечење на стебло. Во оваа земја тоа е традиција до која се држат младите како во животот сите тешки задачи би го совладувале заедно и со успех.
- Во **Мексико** гостите формираат срце околу парот кој го игра својот прв танц. Младите после танцот „врзуваат јазол ".
- Во **Чешка** обичај е пријателите на невестата да се скријат во нејзиниот двор, да посадат дрво и да го накитат со вапцани лушпи од јајца и разнобојни машни.
- Во **Холандија** младенците во дворот околу својот дом посадуваат лилјани како симбол на обновување на нивната среќа и љубов со секоја нова сезона.
- Во **Британија** се смета за среќа ако оџачар дојде на венчавката и да ја бакне невестата.
- Во **Судан на венчавката** се спалуваат седум рачки од метла од страна на главната деверица што симболизира отфрлување на лошите навики пред бракот.

З. К.

КРСТОЗБОР



Хумор

Отишол човек на доктор и се пожалил:
– Докторе, имам клаустрофобија, се плашам од затворен простор.
– А кога прв пат забележавте дека ја имате болеста?
– Синоќа. Тргнав накај кафана и се уплашив дека е затворена.

* * *

Ало, Македонско радио?
– Да повелете, у програма сте.
– Слушав ли ме сви с'г?
– Да, да...
– И у продавнице куде што слушав радио?
– Да, кажите...
– Перо, сине, не купуј млеко и сирење, баба ти веќ купила!

* * *

– Ја познавате ли мојата свекрва?
– Да, задоволство ми беше да ја запознаам.
– Ох, тогаш тоа не е мојата свекрва.

* * *

Епитаф на надгробна плоча:
„Овде лежи мојата сопруга... А јас дома почивам во мир."

* * *

Се сретнале двајца пријатели после долго време.
– Кај си бе човек, те нема... што правиш?
– Еве, одам да платам сметка за струја.
– А инаку?
– Инаку ќе ми ја исклучат.

* * *

Трпе се враќа од годишен одмор. Колегите го прашуваат:
– Трпе, како си помина на одмор?
– Исто како во војната – одговара Трпе.
– Е како тоа? – прашуваат колегите
– Епа така. Јас бев во шумата, а Германците во хотелите.

* * *

Трпе видно нервозен влегува во кафана со пушка и вика:
– Кој имал секс со жена ми!?
А од страна некој му дофрлил:
– Ма немаш доволно куршуми.

* * *

Дедото му вели на внукот:
– Брзо, скриј се, доаѓа учителот, а ти денес не отиде на школо!
На тоа внукот му одговорил:
– Ти скриј се, јас утрово им јавив дека си умрел.

Лисицата и јарецот

Еднаш некоја лисица паднала в бунар, па не знаејќи како да излезе, била принудена да чека. Наминал жеден јарец и почнал да ја испрашува дали е добра водата. Криејќи ја својата неволја, лисицата ја фалела водата, сакајќи да го намами јарецот да слезе во бунарот. Тој слегол, се изнапил вода и дури потоа почнал да размислува и да ја прашува лисицата како ќе излезат од бунарот. Лисицата му рекла:
– Јас смислив како ќе се спасиме двајцата. Ти опри ги предните нозе на ѕидот и приближи ги роговите, па откако јас ќе се качам горе преку твојот грб, ќе те извлечам и тебе.
По долго наговарање, јарецот се согласил. Лисицата му рипнала на плеќи, му стапнала на роговите, излегла од бунарот и почнала да се оддалечува. Кога јарецот ја прекорил дека го крши ветувањето, таа се свртела и му рекла:
– Убавецу, да имаше толку ум колку што имаш влакна на брадата, ти немаше ни да слезеш в бунар пред да размислиш како ќе излезеш.

Нов пакет за пензионерите од ONE

Добрата соработка продолжува

Компанијата ONE Telekom Slovenia Grup од 9–ти април воведе нова понуда за пензионерите во Македонија: телевизија и фиксна телефонска линија во мини–пакет по најниска претплата на пазарот на вакви понуди. Овие нови услуги наменети за пензионерите се всушност продолжување на досегашната добра соработка на СЗПМ и компанијата ONE.

Пакетот го промовираше на прес-конференција Виктор Доневски, директор за маркетинг компанијата, кој меѓу другото рече:

– Пензионерите се наша омилена целна група со која соработуваме со задоволство. Понудениот мини–пакет е со цел да го помогнеме на некој начин нивниот скромен буџет и да им овозможиме да им останат средства за другите нивни потреби. Како што е познато од 1 јуни 2013 година во Македонија телевизиските канали ќе зрачат исклучиво во дигитален облик според препораките на Европската унија.Земајќи го овој мини–пакет пензионерите ќе ја дочекаат дигитализацијата подготвени, бидејќи нема да има потреба од набавка на додатен дигитален приемник за оние кои поседуваат постари ТВ–приемници бидејќи со пакетот добиваат бесплатен Mini Boom TV. Во пакетот пензионерите добиваат фиксна телефонска линија, приемник за дигитални канали кој лесно се инсталира и ракува и сето тоа по мошне ниска месечна претплата од само 149 денари во првите 3 месеци, односно 348 денари месечно во наредните месеци од двегодишниот договор. Цената за локалните и националните повици кон сите фиксни мрежи е 1,9 денари минута. Инсталацијата и приклучокот се бесплатни.

Новиот Mini Boom TV на ONE е наједноставно решение за пензионерите да ги следат најгледаните ТВ–канали, со кристално јасна слика и звук на 16 македонски и регионални телевизии. Пакетот е достапен за досегашните корисници на услугите на ONE и за сите пензионери со пензиски чек и документ за идентификација, што ја прави процедурата за добивање на истиот исклучително лесна и брза.

На прес–конференцијата зборуваа Емилија Зографска, менаџер за односи за јавност и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој се заблагодари на ONE Telekom Slovenia Grup што им овозможуваат на пензионерите услуги по ниски и поволни цени бидејќи телефонот за нив е врска со нивните најблиски, со нивните деца и внуци, со пријателите, а телевизијата за многу од нив е другарка со која ја победуваат осаменоста, а преку неа се информираат и се разонодуваат.

Калина С. Андонова

Петта средба на пензионерите во Тетово

Масовно и величествено

Величествено беше да се биде на петтата по ред и веќе традиционалната средба на пензионерите што се одржа во ресторанот „Арена“ во Тетово. Во саботата на 20 април овде се собраа околу 700 пензионери од речиси сите краишта на Македонија. Тие се забавуваа, играа и пееја, разменуваа искуства, разубавувајќи ги пензионерските денови. А овде во Тетово се собраа претставници на пензионерските здруженија од скопските општини Гази Баба, Ѓорче Петров, Карпош и Тафталиџе, како и од Битола, Велес, Гостивар, Дебар, Кичево, Кратово, Крушево, Неготино, Охрид, Прилеп, Радовиш, Ресен, Свети Николе, Струга и Штип, и од градот домаќин – Тетово.

На почетокот, добредојде на присутинте им посака **Софија Симоска**, претседател на Активот на пензионерки при ЗП Тетово. Потоа пензионерките и пензионерите ги поздрави новоизбраниот градоначалник на општина Тетово, **Теута Арифи:**

„Задоволство е да се биде во ваша средина, да се присуствува на средба на оние што вложиле максимални напори во својот работен век, по кој останале во вистинска кондиција. Ќе се обидеме да ги користиме вашите сознанија и животни искуства. На Здружението на пензионери од Тетово ќе им дадеме сесрдна помош“, рече Арифи. Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** по поздравот и честитките за изборот на тетовската градоначалничка, изрази надеж дека здруженијата ќе продолжат со организирање вакви средби, но и со многу други содржини од спортски и културно–забавен живот. Аргировски ги извести присутните дека на овогодишниот меѓународен Фестивал на трето животно доба во Љубљана, нашата земја ќе ја претставува ЗП Тетово. Присутните ги поздравија и **Гојко Ефтоски**, претседател на Собранието и **Шабан Азизи**, претседател на Извршниот одбор на ЗП Тетово, кои им се обратија на македонски и албански јазик и официјално средбата ја прогласија за отворена.

Посетата во Тетово многумина од присутните на средбата, ја искористија да прошетаат до туристичките, културните и историските знаменитости: Попова Шапка, комплексите „Арабати баба Теќе“ и Лешок, Шарената Џамија и други. Сето тоа значеше едно ново доживување, предизвик и ден за помнење.

С. Димовски

Разговор со Тодор Илиев од ЗП Чаир

Активен и по пензионирањето

Речиси една деценија сте пензионер. Во Здружението сите Ве знаат како еден од поактивните членови. Кажете ни како се здобивте со тој имиџ?

Секогаш додека работев а и потоа како пензионер, водев и водам активен и содржаен живот. Активноста ме исполнува и ми ги прави деновите пријатни и разновидни. Кога на тоа ќе се додаде дисциплина и одговорност, резултатите не можат да те одминат. Во Здружението на пензионери се трудам да придонесам за негова афирмација, но и за афирмација на пензионерите во целина, бидејќи сакам да докажам дека во нас има потенцијал кој може да биде искористен. Со спорт се занимавам долги години и така продолжив и по пензионирањето. Во Здружението сум претседател на Комисијата за спорт и рекреација, а член сум и на Извршниот одбор. Покрај тоа од неодамна станав член и на пејачката група. Како што гледате активен сум секаде каде што можам.

Пред почеток сме на спортските натпревари и ревии на песна, музика и игри кои ги организира СЗПМ за пензионерите од здруженијата - членки на Сојузот. Се подготвува ли Вашето здружение за нив?

Да, и тоа интензивно. Иако се сложуваме со „Битно е да се учествува...“ во секој од нас има желба и да се постигнат што подобри и позабележителни резултати. Меѓу оние кои активно ќе учествуваат и во спортските натпревари и на ревиите сум и јас. Ќе се натпреварувам во стрелаштво. Се надевам дека ќе постигнеме добри резултати и како поединец и како здружение и ќе се пласираме за учество на Осумнаесеттите републички спортски пензионерски натпревари. Со пејачката група ќе учествуваме на Регионалната ревија на песни, музика и игри во регионот во кој припаѓа нашето здружение, а ако нашиот настап се оцени како интересен и добар можеби ќе настапиме и на Републичката ревија која ќе се одржи во јуни во Универзалната сала во Скопје. Се надевам дека нашето здружение и на двете манифестации ќе се претстави во најдобро светло.

Освен што активно учествувате во работата на Здружението што уште спаѓа во содржината на Вашето пензионерско секојдневје? Како Ви минуваат деновите?

Денот ми е исполнет и испланиран. Им помагам на ќерките околу внуците. Имам три внуки и еден внук. Јас сум одговорен за математика. И на моите внуци покрај другото, им кажувам и ги учам дека трудот и дисциплината се многу битни за успех во животот. Така ги учев и нивните мајки и тие се денес успешни млади академски граѓани со кои се гордеам.

Кога ќе најдам слободно време спортувам. Играм пинг–понг и стрелам. Сакам и да читам слушајќи тивка музика. Омилени ми се книги со психолошка содржина и драми. Што се однесува до музиката сакам и убава сериозна музика и добри македонски народни песни од нашето богато фолклорно наследство. Редовно го читам и нашиот весник „Пензионер плус“ во кој има многу интересни содржини. Јас но и моите соседи и пријатели пензионери секогаш со нетрпение го чекаме да излезе. Би било убаво да излегува и двапати месечно, но едно се желбите, а друго се можностите. Исто така, сакам да пешачам и тоа го правам секогаш кога ќе ми се пружи можност. Се на се, јас сум еден активен пензионер кој покрај се го сака другарувањето и пријателството, затоа и сум активен во Здружението кое со многуте средби, екскурзи и разновидни дејности, ми овозможува да го реализирам сето она што ми ги прави пензионерските денови убави и исполнети.

Калина С. Андонова

ЗП Куманово и ЗВП

Заедничка екскурзија во Врање

Збратимените здруженија на пензионери „Куманово“ – Куманово и Воени пензионери на 6–ти април 2013 година организираа еднодневна заедничка екскурзија во Врање во соседна Република Србија. Околу 300 пензионери од овие здруженија го посетија овој познат град по богатата култура и традиции, при што обиколија и некои историски знаменитости во околината. При прошетката низ градот поголем број пензионери ја посетија и Музеј куќата на познатиот писател Бора Станковиќ каде се запозна со неговото животно дело и придонес во српската литература.

Екскурзијантите ја посетија и надалеку познатата Врањсњка Бања, единствена во Европа со најтопла минерална вода од 94 до 110 степени Целзиусови, која извира на површината на земјата од 10–тина извори со капацитет од 140 литри во секунда. Посебен интерес кај посетителите предизвика лековитоста на водата богата со минерали, сумпур и алкални состојки кои успешно лечат ревматични, невролошки, гинеколошки заболувања и пострауматски тешки состојби. Сознанието дека цените во Бањата се мошне привлечни и без ограничувања за странски државјани, ги израдува посетителите, кои во убавиот амбиент на околината останаа подолго да се дружат, да разговараат и да се забавуваат. Овој ден остави незаборавен впечаток кај пензионерите од двете збратимени здруженија.

М.Д.

Термини на пензионерските ревии и спортските игри

Во речиси сите здруженија на пензионери–членки на СЗПМ започнаа интензивните подготовки за претстојните регионални ревии на песни, музика и игри, како и за општинските и регионалните спортски натпревари.

Регионалните ревии на песни, музика и игри ќе се одржат на 9 мај во Гостивар, на 11 мај во Охрид, на 12 мај во Делчево, на 16 мај во Радовиш, на 17 мај во Скопје (домаќин ЗП Кисела Вода) и на 18 мај во Велес.

Републичката пензионерска ревија на песни, музика и игри ќе се одржи на 4 јуни 2013 година во Универзална сала во Скопје.

Регионалните спортски натпреварИ ќе се одржат на 24 мај во Радовиш, на 26 мај во Кратово, на 28 мај во Гази Баба – Скопје, на 8 јуни во Струга, на 9 јуни во Неготино, на 15 јуни во Виница, на 16 јуни во Битола и на 23 јуни во Карпош – Скопје.

18–тите Републички пензионерски спортски натпревари ќе се одржат во почетокот на септември во Штип.

А.Д.

Промовирана „Заборавената градина“ на Марија Младеноска

Неодамна пред љубителите на пишаната реч во Куќата на Урания, во Охрид, беше промовирана третата стихозбирка на Марија Младеновска, насловена како „Заборавената градина“.

– Читањето на песните на Марија Младеноска прилега на прелистување на албум со педантно стокмени фотографии во кои е збран цел еден живот, само што овие фотографии се во стихови и во нив секој читател неизбежно ќе препознае дел од себе. Без пригодничарска еуфорија може да се каже дека станува збор за една долгогодишна поетска ткаенка, која, еве, во вид на остварен подвиг на Марија Младеноска, излегува на мегдан да го издржи љубопитниот и строг поглед на читателот, – се вели во рецензијата на книгата на писателот Ристо Лазаров.

Зоран Јакимоски, кој беше еден од промоторите на книгата, истакна дека нејзината поезија ја краси сугестивната моќ на наједноставно и грижливо одбрани зборови.

Пред присутните се обрати и авторката Марија Младеноска, која се заблагодари за поддршката добиена од нејзините пријатели и соработници. Покрај оваа стихозбирка, Младеноска е авторка на уште две и тоа „Моето езеро“ и „Мојата последна генерација“.

Инаку, Марија Младеноска е родена во Крагуевац, Србија, а Охрид и Македонија се нејзиното животно пристаниште. Денес како пензионер е активен еколигист, поет и член на Литературната дружина на Активот на пензионерки при ЗП Охрид и Дебрца.

К.Спасески