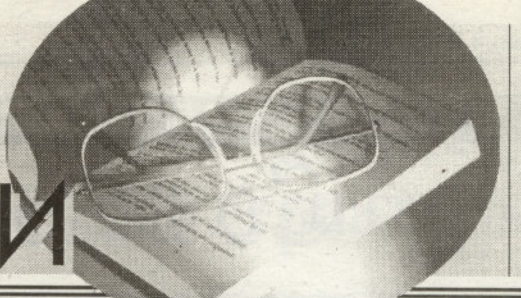
НОВА МАКЕДОНИЈА

Пензионерски видици

ПРИЛОГ ЗА ПЕНЗИОНЕРИ



Година III
број 34
26 Октомври
2007 год.

Според јавното мислење

Забележителен рејтинг на СЗПМ

Како дел од програмата на Граѓанската платформа на Македонија и Македонскиот центар за меѓународна соработка во првата половина на јули 2007 година беше спроведена анкета во домаќин-

ствата со национален репрезентативен примерок од 1.601 испитаник од сите краеви на нашата земја. Од нив 49 отсто беа жени, а 51 отсто мажи, а во однос на етничката застапеност 64,5 Македонци, 24,6 Албанци и 10,9 отсто од другите етнички групи. Селската популација беше застапена со 42,7, а градската со 57,3 отсто, од што Скопје со 20 отсто.

На промоцијата на резултатите од истражувањето што се одржа на 10 октомври беше истакнато дека само 45,4 отсто од граѓаните имаат доверба во граѓанските организации. На листата од 23 граѓански организации за Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија слушнале 87,8 отсто, веднаш зад Македонскиот црвен крст, а на трето место се наоѓа Хелсиншкиот комитет за човекови права на РМ. За ваква високиот рејтинг на СЗПМ секако придонес има зголемената активност на пензионерската популација во нашата земја, како и зголеменото и точно информирање во прилогот „Пензионерски видици", неделната емисија „Трета доба" на МТВ и некои други медиуми. Истражувањето покажа дека СЗПМ и според познавање од граѓаните се наоѓа меѓу три водечки граѓански организации во нашата земја. Впечатливо е и тоа што според истражувањето во јавноста за работата на СЗПМ преовладува позитивно мислење од 38,8 отсто, и само 4,7 отсто негативно, што, исто така, укажува на забележителниот рејтинг на пензионерската асоцијација во нашата држава, испред Сојузот на организации на жените на РМ, Мост, Движењето на еколозите, Хелсиншкиот комитет, Фондацијата отворено општество, Заедницата на инвалидските организации, Елхилам, Транспарентност на Македонија, Здружнието на новинарите на Македонија, Сојузот на студентите, Полио плус, Заедницата на единиците на локална самоуправа и други.

Д. Аргировски

ВО СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА

Средба со министерот за здравство Имер Селмани

Пензионерите бараат квалитетна здравствена заштита и редовно снабдување со лекови

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа состанок со министерот за здравство **Имер Селмани**, на кој присуствуваа претставници на сите здруженија на пензионери од нашата земја, при што се говореше за актуелните прашања од здравствената заштита на пензионерите и за решавањето на проблемите.

Со состанокот раководеше **Душко Шурбановски**, претседател на СЗПМ, кој меѓу другото истакна дека околу 280.000 пензионери во нашата земја се најредовни плаќачи на здравственото осигурување, а истовремено се и најредовни пациенти на здравствените услуги, па поради тоа треба да им се овозможи редовна и квалитетна здравствена заштита.

На тоа укажа и уводничарот **д-р Никола Стојановски**, претседател на Комисијата за здравство на Извршниот одбор на СЗПМ, нагласувајќи ја потребата аптеките да се снабдат со лекови од позитивната листа за цел месец, одредување на единствена цена на лекарствата, покривање со здравствена заштита

на руралните подрачја и се заложи за примена на Декларацијата на Обединетите нации за заштита на стари лица. Според него потребите на пензионерите треба да се решаваат поодговорно, бидејќи од нивни средства годишно во Фондот за здравствено осигурување се вложуваат околу три милијарди денари.

Земајќи збор, министерот за здравство **Имер Селмани** истакна:

"Почитувани присутни, драго ми е што на директен начин, со директна комуникација ќе разгледаме неколку теми коишто се од посебен интерес за вас. Претпоставувам дека на нас помладите, додека немаме проблем со здравјето, не знаеме да го цениме, и обично после со годините обрнуваме далеку поголемо внимание и ја знаеме тежината на болеста и тежината на здравјето. Во таа насока, јас потполно ве сфаќам дека еден од главните приоритети на секој човек којшто веќе наполнува некаде 60 или 65 години, а може и порано, е да биде здрав или веќе ако има најмалку по една хронична болест, да може адекватно да се регулира болеста".

Министерот Селмани посебно нагласи дека веќе има прогрес во снабдувањето со лекови, бидејќи од наместо 300 сега договор со Фондот за здравство имаат 500 аптеки, а одредени лекови веќе ги има во текот на целиот месец. Во Република Македонија аптека има во просек на 4.000 жители, што е бројка за поздравување, а за лековите ќе се воведат единствени цени во сите аптеки, а потоа додаде:

„Намалувањето на цените сигурно ќе има по два основа. Едниот основ е самото по себе фактот дека го намаливме ДДВ-то од 18 на 5%, значи државата од својот дел што го земаше се откажа за 13%, со цел да се намалат цените, со цел да бидат лековите поевтини. Вториот момент е дека ние кога направивме уште на почетокот на мандатот анализа, со која заработувачка идат лековите, аптеките, компаниите и веледрогериите, констатиравме дека под 40% нема, значи 40% и нагоре, 100%, 200% маржа. Значи, сега законски се лимитира, од 9-15% големопродажна маржа и од 15 до 30% малопродажна маржа. Значи, со ова драстично ќе се намалува цената. Зашто ние одредени лекови гледавме, ги имаме увозните фактури, ги знаеме цените колку се, гледаме и 200% отишле со маржа, значи ако чини 100 денари, тие 300 денари ги продавале. Значи овие две мерки се значителен импут во подобрувањето на снабденоста со лекови".

За решавањето на проблемите од недостиг на амбуланти и возила за итна медицинска помош министерот Селмани потенцира дека се прават напори секој пациент да биде задоволен од третманот, посебно и од лекарите кои треба да го ценат пациентот како човек што му носи пари. Секој кој не е задоволен од својот матичен лекар, без да бара исписница, само со пријавување во Фондот за здравствено осигурување, го решава тој проблем, а парите се врзани со пациентот.

Говорејќи за ова, како и за отворање амбуланти во рурани средини тој рече:

"Настојуваме полека, следната година или две, и болниците да бидат свртени кон пациентот, не кога ќе видат многу пациенти, да кажат: што бараат овие тука, не оптоваруваат со работа, туку и тие да сватат дека, ако доаѓаат пациенти имаат пари, ако не доаѓаат пациенти нема пари, нема плата. Значи, во просек, сега последните месеци матичните лекари добиваат во Република Македонија по 100.000 денари просечно, тоа значи 1.600 евра за себе и за својата сестра. Платата на сестрите знаеме колку е, останатото има лекарот право да инвестира, да го поправа објектот, да донесе нов апарат, нови инструменти итн. Тоа е исчекор и дури сум позитивно изненаден со која брзина успеаја некои работи да се менуваат позитивно. Вториот момент е она што го идентификувавме, и што ќе се сложите со мене. Ние за оваа година дена утврдивме дека во Република Македонија има т.н. сиви зони, подрачја коишто немаат амбуланта, коишто немаат лекар. Поготово тие се малите средини, малите села кои се во пооддалечените места - 10 км, 15, 20 км од градовите. Таму интересот на лекарот е премногу мал да отиде да изгради амбуланта. И која е нашата политика? Јас лично разговарав со премиерот, му го образложив овој проблем дека според нашата проценка околу 100.000 граѓани во Република Македонија, исклучиво во далечните села имаат проблем до пристап за лекар. Значи, замислете сега, вие можеби сите сте од градот, меѓутоа има луѓе коишто живеат по селата. Треба да работите во нива за исхрана, за да живеете, и сега имате болен човек во семејството, треба или цел ден да изгубите да отидете до град, да отидете во амбуланта, да го решите проблемот, па да се вратите или ако ви е амбулантата тука во селото, за половина час ќе отидете, ќе си го решите проблемот и пак ќе продолжите со работата. Така што предлогот на Министерството за здравство е веќе готов. **Цениме дека од 30 до 50 нови амбуланти во најоддалечените селски подрачја треба државата да ги гради и да ги даде под концесија.** Таму каде што има доволно пациенти, лекарот добива по глава на пациент приближно 1 евро. Ако има 1.000 граѓани таму во едно село, во две села, во три села, значи тој ќе добие 1.000 евра, ако има 2.000 ќе добие и 2.000 евра. Меѓутоа, ако се посебно мали места коишто се изразито далеку, имаме ние една можност која што ја искористуваме веќе последниве месеци, да ги прогласиме за високоспецифични рурални подрачја, па таму без разлика на пациентите, ние ги плаќаме како да има 1.600 пациенти, за да има лекар".

Министерот Селмани ги информираше пензионерите и дека за модернизација на државните здравствени установи ќе бидат вложени 40 милиони евра, со што ќе се отворат кардиологии и во Битола, Тетово и Штип. Ќе се воведе и интегриран информатички систем за поголем увид во работата на болниците, амбулантите и аптеките, како и електронска здравствена книшка и видео мориторинг во болниците, што ќе придонесе значително да се подобри здравствената заштита.

На крајот од сеопфатното елаборирање на преземените мерки за решавање на проблемите во здравството, министерот Имер Селмани најави во следните година-две обезбедување средства и за реконструкција на сите болници во државата.

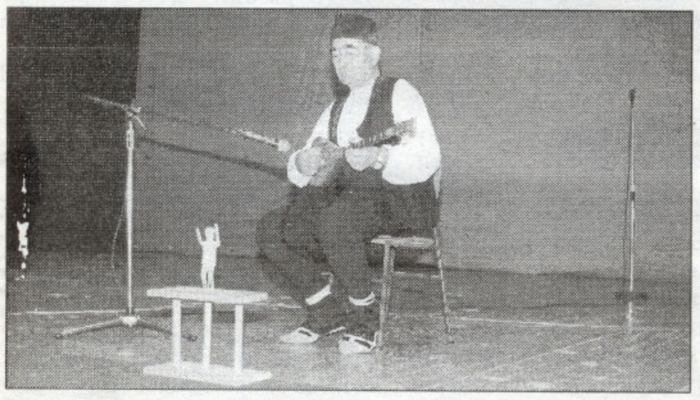
На состанокот синтентизирани погледи за проблемите во здравствената заштита и предлози во името на пензионерите изнесоа: **Андон Марковски, Бесник Поцеста, Пандо Бачаноски, Љубица Ангеловска, Крсте Стојаноски, Петар Милановиќ, Ѓорѓи Трпчески, Коста Ќупов, Дорче Крстевски, Љупчо Ангеловски** и други.

На оваа ретка, но успешна средба, активно учество имаа и **Илчо Захариев**, директор на Бирото за лекови, **Памела Поповиќ-Трајкова**, финасов директор на Фондот за здравствено осигурување и **Лазар Трајчев**, директор на правниот сектор на Фондот.

Драги Аргировски

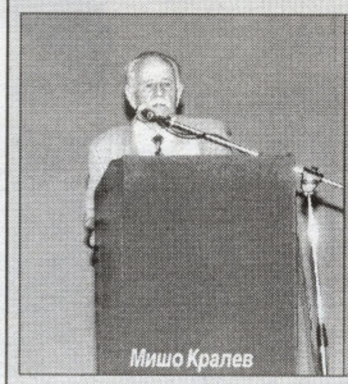
РЕГИОНАЛНА ПЕНЗИОНЕРСКА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ ВО ШТИП

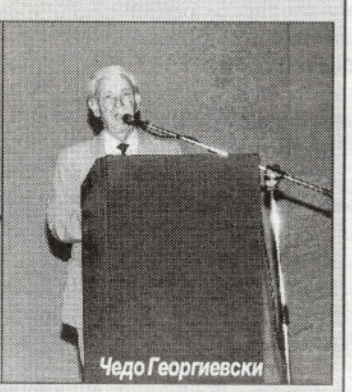
Со нови програми и квалитет



По дефилето на учесниците во градот под Исарот, во Домот на културата„Ацо Шопов" на 27 септември се одржа годинашнава последна регионална ревија на песни, музика и игри со учество на Здруженијата на пензионерите од Берово, Виница, Делчево, Злетово, Кочани, Македонска Каменица, Пробиштип, Радовиш, Свети Николе, Струмица и од Штип .

- Традицијата на овие фолклорни ревии кои веќе петта година по ред се одржуваат во нашата земја во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија прераснува во составен дел на пензионерското живеење, истакна **Мишо Кралев**, претседател на Здружението на пензионерите на Штип, посакувајќи на сите учесници успешен настап пред штипската публика.


Мишо Кралев


Чедо Георгиевски

Во името на СЗПМ ревијата за отворена ја прогласи секретарот **Чедо Георгиевски**, потсетувајќи дека овие културни манифестации се потребни и пожелни за збогатување на содржините на пензионерскиот живот. И покрај материјални, социјални и други текоби, пензионерската асоцијација бара да има и светли точки за разубавувањето на пензионерското секојдневие. И додека на првата регионална средба во 2003 година зедоа учество само 9 Здруженија на пензионерите, годинава тој број се зголеми на 28 или за три пати повеќе.

На ревијата во Штип најпрвин се претстави Здружението на пензионерите од Берово со традиционално убави малешевски песни „Еленко дадо", „Огин гори в планина" и „Убава Калина" во исполнение на мешовитата пејачка група и солистот .

Со сплет песни и ора од Виничко успешно се претстави Здружението на пензионерите од Виница во исполнение на вокално женско трио и вокално-иструментален состав во народни носии и инструменти.

Тоа ги красеше и учесниците од Здружението на пензионерите од Делчево, дуетот кемање и тамбура и соло настапот со кемане и кукла играорка, што беше поздравено со срдечен аплауз.

Со исполнение на изворни песни се претставија и од Здружението од Злетово, квартетот и пејачкото трио и со сплет на народни ора на гајда и кавал.

Изворни песни беа карактеристика и на женското дуо од Македонска Каменица придружувано од инструменталисти со гајда и кемане, а со традиционална масовност, со женско и машко оро со „Китуше Митуше" и „Шопката" и со вокални триа настапи Културно-уметничкотѕо друштво на Здружението на пензионерите од Пробиштип.

Со соло гајда и кавал настапија пензионерите од Радовиш и женското трио кое исполни песна за Крали Марко и други, а со изворни песни од Овчеполие настапи женското трио на Здружението на пензионерите на Свети Николе и инструменталист со кавал и шупелка.

На ревијата со нови програмски содржини и збогатен квалитет се претставија Здруженијата на пензионерите од Кочани, Струмица и Штип

Покрај соло двојанка и дует гајдари, сектетот на Здружението на пензионерите од Кочани исполни две изворни народни песни.

Со посебно задоволство беше поздравена „Химната на пензионерите", „Македонија незаборавена" и седенката „Митро"во исполнение на мешовитата пејачка група„Стремеж" и „Етно група "на Здружението на пензионерите на Струмица.

Успешно заокружување на програмата оствари Здружението на пензионерите од Штип, со изворни народни песни во исполнение на триото „Веселинови" , како и со „Стани гулабице бела" и „Пофали ми ги штипските моми" на репрезентативниот мешовит хор.

Благодарници за учество на ревијата на учесниците им врачи **Душан Пересќи**, претседател на Комисијата за културни дејности на СЗПМ..

Драги Аргировски

Во Здружението на пензионерите „Карпош" – Скопје

Павле Ристовски, нов претседател на Собранието

Во скопското здружение на пензионери „Карпош", како едно од најбројните во нашата држава со над 19.500 членови, во минатите два месеца дојде до непожелен судир меѓу раководните структури што негативно се одрази на активностите, а десетина дена семејствата на починатите неможеа да ги остваруваат своите права од Солидарниот фонд.

Судирот јавно започна на 3 септември 2007 година на седницата на Собранието на Здружението на пензионерите што ја закажа тогашниот претседател Петар Узунчев со дневен ред за финансиското работење во првите шест месеци од годинава и за некои новонастанати состојби во здружението со преливањето на средствата од членарината во Здружението на пензионерите во Ѓорче Петров.

По конструктивното воодно излагање на Неделко Трајановски, претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите на „Карпош", учесниците во дискусија меѓу кои имаше и непоканети гости, придонесоа седницата да се прекине, што се повтори и на продолжението на расправата на 17 септември.Основно барање беше оставка да даде Извршниот одбор за одлевање на членарината поради тоа што еден дел од нив живее во Ѓорче Петров. Тоа од вкупно 9 одбори на ограноци 6 не го прифатија, бидејќи таквото барање не е во склад со Статутот на здружението и деловникот, како и со самоуправната спогодба на СЗПМ со Фондот на ПИОМ. Согласно актите и Законот на здруженија на граѓани корисниците на пензија кои живеат на подрачјето на општините Карпош, Ѓорче Петров и Сарај доброволно се определиле да членуваат во едно здружение, а со правосилна одлука Основниот суд во Скопје утврди дека според пристапниците на Здружението на пензионерите во Ѓорче Петров треба да му се исплаќаат средства само за 524 члена, а не за 6081 член.

Собранието на Здружението на пензионерите „Карпош" на седницата одржана на 25 септември ги осуди иницијаторите за раздружување, го разреши Узунчев од претседателската функција и за нов собраниски претседател го избра **Павле Ристовски**, а за потпретседател **Александар Насев**. Воедно се даде поддршка на Извршниот одбор за преземените мерки за консолидација на асоцијацијата и за законско утврдување на застапникот во Централниот регистар.

Д. Арг.

Комисија за спорт и рекреација на ИО на СЗПМ

Позитивна оценка за пензионерски спортски игри 2007

Комисијата за спорт и рекреација на Извршниот одбор на СЗПМ на 17 октомври одржа проширена седница на која се расправаше за информацијата за одржаните 12 Републички пензионерски спортски натпревари.

На самиот почеток на седницата со едноминутно молчење се даде почит на загинатата македонска мега ѕвезда Тоше Проески, кој беше љубимец и на пензионерите и посхумно прогласен за заслужен граѓанин на Македонија.

Уводни напомени за годинашново пензионерско спортување и дружење даде претседателот на Комисијата за спорт и рекреација на ИО на СЗПМ Здравко Петковски, а во дискусијата учествуваа претседателот и потпретседателот на СЗПМ Душко Шурбановски и Андон Марковски, како и сите членови на Комисијата.При тоа беше дадена позитивна оценка за 12-сетите Републички пензионерски спортски натпревари што на 15 септември 2007 година се одржаа на локалитетот„Езеро Младост" кај Велес во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а под покровителство на претседателот на Владата на Република Македонија Никола Груевски.

На годинашниве Републички натпревари непосредно учество остварија 35 здруженија од сите осум региони, претставени од 364 натпреварувачи и тоа 192 во машка и 172 во женска конкуренција. Иако интересот беше голем ,поради ограничениот капацитет, вкупно присуствуваа околу 760 натпреварувачи и гости.

Беше констатирано дека натпреварите се одвиваа во спортски дух и ред, а најдобри резултати остварија натпреварувачите на Здружнието на пензионерите од Тетово, со три први, две втори и едно трето место, освојувајќи го преодниот пехар.

Беа посочени и извесни слабости, особено со долгото времетраење на прогласување на победниците. За овој проблем и за некои други Комисијата посебно ќе расправа при измените на Правилникот со пропозициите. Д.Арг.

ИЗБОР

Во Германија и возрасните може да си играат како деца

Берлинските власти им излегоа во пресрет и им подарија катче за игра и за рекреација на сите оние што одамна ја минале 50-тата година, а се чувствуваат млади во душата

Градските власти во Берлин неодамна го отворија првото игралиште за возрасни, инспирирани од фитнес-парковите во Кина. Идејата е да се охрабрат старите луѓе да останат витки и меѓусебно да се дружат.

Германија старее, покажуваат резултатите од едно поново истражување. Поради фактот што денес во Германија ретко можат да се видат деца, возрасните граѓани се најверојатно една од најрастечките демографски групи, дури и на игралиштата.

Новото игралиште на отворено, кое се отвори во рамките на берлинскот Пројзен парк, е прво од таков вид во Германија. Наместо да собира тинејџери и деца со неисцрпна енергија, просторот е строго наменет за возрасни. Всушност, опремата е дизајнирана за луѓе што се високи најмалку 150 см, додека децата можат да ги користат справите исклучиво под контрола на некое возрасно лице. Значи, идејата е да се мотивираат старите за вежбање.

Осумте машини отпорни за графити се направени од робусен нерѓосувачки челик и поставени се на мека подлога под крошните на дрвјата. Изгледа како некој да зел гимнастичка сала и ја поставил среде шума.

На свеченото отворање на игралиштето присуствуваа локалните политичари, директорот на компанијата која го изгради игралиштето, локалните жители, па дури и тренерот на берлинската фудбалска екипа "Херта".

Рената Цојмер, која ја раководи компанијата "Плејфит" што го направи игралиштето, изјави дека кога пред пет години престојувала во Пекинг забележала како луѓето користат едноставни справи за вежбање во парковите и по улиците.

Таа нагласи дека само ја приспособила кинеската идеја за игралиште со справи кон височините на европското население. Вкупните трошоци за изградба на игралиштето изнесуваат 20.000 евра, што претставува трипати пониска сума од вообичаената потребна за градење на едно детско игралиште.

Поради ниската стапка на наталитетот во Германија, се чини дека ова е идеја која наскоро би требало да заживее и нејзиното време допрва доаѓа. Рената Цојмер се осврна и на флексибилноста на една од справите, која се состои од метална пружина со два големи црвени лоста и држачи за рацете, што овозможува влечење и истегнување на рацете и на горниот дел од телото.

Интересно е што на отворањето на игралиштето немаше млади луѓе, туку само пензионери.

„Шпиц"

Елена Атанасова

Вљубеничка во везот

Гевгелиското село Миравци е познато по русалиските ора кои за првпат се играле на овие простори. Тука,

русалиските ора се пренесуваат од колено на колено, со прекрасната носија, разубавена со извонредните везови со бои и украсените елементи што ги изработуваат вредните раце на жените - домаќинки, сега веќе пензионерки.

Податоците укажуваат дека русалиите од Миравци уште во далечната 1934 година настапила во Љубљана, а две години подоцна и во Лондон.

И до денешни дни пензионерите од Миравци не се откажуваат од русалиските ора чии настапи и натаму предизвикуваат восхит кај гледачите.

Наспроти нив нивните жени пензионерки своето слободно време го минуваат во создавањето на везови со извонредни бои наменети за русалската облека.

Сепак би биле неправедни ако не го истакнеме името пензионерка **Елена Атанасова**, чии везови предизвикуваат најголем интерес на сите досегашни изложби одржани во Миравци, Гевгелија и други градови во нашата земја.

- Со везење започнав уште од својата 12-годишна возраст, а најголемиот предизвик ми се црвената, жолтата и белата боја. Покрај изработката на мали и поголеми марами голем број мои везови ги красат чаршавите и перниците во повеќе домови, поради што иглите и разнобојните конци ми се најголемата преокупација во текот на целиот ден - ни истакна пензионерката Атанасова.

Т. Кусеников

ФОТО ВЕТСТ

Во Кавадарци во минатиот месец се одржа првата заедничка средба на Сојузите на здруженијата на инвалидски пензионери, на трудови инвалиди и на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија од Битола, Охрид, Тетово, Штип, Валандово, Гевгелија, Берово, Струмица , Центар - Скопје и градот домакин.Околу 350 гости го

разглеаа Кавадарци, градот на грозјето, се дружеа и разменија искуства од организационата поставеност и активностите, како и за актуелната состојба со Солидарниот фонд.

Се очекува ваквите средби да станат и традиција.

ЛИТЕРАТУРНО КАТЧЕ

Трета доба

Погледни,
погледни напред
ќе го видиш
синилото розово
како ланец
што изминуваат
годините,
не тагувај по нив
тие ќе останат
спомени драги
за младоста.
Сега
кога си можеби осамен
и кога за тебе
малцина прашуваат,
погледни напред
трето доба
започнува нов живот,
не плаши се!
Пред тебе
е ново време
трето доба
појди во градината
можеби останала
и последната ружа
скини ја
да ти прави друштво
во животот твој.
Насмеј се
и секому поздрав прати
биди среќен зошто
во тебе царува срце добро
за дружба вечна,
насмеј се
погледни напред
таму некаде
во тоа синило розово
како ланец
изминуваат годините.

Милица Трпеска - пензионерка од Кочани

VI РЕПУБЛИЧКИ СПОРТСКИ ИГРИ НА ИНВАЛИДСКИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Спорт за дружење

фото: Д. Стаменковиќ

На свеченоста на игрите во Тетово

Во организација на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Македонија на терените на спортскиот центар во Тетово на 20 октомври се одржаа Шестите Републички спортски игри на инвалидските пензионери на Македонија во тегнење јаже, трчање, фрлање ѓуле, диск и копје, во шах, пикадо и стрелаштво.Учествуваа натпреварувачи од Тетово, Битола, Куманово, Охрид, Валандово, Кавадарци, Струмица, од скопски тездруженија Гази Баба и Центар, како и од Берово, Гевгелија и други.

Во присуство на околу 350 натпреварувачи и гости на завршната манифестација во ресторанот „Принц" во името на Здружението од Тетово говореше претседателот **Југослав Аризанковски**, а за значењето на оваа спортско дружење се осврна **Гидо Бојчевски**, претседател на Сојузот на здруженијата на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензија на Македонија. На средбата присуствуваа претставници на здуженијата на хендикепирани и лица со посебни потреби, како и други гости, меѓу кои и од Здружението на старосните пензионери на Тетово, со кое е воспоставена успешна взаемна соработка.

Натпреварите минаа во спортски дух и дружење на инвалидските пензионери и трудовите инвалиди.

Во **тегнење јаже** во женска конкуренција победи Тетово, пред Битола, Охрид и Валандово, а во машка конкуренција најдобра беше екипата на Тетово пред Охрид.Во **трчање** жени победи Лилјана Христова од Битола,пред Роза Ѓурчиновска и Благица Дишевска од Тетово, а кај мажите Садула Халили од Тетово,пред Срећко Јовановски од Скопје и Злате Веловски од Охрид. Во **фрлање ѓуле** кај жените најдобри беа Менка Поповска од Охрид, Лила Аврамовска од Тетово и Данче Талевска од Битола, а кај мажи Ештрев Елези од Тетово, Наум Наумовски од Охрид и Петар Јовановски од Скопје. **Во диск** кај жени најдобра беше Милица Јосифовска од Битола.пред Благица Дишевска од Тетово и Ленче Филковска од Охрид , а кај мажите Садула Халили од Тетово, Ајдари Низандер од Скопје и Сребре Петрески од Охрид.Во **фрлање копје** најдобри беа Цветанка Стаматовска од Битола, Нада Алексова од Кавадарци и Павлина Василева од Валандово, односно Славко Трајчевски и Ештрев Елези од Тетово и Ајдари Низандер од Скопје

Во **шах** првото место го освои екипата на Тетово, пред Куманово, Гази Баба- Скопје и Охрид,а поединечно најдобар беше Зеќирија Изети од Тетово, пред Стојан Карафиловски од Куманово.Во **пикадо** кај жените победи екипата на Тетово, пред Куманово и Битола, а најдобри резултати имаше Мира Чолиќ од Кавадарци, додека кај мажите прва беше екипата на Тетово, пред Битола и Струмица, со тоа што најмногу поени освои Целе Теохаров од Тетово.Во **стрелаштво** екипно најдобри беа Тетово, Охрид и Битола, а кај жени Тетово и Битола, а најдобри стрелци беа Борка и ЉупчоТрпковски од Тетово.

По повод десетгодишнината од формирањето на Активот на жените –инвалидски пензионерки беа посадени 10 зимзелени дрвца во комплексот на Лешочкиот манастир.

Драги Аргировски

ОБРАЌАЊЕ

Со мудрост до среќа

Многупати се мачиме да го дефинираме овој поим. Тоа го правеле и многу филозофи, писатели, научници, мислители. Интересно е што оние нешта за кои се мисли дека се многу битни за човек да се чувствува среќен, всушност се помалку битни, и обратно оние нешта за кои се смета дека не се толку битни, всушност се повеќе битни. На пример околностите на кои имаме влијание како што се образованието, работниот однос, кариерата и парите имаат според истражувањата само 10-15% влијание на субјективното чувство на среќа. Чувството на среќа воглавном зависи од карактерните особини и темпераментот на личноста, додека страдањето и радостите кои се секојдневен сопатник на животот и она што си го нарекуваме судбина, има сосема мало влијание на тоа како се чувствуваме. Убавината, младоста и материјалното богатство, според стручњаците се гаранција за забава, но не и за среќа. Најсреќни се средно материјално осигурани луѓе. Тие имаат повеќе време за спорт, хоби, за семејството, за децата, за дружење. Оние кои се врвни во било која област се помалку среќни и имаат понеквалитетен живот. Тие се заробеници на тоа "НАЈ".

На сите ви е јасно дека секојдневни елементи на среќата се слушање на музика која ви се допаѓа, читање на добра книга, да сакаш и да бидеш сакан, додека да имаш многу пари, да се напиеш, да гледаш добра комедија и друго, помага да се чувствуваш добро и опуштено, но не и среќен. Битно е да се чувствуваш добро и задоволно додека нешто правиш. Среќа не е само да се постигне целта, туку и осмислениот и исполнет пат до таа цел. Рецепт за среќа е да уживаш во малите нешта. Тие имаат многу поголемо влијание од "големите" нешта.

Луѓето ја сакаат убавината. Добриот изглед отвара многу врати во животот, но влијае и на расположението. Но убавиот изглед сам по себе не носи многу радост, а и минлив е, за разлика од убавината на духот. Можеби постарите се посреќни и заради фактот што со време стекнуваат мудрост за селекција на битното од небитното и сè се поблиску до остварување на животните цели.

Образованието помага за успешна кариера, но ги зголемува одговорноста и очекувањата, што може да доведе до разочарување и фрустрација.

Фактори кои влијаат да се чувствуваме среќни:

● **Самодоверба**

Самоуверените луѓе помалку психички патат, а мала доза на нарцизоизам влијае на расположението. Луѓето со поголема самодоверба помалку патат од депресија и осаменост.

● **Смисла за хумор**

Нештата не треба да се сваќаат пресериозно. Полежерниот пристап го зголемува чувството на среќа. Оптимистите се посреќни и имаат поголема смисла за хумор. Тие се посреќни, порадосни, а шират и позитивна енергија.

● **Пријателство**

Пријателството е едно од најубавите животни задоволства. Дружењето со пријателите влијае многу повеќе на чувството на среќа и на расположението, отколку дружењето со роднини, можебо затоа што пријателите си ги бираме, роднините не. Вештината на комуникацијата е многу битна. Посебно влијание на чувството на трајна среќа има успешната комуникација со саканата личност.

● **Хоби**

Квалитетот на слободното време ни го прават животот содржаен и среќен. Некои слободното време го поминуваат пред телевизор, тоа опушта, но многу подобро би се чувствувале ако сликате, изработувате нешто, читате, слушате музика или шетата со пријателите.

Направените истражувања покажале дека среќните луѓе живеат и до дест години подолго од несреќните.

И на крајот некоку мисли за среќата:

Вистински е среќен ведриот човек, тој не мора да биде ни млад,ни убав, ни богат.

Шопенхауер

Среќата е во сè што не прави среќни.

Народна поговорка

Чудно е колку малку е потребно за да бидеме среќни, и колкку често токму тоа ни недостасува.

Иво Андриќ

Среќата е во домот во кој се слуша смеа.

Јапонска поговорка

Кога сме среќни секогаш сме добри, но кога сме добри не сме секогаш среќни.

Вајда

Со среќата треба да се внимава, да уживаме кога е добра и да сме трпеливи кога е лоша, како и со здравјето.

Ла Рошфуко

Среќата е резултат на нашите исправни напори.

Махабарата

Не е среќен тој што има се што сака, среќен е тој што не го бара тоа што го нема.

Латинска поговорка

Индиски рецепт за среќа:

Ако сакаш да си среќен еден ден - напиј се

Ако сакаш да си среќен една година - ожени се

Ако сакаш да си среќен цел живот - одгледувај цвеќе.

Мој рецепт за среќата е дел од молитвата на Сијукс индијанците:

Боже дај ми сила да го поднесам она Што не можам да го изменам,

Дај ми храброст да го изменам сето она Што можам да го изменам,

Дај ми мудрост да го разликувам едното од другото.

Калина С. Андонова - пензионерка од Скопје