ПЕНЗИОНЕР плус

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК
» за сегашни и за идни пензионери

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

Година IX, број 101 ISSN 1857-7660 30 декември 2016 година

NLB Banka

ВО ОВОЈ БРОЈ...

НЕОСНОВАНИ НАПАДИ ВРЗ СЗПМ И НЕГОВИОТ ПРЕТСЕДАТЕЛ стр. 2

ПРОГРАМА НА СЗПМ ЗА 2017 ГОДИНА стр. 3

НАСТАНИ стр. 4

ИНТЕРВЈУ СО ДИМИТРИЈА БОГАТИНОСКИ стр. 5

ТРИБИНА стр. 7

ХРОНИКА стр. 8

СОЖИВОТ НИЗ ДРУЖЕЊЕ стр. 9

ИНФОРМАЦИИ ОД ФОНДОТ НА ПИОМ стр. 11

стр. 12

ДЕНОВИ ИСПОЛНЕТИ СО МНОГУ АКТИВНОСТИ стр. 13

ЗДРАВСТВО стр. 14

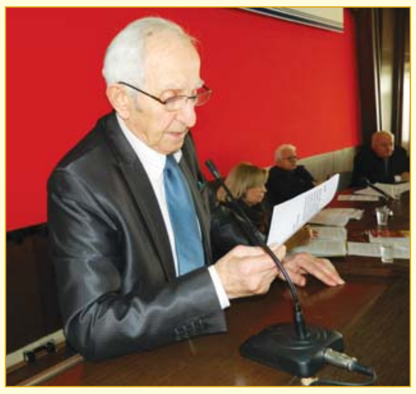
ЗАБАВА стр. 15

СВЕЧЕНО ДОДЕЛУВАЊЕ ПРИЗНАНИЈА стр. 16

4.седница на Собранието на СЗПМ

Сумирање на постигнатото и планирање на нови активности

На 20.11. 2016 година се одржа четвртата седница на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Седницата ја раководеше пртседателот на Собранието Бесник Поцеста.



Како и во изминатите години, и оваа седница на Собранието беше во знакот на сумирање на постигнатите резултати, но и заеднички договор за нови активности во претстојната 2017 година.

Според усвоениот дневен ред по првата точка, воведно излагање имаше претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** кој ги наброи многубројните активности кои ја обележија годината која изминува, а кои главно беа поврзани со големиот јубилеј на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, 70 години од пензионерското организирање во нашата земја. Тој посебен акцент даде на осумте регионални и Шестата републичка ревија на песни, музика и игри кои последниве неколку години се поддржани и се одржуваат под покровителство на Министерството за култура и се прогласени за манифестации од посебно значење за културата на земјата, на 21. републички спортски натпревари во Радовиш кои претставуваа вистинска пензионерска спортска Олимпијада, на големиот број пикници на зелено на кои присуствуваа рекорден број пензионери, на Свечената академија на која Сојузот ја доби највисоката награда до сега во своето постоење „Повелба на Република Македонија”, која свечено на претседателот на СЗПМ му ја врачи претседателот на државата неговата екселенција д–р Ѓорге Иванов, како и настапот на ЗП Битола и ЗП Демир Хисар на 16. ФЗЖД во Љубљана, каде што нашата делегација беше примена од премиерот на Република Словенија д–р Миро Церар.

Образложувајќи ги аргументите заради кои СЗПМ треба да биде потписник на Меморандумот за соработка со партијата на власт, ВМРО–ДПМНЕ, претседателот Аргировски меѓу другото истакна:

– Во изминативе години пензионерите добија доста бенефиции кои квалитетно го поткренаа стандардот на пензионерите. Речиси сите наши барања беа соодветно анализирани, а нашите проблеми решавани во границите на можностите на државата. Редовно добиваме пензија, има покачување на истата, листата на лекови се прошири, добивме простории на користење без надомест, се градат приватни домови, постоечките се реновираат. Со други зборови сè што ни беше ветено е реализирано, дури и повеќе од тоа. СЗПМ во изминатите 7 децении секогаш соработувал со оние кои се на власт, како што е практика во сите држави во ЕУ, бидејќи тие се оние кои можат да помогнат во решавање на работите кои се во интерес на пензионерите.

По излагањето на претседателот Аргировски, како и по дискусијата по оваа точка претседателот на Собранието Бесник Поцеста го предложи следниот заклучок:

Собранието на СЗПМ на седницата што се одржа на 20 декември 2016 година, заклучи дека треба да го поздрави достоинственото одбележување на 70 години од пензионерското организирање во Македонија и да ги отфрли неоснованите и тенденциозни напади врз СЗПМ и врз претседателот Драги Аргировски.

Заклучокот беше прифатен со акламација и аплауз од сите присутни.

На седницата беше усвоена Предлог–програма за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македнија за 2017 година, за која објаснување на предложените активности

во наредната година даде секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова**. Финансиски извештај за работата на СЗПМ со преглед на приходите и расходите во период од 01.01 до 30.9.2016 година, со мислење на Надзорниот одбор, кое го поднесе претседателот **Митре Стојановски** и во кој беше констатирано дека СЗПМ во назначениот период работел домаќински и според планот со извесни отстапувања заради зголемените активности, преселбата во нови простории и заради одбележувањето на јубилејот, беше прифатен од членовите на Собранието. Предлог–финансискиот план на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2017 година, беше оценет како реален и сеопфатен, а предвидените активности во програмата за наредната година се финансиски покриени. Трите документи беа едногласно прифатени.

За Предлог–проектот за волонтерство во сегашни услови на работење на здруженијата на пензионерите, пред членовите на Собранието излагање имаше секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова која е и изготвувач на овој значаен проект. По дискусијата Предлог–проектот се прифати со само еден глас против.

На седницата беше прифатен и усвоен и Деловникот за изменување и дополнување на Деловникот на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како и Предлог – одлуката за избор на нови членови на Статутарната комисија. За нови членови беа избрани: Беќир Меџити и Никола Марковски.

Беше верифициран и мандатот на Баки Бакиу за член на Собранието на СЗПМ.

На крајот на седницата претседателот на Собранието Бесник Поцеста им ја честиташе Новата 2017 година, и им посака на сите добро здравје и активно стареење.

Калина С. Андонова

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
19. јануари
во „Нова Македонија“
- Пензионерски видици
26. јануари
- Прилог за пензионери во „Коха“
17. февруари
„Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први во месецот.
НЛБ Сребрен пакет
NLB Banka

Во пресрет на празниците

Се наближува крајот на оваа и почетокот на новата 2017 година. Не дозволувајте тоа да ве натажи заради фактот дека нешто завршува, неповратно одминува, го снемува... Сетете се дека постои и друга страна на нештата, онаа поубавата. Сетете се дека понекогаш крајот знае и да го украси и разубави делото. За нас пензионерите од Македонија заминува една многу плодна и содржајна година во која одбележавме голем јубилеј, 70 години од пензионерското организирање во земјата. Година во која добивме висока награда, највисока што ја добил Сојузот до сега „Повелба на Република Македонија" од претседателот на државата д-р Ѓорге Иванов. Тоа е награда и подарок на кој сите сме горди. Тоа е подарок кој нè развесели, кој нашето празнување го направи многу посветено и подостоинствено, подарок кој придонесе да се чувствуваме несекојдневно и во сите нас предизвика посебни емоции, чувство дека не сме заборавени, дека нашите резултати и нашиот придонес се забележани и верифицирани. Така е секогаш кога нешто се добива, особено награда или подарок!

Кога сме кај подароците, многумина сметаат дека во денешно време приликите се такви што и подарувањето добило некои други облици и содржини. Но нели сè се менува, нормално е да се смени и тоа!

Подарувањето особено станува актуелно кога се наближуваат деновите на празнување. И покрај сè сите знаеме дека чинот на дарување не мора да се врзува со материјалното и дека за тоа не се потребни секогаш финансиски средства. Во многу пригоди доволно е нешто малку фантазија и малку труд за со свои раце да создадете оригинален и убав подарок.

Желбата за подарување е својствена на луѓето од сите вери и култури и влече корени од самите почетоци на цивилизациите. Постојат траги кои кажуваат дека уште луѓето во пештерите меѓусебно си размениле подароци во знак на љубов, приврзаност или почитување. Вредните подароци во тоа време биле заби од животни, парче кожа, интересно парче дрво, необично обликуван камен или цвет. Уште во стариот Рим почнале да се разменуваат подароци по повод Новогодишните празници, кое станало обичај. Најчесто се подарувало храна, овошје, слатки и зачини. Римјаните први започнале со традицијата на дарување во знак на среќа и радост, а тој обичај подоцна се проширил насекаде. Во средниот век со подароци се изразувала наклоност на владетелите и војсководачите. Како идеални подароци тогаш биле златото и среброто, па дури и парите. Пред стотици години подарувањето во сите култури првенствено било поврзано со чувството на љубов и наклоност. Подоцна со овој чин почнале да се обележуваат и разни пригоди како и важни празници.

Стручњаците тврдат дека подарувањето е исклучително важен дел од човечката интеракција. Тоа е чин кој помага да се дефинираат односите меѓу луѓето, односно ги зацврстува релациите со партнерот, членовите на семејствата и со пријателите. И врачувањето и примање дарови има своја смисла, морална вредност, емотивна снага, но и силен психолошки ефект. Предметите кои се добиваат во одредена прилика на дар имаат непроценлива вредност и се потсетник на некој што ви е драг или на некој убав момент и се доживува како емотивен гест, потврда дека сме сакани и важни за таа личност односно тоа е доказ дека некој мисли на вас, на вашите желби, навики, интереси. Чувате ли на полица посебен сувенир кој сте го добиле во некоја убава прилика, голема е веројатноста дека секој поглед на тој предмет ќе предизвика лавина позитивни чувства и ќе ви ги разбуди емоциите и разубави деновите. Токму заради тоа, дури и најмали ситници можат да ви ја исполнат душата, а емоциите да ви ги подиганат до невидени височини. Тоа се најчестите причини зошто се даруваат и примаат, но и внимателно се чуваат подароците.

Со подарок кој го подаруваме, најчесто сакаме да овековечиме некој момент или да искажеме некое чувство. И примањето подарок носи радост и убави чувства. Поводот за подарување не мора секогаш да биде поврзан со некој датум или пригода, туку тој може да биде резултат на вашите мисли и чувства: љубав, верност, приврзаност, благодарност, простување и друго. Одбирањето на подарокот и самиот чин на подарување го исполнува со радост и тој што подарува и тој што го прима подарокот, иако се смета дека сепак малку е посреќен оној кој подарува. Каков и да е подарокот треба да се прими имајќи на ум дека некој за да го најде и одбере потрошил време и труд и со тоа ви покажува почит и чест. Ако се најдете во ситуација да немате доволно пари подарете нешто што ќе го направите сами, ракавици, шалче, капа... Дури можете да подарите и нешто свое кое знаете дека тој на кој му го подарувате многу му се допаѓа. Сепак еден од најдобрите подароци се смета книгата. Но, не заборавајте дека подарок може да биде и бакнеж, и искрена желба за добро здравје! **К.С.А.**

ЗП Гази Баба

Одбележани 44 години постоење

Со редица успеси и реализирање на годишната програма за работа, Здружението на пензионери Гази Баба на 16 декември, во ресторанот „Ханибал", во пријатна свечена атмосфера, со пригодна програма ја одбележа 44–годишнината од своето постоење. На свеченоста присуствуваа: делегација предводена од претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски, претседателот на градскиот сојуз на пензионери, Методија Новковски, успеси и не можеа целосно да се реализираат.

– Со своите успеси, во сите области на дејствување, важиме за едно од најдостојните и пензионерско здружение за почит. Овој пиетет и успех многупати се потврдени и во СЗПМ и неговите органи. Резултат на ова е добрата организациона поставеност, солидната кадровска структура, екипираноста и работното и животно искуство на членовите на раководството.

претседатели и претставници од скопските здруженија на пензионери, претставници на раководството на ЗП Струмица, членовите на Извршниот одбор и Собранието, разгранците, одборите, комисиите и претставници од здруженијата на пензионери од Врање, Србија и Перник, Бугарија.

Откако хорот при здружението, под раководство на Милорад Илиќ – Раде, ја исполни свечената песна и колаж од неколку жетварски песни, пригоден реферат поднесе, **Ѓорѓе Андонов**, претседател на Извршниот одбор при ЗП Гази Баба.

Во своето излагање тој најнапред ги поздрави гостите и присутните, посакувајќи им добро здравје и убави пензионерски денови, ги истакна најзначајните успеси на здружението во повеќе области, постигнати во своето постоење, но сето тоа како резултат на успешната соработка со матичната организација СЗПМ, без која сите овие Имаме воспоставено добра соработка со Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и оваа година, сме вклучени во програмата на Сојузот за одбележување на 70 години пензионерско организирање во Македонија и секоја наша активност е во знакот на јубилејот. Добра соработка имаме и со Локалната самоуправа, со многу здруженија на пензионери во Републиката и надвор, – истакна Андонов.

Поздрави до пензионерите од ЗП Гази Баба, пренесе претседателката на ЗП Врање од Србија, **Мирослава Трајковиќ**, а претседателот на ЗП од Перник, Бугарија, **Јордан Дичев**, покрај убавите зборови, му врачи скромен подарок на претседателот Андонов.

Свеченоста помина во ретко убаво расположение и заедничка веселба, за што придонесе и добрата музика, која ги крена на нозе и на оро сите пензионери.

Васил Пачемски

Неосновани напади врз СЗПМ и неговиот претседател

Како што е познато Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и граѓанска асоцијација во која членуваат 53 здруженија, здружени на доброволна основа, со околу 250.000 членови – корисници на пензија. Согласно со Статутот на СЗПМ, тие се самостојни правни субјекти и со членувањето во Сојузот не го губат своето автономно дејствување. Покрај СЗПМ, исто така, самостојно дејствуваат и три Сојузи на инвалидски пензионери во кои членуваат околу 40.000 корисници на пензија.

Оваа година Сојузот го одбележи своето седумдесетгодишно пензионерско организирање и со право беше потврдено дека СЗПМ е најмасовна и најактивна граѓанска организација која ги промовира своите ставови и мислења во градење на јавното мислење и креирање на прашањата кои се во интерес на пензионерите.

Во таа насока е заштитата на правата од ПИО, здравствената заштита, социјално–хуманитарната страна и ред други активности кои значат придонес за здраво и активно стареење, за што често и младите велат дека пензионерите се пример како треба да работи една граѓанска организација.

Меѓутоа, за време на предизборната кампања за предвремените парламентарни избори, во некои весници, телевизии и портали се објавија разни дезинформации и лаги дека е одржана трибина во Скопје, а се манипулира со слика и текст од одржаниот и веќе демантиран собир во Домот на АРМ на 2 декември 2014 година!? Несфатливо! Трибини не се одржани ниту во Штип и Прилеп, а на трибина во Охрид присуствуваа само околу 20–тина членови предводени од потврдениот транзициски манипулант. Информацијата за оваа „трибина" обилува со тенденциозни пропирни лаги, дезинформации и измислици дека СЗПМ барал зголемување на членарината од 30 на 40 денари, дека здруженијата сами ја исплатуваат погребнината за починат пензионер, наместо Фондот на ПИОМ, дека членарината целосно ја користи СЗПМ, иако таа ја користат здруженијата за своите активности, а во централата остануваат само 2,5 денари што се користат главно за издавање на весникот „Пензионер плус", билтените за фолклорните ревии и за пензионерските спортски натпревари, за организирање на регионални и Републички ревии на песни, музика и игри и за регионални и Републички спортски пензионерски натпревари, за хуманитарни активности и друго. И овој пат, со овие факти, СЗПМ уште еднаш најостро ги демантира неоснованите тврдења, небулози и невистини.

Неодамна, на 1 декември во весникот „Слободен печат" беше објавено писмо на пензионери од Скопје кои бараат разрешување на претседателот Аргировски поради потпишување Меморандум за соработка со партија на власт и дека тоа претставува груба повреда на „службената должност". Секако десетте потписници на текстот, го испуштиле од предвид фактот дека во конкретниот случај се работи за граѓанска организација, а не за државен орган.

Во интерес на вистината истакнуваме дека потпишувањето на Меморандумот за соработка е во согласност со Законот за здруженија и фондации и со Статутот на СЗПМ при што се поддржуваат проектите, независно од изборните резултати. Во случајот е битно дека се работи за проекти кои се во интерес на пензионерите, поради тоа за потпишувањето на Меморандумот едногласно е дадена поддршка и одобрение од Извршниот одбор на Сојузот на седницата на 10.11.2016 година, како и од четириесетина претседатели на здруженија на пензионери, членки на Сојузот. СЗПМ е невладина и неполитичка организација, а тоа не значи дека не треба да соработува со владини организации и разни партиии кога се во прашања битни прашања од интерес на пензионерите. Тоа не е против одредбите на ЗЗФ член 13 во кој се укажува дека Сојузите не можат да вршат активности на политичка партија, односно директно или индиректно да финансираат политичка партија и на тој начин да влијаат на изборите. Потпишувањето на овој Меморандум е далеку од тоа и воопшто не претставува притисок и агитација како да гласаат пензионерите. Како и секогаш и овој пат, тие самостојно одлучуваат за кого ќе го дадат својот глас.

На крајот нагласуваме дека ни едно здружение – членка на СЗПМ официјално нема побарано разрешување на претседателот Драги Аргировки. Единствено имаше јавно реагирање од ЗП Струмица и ЗП Куманово, кои од една страна бараат повлекување на Меморандумот, а од друга, ги потврдуваат неспорните резултати на СЗПМ и на претседателот, кои очигледно им пречат на некои субјекти наводно „загрижени" за правата и интересите на пензионерите.

За потпишување на Меморандумот имаше тенденциозни реагирања и на социјалните мрежи кои не се релевантен извор на општественото мнение.

И покрај недобронамерните укажувања од група пензионери, СЗПМ ќе продолжи активно да работи во интерес на пензионерите, а неговата работа ја вреднува масовната бројка на пензионерската популација.

СЗПМ

ЗП Кочани

Свечено одбележан 70-годишниот јубилеј на СЗПМ

ЗП Кочани на 17–ти декември 2016 година во големата сала на Центарот за култура „Бели мугри" го одржа традиционалниот новогодишен концерт на народни песни, музика и ора, на кој настапија фолклорни ансамбли од здруженијата на пензионери од Кавадарци, Куманово, Прилеп и Кочани, со традиционални народни песни и ора од нивните краеви.

ните, Каровски ја истакна големата улога на СЗПМ во пензионерското организирање, притоа истакнувајќи ја грижата на Сојузот кон пензионерите во повеќе сегменти од нивниот живот.

На свеченоста претседателот на ЗП Кочани, Ѓорѓи Серафимов на 34–ца поединци и организации им врачи плакети во знак на благодарност за успешната соработка со Кочанската пензионерска организација.

– Ова е традиционален концерт на нашето здружение со кој ја заокружуваме едногодишната работа. Ја користам оваа прилика на добитниците на признанијата од ЗП Кочани и од СЗПМ да им честитам и посакам поплодна и успешна соработка со пензионерската организација, – истакна **Ѓорѓи Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.

Пред почетокот, на пригодна свеченост потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ **Салтир Каровски**, на истакнати поединци од Кочанското здружение им врачи признанија по повод 70 годишнината на пензионерската организација на Македонија.

Од Кочани добитници на плакета на Сојузот се: градоначалникот Ратко Димитровски и Ѓорѓи Серафимов, претседател на ЗП Кочани, додека добитници на признанија се: Здружението на пензионери на Кочани, КУД на кочанските пензионери, како и Мирко Анакиевски, Костадин Стојанов и Киро Герасимов. Обраќајќи им се на присут-

Инаку, концертот на народни песни ора и музика во преполнетата сала на Центарот за култура во Кочани го следеа голем број посетители, а меѓу гостите беа и претставници на здруженијата на пензиоенери од Велес, Центар Скопје, Радовиш, Штип и Карбинци, Прилеп, Кавадарци и Куманово. По концертот заедничкото дружење на над стотина пензионери од Кавадарци, Куманово, Прилеп и Кочани продолжи во ресторанот „Амор", каде што во пријатна другарска атмосвера се пееше и се играше до доцните вечерни часови.

К. Герасимов

ПРОГРАМА

за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2017 година

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија како граѓанска асоцијација има цел да ги промовира и заштитува правата и интересите на пензионерите и со своето мислење да влијае на решавање на прашањата и политиките кои се однесуваат на пензионерската популација.

Целите на Сојузот и дејностите со кои тие се остваруваат се утврдени во Статутот и постојано се предмет на годишните програми за работа на Сојузот. Во своето дејствување Сојузот за основна цел има зачувување на материјалната и социјалната сигурност на корисниците на пензија преку редовна исплата на пензиите и нивно редовно усогласување согласно со Законот за пензиското и инвалидското осигурување, унапредување на здравствената заштита, заштита и промоција на социјалните права и интереси на пензионерите, преземање мерки за унапредување на социјалната положба и интеграција и подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија, изградба на пензионерски односно старски домови, збогатување и унапредување на културните, спортските и социјално–хуманитарните потреби, промовирање и поддршка на волонтерството во сегашни услови на работење на здруженијата на пензионерите, натамошно имплементирање на Пензинерската социјална карта, предлагање нови проекти кои ќе се испорачат на здруженијата на пензионерите и ќе ја олеснат нивната работа, следење на остварувањето на солидарниот фонд и членарината, на работата на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, претставување пред државните органи, меѓународна соработка, поттикнување на издавачката дејност и творештвото, информирање, соработка со државните органи и други грѓански организации. Извршување на програмските задачи ќе се остваруваат во текот на годината со редовно запознавање односно информирање и донесување одлуки од органите на управување кои за 2017 година се содржат во извршување на следните задачи:

Активност
Програма за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија
Опис: Во Пограмата за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ќе бидат содржани основните задачи кои произлегуваат од дејноста на Сојузот и ќе бидат разгледувани од органите на управување, во текот на 2017 година. Програмата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е од отворен карактер и ќе може во текот на годината да се дополнува со материјали кои ќе се наметнат со својата актуелност и значење.
Период: Прво тримесечје од годината.

Активност
Извештај за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2016 година
Опис: Извештајот ќе го опфати работењето на СЗПМ за 2016 година и неговите работни тела. Покрај 70 години од пензионерското организирање, ќе има и хронолошко и фактографско прикажување на извршувањето на сите задачи поставени за 2016 година. Извештајот ќе содржи и одредени аналитички осврти кои ќе послужат за унапредување на работата на СЗПМ и неговите работни тела. **Период:** Прво тримесечје.

Активност
Одлука за усвојување на Годишната сметка со Извештај за финансиското работење во 2016 година
Опис: Во Годишната сметка на СЗПМ ќе бидат дадени остварените приходи и расходи за 2016 година. Таа ќе содржи анализа за вкупното работење на Сојузот за 2016 во однос на 2015 година. Во извештајот ќе биде дадено и кратко образложение на реализираните приходи по видови и извршени расходи по намени.
Период: Прво тримесечје.

Активност
Следење на остварувањето на правата од пензиското и инвалидското осигурување
Опис: Заштита на стекнатите права од ПИО, редовна исплата на пензиите и нивно усогласување согласно со Законот за пензиското и инвалидското осигурување. Поддршка на мерки за подобрување на животниот стандард на пензионерите со ниски пензиски примања како што се бесплатна бањска рекреација, пензионерски викенд, бесплатен автобуски и железнички превоз, намалени цени на културни настани и сл.
Период: Во текот на годината.

Активност
Информација за состојбата и функционирањето на клубовите на пензионерите
Опис: Во оваа Информација ќе биде третирана темата на пензионерските клубови од агол на правен, економски и социолошки аспект заради согледување на проблемите со нивно основање, функционирање, со кои се соочија одделни здруженија – членки на СЗПМ. **Период:** Преку целата година.

Активност
Информација за усогласеноста на статутите на здруженијата на пензионерите со Статутот на СЗПМ и препораките
Опис: Оценува дека е опртуно да се согледа усогласеноста на статутите на здруженијата со Статутот на СЗПМ и препораките донесени од Собранието на СЗПМ, како мерка за поголема синхронизираност и интеракција во пензионерското организирање.

Активност
Примена на Одлуката за материјално-финансиско работење во здруженијата на пензионерите и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија
Опис: По истек на 3 години од донесувањето на Одлуката за материјално–финансиското работење во здруженијата и СЗПМ се наметна потребата да се согледа примената на оваа значајна одлука како глобална правна рамка во работењето на здруженијата на пензионерите и СЗПМ.
Период: Второ тримесечје.

Активност
Продолжување на активностите за донесување Закон за пензионерско организирање
Опис: За пензионерите во Република Македонија останува барањето да се донесе Законот за пензионерското организирање, како посебен закон во однос на Законот за здруженија и фондации. Со право се вели дека Законот за пензионерското организирање е **conditio sine qua non** односно нужен услов за напредно и современо организирање на пензионерите како и поширок општествен интерес. Од тие причини во 2017 година потребни се заеднички активности и поддршка за потребата од донесување на овој закон бидејќи пензинерското организирање има многу специфичности во оснос на другите граѓански организации.
Период: Во текот на годината.

Активност
Информација за достигнатото ниво на унапредување на здравствената заштита на корисниците на пензија преку предлозите дадени од СЗПМ до надлежните државни органи
Опис: Подобра и поквалитетна здравствена заштита е едно од најзначајните услови за помирен и поудобен пензионерски живот. Затоа, преку Комисијата за здравство и социјална политика Извршниот одбор има континуирана задача да предлага мерки за унапредување на здравствената заштита преку давање предлози за изменување на законската регулатива, за подобрување на снабденоста со лекови, ослободување од партиципација на ранливите групи корисници на пензија, за работата на руралните амбуланти и аптеки и др. Подобрување на правата на здравствената заштита за сите без разлика на висината на пензијата. Оваа Информација ќе биде разгледана од Извршниот одбор на СЗПМ со препораки и заклучоци за натамошно дејствување.
Период: Во текот на годината.

Активност
Следење на остварување на правата од пензиското и инвалидското осигурување
Опис: Заштита на стекнатите права од ПИО, редовна исплата на пензиите и нивно усогласување согласно со Законот за пензиското и инвалидското осигурување. Поддршка на мерки за подобрување на животниот стандард на пензионерите со ниски пензиски примања како што се бесплатна бањска рекреација, пензионерски викенд, бесплатен автобуски и железнички превоз, намалени цени на културни настани и сл.
Период: Во текот на годината.

Активност
Информација за имплементирање на Пензионерската социјална карта во ЗП Кисела Вода
Опис: Информацијата ќе има цел да го прикаже достигнатото ниво на активностите за воведување на Пензионерската социјална карта во ЗП Кисела Вода, едно од најголемите ЗП на подрачјето на Скопје. Содржина на Информацијата ќе бидат спроведените подготовки на СЗПМ и ЗП за отпочнување со активностите, за проблемите на кои се наидуваше и решавање на истите со создавање амбиент да се сфати улогата и значењето на овој социјален документ. Информацијата ќе биде подготвена од ЗП „Кисела Вода" во соработка со СЗПМ.
Период: Второ тримесечје.

Активност
Имплементирање на проектот - Волонтерство во сегашни услови на работење на здруженијата на пензионерите
Опис: Темата волонтерство е обработена во проектот – Волонтерство во услови на работење на здруженијата на пензионерите, согласно со Законот за волонтерство имајќи предвид дека тој треба да одговара на здруженијата на пензионерите како непрофитни организации. Проектот дава приоритет на одредени волонтерски задачи и тој може да се дополнува и доградува автономно од здруженијата на пензионерите според нивните услови на работење. Целта е да се одговори на потребите на здруженијата бидејќи со претседателите на ЗП и активите на пензионерки во Кавадарци се побара да се испорача и разработи Волонтерството кое несомнено мора да се практикува и поддржува од здруженијата на пензионерите и СЗПМ.
Период: Трето тримесечје.

Активност
Извештаи од спроведени регионални и републички ревии на песна, музика и игри и спортски натпревари
Опис: За одвивањето на овие традиционални активности ќе се подготвуваат квартални извештаи со цел да се запознаат органите на управување со преземање соодветни мерки за нивно унапредување.
Период: Во текот на годината.

Активност
Информација за работата на Регистрираната организација за посмртна помош и членарина
Опис: Информацијата има цел органите на управување да се запознаат со работата на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина затоа што согласно измените и дополнувањата на Статутот на СЗПМ (член 27) Регистрираната организација е Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, кој има одбор во кој членуваат останатите сојузи. **Период:** Второ тримесечје.

Активност
Активности за заштита на човековата околина
Опис: Здравата животна околина е подеднакво важна за сите граѓани во нашата држава. Затоа е потребно и пензионерите како и до сега да се вклучуваат во организирани и свои активности во унапредување на еколошката свест и конкретно дејствување на овој план.
Период: Во текот на годината.

Активност
Натамошен развој на информирањето и јавност во работењето на СЗПМ
Опис: Како континуирана задача на СЗПМ со цел пензионерите да бидат информирани за сите случувања на ниво на активности во сите здруженија на пензионери – членки на Сојузот. Покрај тоа се очекуваат нови содржини во весникот Пензионер плус, развој на информирањето и во здруженијата на пензионерите како и да се интензивира соработката со ТВ–емисијата „Трета доба" на МТВ, натамошно збогатување на WEB–страницата, прилогот „Пензионерски видици" во Нова Македонија и во „Коха" како и соработка со сите весници и електронски медиуми.
Период: Во текот на годината.

10 ноември 2016 година
Извршен одбор на СЗПМ

ЗП Пробиштип

Повеќегенерациско одбележување на „Неделата за грижа за стари лица“

Во активностите на ЗП Пробиштип и ОО на Црвениот Крст од општината што се организираа во рамките на „Неделата за грижа за старите лица“ се вклучија повеќе генерации и повеќе институции. Покрај носителите на активностите, во случајот ЗП Пробиштип и ОО Црвен Крст од градот, свој придонес дадоа Детската градинка „Гоце Делчев“, здравствениот дом „Нада Михајлова” и волонтерите средношколци при Црвениот Крст. Почнувајќи од 21–ви па се до 26–ти ноември, секој ден се бележеа активности во интерес на старите лица.

Најнапред во просториите на ЗП Пробиштип се одржа едукативно предавање од страна на еминентни лица, на кое присутните ги поздрави претседателот на ЗП Пробиштип **Груица Мансијев** посакувајќи им многу здравје и убави пензионерски денови, а желби

за добро здравје и среќни пензионерски денови им упати и секретарот на ОО Црвен Крст **Митко Атанасовски**.

Во своето предавање доктор **Марија Андоновска** од ПЗУ „Д–р Мијалче Андоновски“ зборуваше за мозочните удари кои во последно време се сè позачестени. Таа објасни како да се препознаат симптомите, како влијаат временските промени во овој период на овие проблеми, но зборуваше и за настинките и вирусните заболувања.

Потоа, **Наташа Комненовиќ**, командир за превенција при МВР Пробиштип, говореше за пороците или болести на зависност кај младите и како возрасните во случајот бабите и дедовците можат да ги препознаат внуците кои посегнале по дрога, алкохол или никотин. Таа посебен акцент даде како бабите и дедовците да се однесуваат во вакви ситуации како да им помогнат и како да ги заштитат своите внуци од овие пороци. По нивните излагања следеа прашања од присутите пензионери. Некои поставуваа општи прашања, а некои лични, но на сите предавачите исцрпно одговараа. Во вториот дел, веднаш по предавањата и одговорите на прашањата, следеше мерење на крвниот притисок и шеќер во крвта, каде покрај докторките се вклучија и едуцираните волонтери–средношколци при Црвениот крст.

Во рамките на „Неделата за грижа за стари лица” пензионерите сместени во пензионерскиот дом беа пријатно изненадени од посетата на група дечињата од детската градинка „Гоце Делчев“, кои им ги разбрануваа емоциите со песничките посветени на бабите и дедовците и 30 минутната програма и им поделија пакетчиња со овошје. Радоста беше обострана. Овошјето беше набавено со средства од ЗП Пробиштип и ОО Црвен крст од градот.

Во текот на целата недела, медицинска екипа од здравствениот дом „Нада Михајлова“ составена од сестра, доктор и волонтери посетија и повеќе пензионери во руралните средини, каде вршеја прегледи, мереа крвен притисок и шеќер во крвта.

М. Здравковска

ЗП Гази Баба

Донесени значајни документи

На почетокот од декември, во тековната 2016 година, Здружението на пензионери Гази Баба, направи анализа на планираното и реализираното. Беше разгледан извештајот на Комисијата за статут и правни прашања и донесена статутарна одлука за изменување и дополнување на статутот, а се усвои ребалансот на финансискиот план за 2016 година и донесена е нова програма и финансиски план за наредната 2017 година. Во таа насока се одвиваше последната седница на Собранието на Здружението на пензионери Гази Баба, во проширен состав, на која покрај членовите на Собранието, присуствуваа и членовите на Извршниот одбор, претседателите на одборите на месните разграноци, клубовите и комисиите, на која беа донесени значајни документи за натамошното дејствување и остварување на програмските задачи.

Обемната содржина на материјалите, податоците и аргументите, докажуваат дека оваа здружение во изминатата година имало богата и разновидна активност. Покрај тоа, има развиени облици на работа, преку кои се реализираат програмските задачи, а во рамките на планираните финансиски средства.

По усвојување на дневниот ред и записникот од претходната седница, претседателот на Собранието **Ана Ѓоргиева,** која раководеше со седницата, ги поздрави присутните и го нагласи значењето на денешната расправа по сите документи. **Стојна Тодоровска**, администратор во Здружението, детално ги објасни ставките во ребалансот од тековната година и финансискиот план за идната година. Во своето излагање, претседателот на Извршниот Одбор при ЗП Гази Баба, **Ѓорге Андонов**, исцрпно го запозна Собранието со зголемениот број на активности заради кои кај пензионерите се чувствува една позитивна раздвижeност и со таквата колективна работа можат да се очекуваат подобри резултати.

– Слободно може да кажам, дека она што го ставивме пред себе како обврска, предвреме и со успех го реализиравме. Планирањето во програмата беше доста амбициозно, но со целосно залагање на сите, успеавме да сработиме повеќе од очекуваното. Целата документација за оваа седница, навремено ја доставивме за разгледување, најнапред, до одборите на разграноците и комисиите, што придонесе за целосен увид во работењето на здружението, – рече претседателот на ИО Ѓорѓе Андонов.

По предложените документи се разви богата дискусија, беа дадени голем број предлози и поставени прашања од членови на кои претседателот Андонов даваше исцрпен одговор. Сите материјали беа едногласно прифатени, при што беа констатирани позитивни резултати, економско и домаќинско работење, напредок во информирањето на членството и слично. Седницата беше одржана и во знакот на одбележување на 70–години пензионерско организирање во Македонија.

Васил Пачемски

ЗП Бутел

Славење на успесите

ЗП Бутел, по повод одбележувањето на Денот на здружението, на 17–ти декември, во ресторанот „Александар" во населбата Радишани, организираше свечена прослава, на која, покрај големиот број членови, присуствуваа претставници на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, на Градскиот сојуз и на здруженијата на пензионери од Скопје, како и гости од други здруженија и локалната самоуправа. Добредојде и пријатно расположение на присутните им посака претседателот на ЗП Бутел **Љупчо Димовски**, при што посебно го поздрави присуството на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, а потоа кратко се осврна на постигнувањата на здружението од формирањето до денес. Честитајќи им го празникот на сите припадници на здружението, тој истакна дека навистина има со што да се гордеат и да ги слават успесите кои особено во оваа година на изминување се најзабележливи. Посакувајќи им пријатни мигови и убаво расположение на сите присутни, во знак на благодарност за сесрдната помош и соработка со Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, тој го покани претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** да му врачи посебно признание. Заблагодарувајќи се на признанието, претседателот Аргировски им го честиташе празникот на славениците и новогодишните и божиќните празници на сите присутни, при што истакна дека оваа здружение е едно од поактивните во Сојузот кое со своите активности придонесува во заедничките успеси, кои беа посебно големи и значајни во оваа јубилејна година кога го прославуваме седумдецениското постоење и дејствување на пензионерската организација.

Настаните и активностите во текот на шестгодишното постоење и дејствување на ЗП Бутел се поместени во монографското издание кое штотуку излезе од печат, а чии наслов „Активности и успеси" ги симболизира токму постигнувањата на здружението во изминатиот период. За содржината и значењето на монографијата на свечената говореше промоторот **Калина Сливовска - Андонова**, главен и одговорен уредник на весникот на СЗПМ „Пензионер плус".

Во знак на благодарност за успешната соработка со СЗПМ и скопските здруженија на пензионери, на истакнати поединци и претставници на ЗП, меѓу кои повеќето беа претседатели на здруженијата, им беа врачени благодарници и пригодни подароци, а на поголем број активисти и членови на ЗП Бутел, на свечен начин им беше врачено монографското издание на Здружението.

Прославата на успесите започна со заедничко оро кое го поведе претседателот на Здружението и неколку часа во пријатна атмосфера сите присутни се веселеа и се дружеа.

М.Д.

ЗП Прилеп

Извештајна седница на Собранието

Неодамна Собранието на ЗП Прилеп ги разгледа и прифати извештаите за работата на комисиите во оваа – тековна година. Делегатите и претседателите на разграноците при ЗП Прилеп ја оценија работата на комисијата за здравство и социјала, за одмор и рекреација, за спорт, за културата и забавен живот и Активот на пензионерки.

Во расправата за работата на Комисијата за здравство учествуваше и делегатот од ЗП Прилеп во Извршниот одбор на СЗПМ, **Илија Адамоски, кој** истакна дека содржината на здравствената заштита е широка при што го поддржа ставот и барањето за укинување на партиципацијата за болничкото лекување за сите пензионери, а не само за оние со висина на пензиите до 12.600 денари.

– Сме издвојувале средства за здравствена заштита, па врз основа на принципот на взаемност и солидарност средствата беа користени од сите што имаа потреба. Порано не се плаќаше партиципација ниту во примарната здравствена заштита ниту во болничкото лекување. Ние како СЗПМ треба да се заложиме да се признаваат трошоците барем до висината на оние во државните здравствени установи. Исто така, постапката за рефундација на средствата од Фондот за здравство е долга и трае со месеци, и истата треба да се скрати и забрза, – рече Адамоски.

На оваа извештајна седница на Собранието на ЗП Прилеп се дискутираше и за превозот на пензионерите од внатрешноста кога ќе дојдат во Скопје, како и за бесплатен превоз во Прилеп. Претседателот на ЗП Прилеп укажа дека до градоначалникот на Прилеп има поднесено писмено барање за одобрување на бесплатен превоз за пензионерите барем два дена во неделата, но одговорот е дека во Прилеп сообраќајното претпријатие нема доволно автобуси. Инаку во прилепското здружение на пензионерите во оваа 2016 година за 45 пензионери за бањско лекување исплатена е партиципација од 200 илјади денари. За градскиот превоз за 1000 возни карти платени се 300 000 денари, додека за спортистите за учество на натпреварите на регионалните и републичките, како и за набавка на спортска опрема потрошени се околу 320 000 денари.

Активот на пензионерките при ова здружение во текот на оваа година беше организатор на повеќе активности. Беа организирани повеќе предавања од областа на здравствената заштита, како и екскурзии и излети до интересни спомен обележја во близина на Прилеп, во Крушево, Музејот на македонската борба во Солун и други значајни места. Пензионерките – членки на ЗП Прилеп ги посетија децата со посебни потреби во ОУ „Климент Охридски", Домот на стари и изнемоштени лица „Киро Крстески – Платник", потоа беа организирани повеќе заеднички средби по повод значајни датуми, како што е Денот на жената, Нова година, Василица и друго, а посебно внимание му беше посветено на заедничкото дружење и соработка со други активи на пензионерки.

К. Ристески

ЗП Пехчево

Напролет во нови простории

Општинското здружение на пензионерите од Пехчево, повеќе години работи во простории кои беа преотстапени од страна на Собранието на Општина Пехчево. За волја на вистината, сегашниот објект пред две години беше отуѓен, односно продаден од страна на извршител, а за измирување на судски трошоци на товар на Општината. Поради сето тоа, ЗП Пехчево се соочи со проблемот за обезбедување деловен простор за своите севкупни активности.

За разрешување на ваквата состојба, покрај ангажирањето на раководството на Здружението, свој придонес дадоа и Советот на Општината и градоначалникот Игор Поповски. Како можно решение Извршниот одбор на ЗП Пехчево, на својата седница и во присуство на Градоначалникот, договори да се преотстапи дел од приземјето на зградата на Противпожарниот дом. Истиот, со сериозна реконструкција и адаптација, ќе може во целост да ги задоволи потребите на пензионерите од овој град, како и работата на неколку негови секции. За реализација на сето тоа, според изготвената техничка документација, ќе бидат вложени над десет илјади евра, кои ќе се обезбедат од Здружението, Општината и донатори.

Просторот ќе содржи Клуб за пензионерите со чајна кујна, канцеларија, санитарни јазли и убаво уредена натстрешница, во вкупна површина од 150 метри квадратни, кои во подолг период ќе ги задоволуваат потребите на пензионерите во Пехчево. Објектот што се наоѓа во строгиот центар на Пехчево, ќе биде ставен во функција во март 2017 година.

Стојан Хаџи - Иванов

ЗП Радовиш и Конче

Извршена измена и дополнување на статутот

На 27 септември 2016 година се одржа четвртата седница на Собранието на ЗП Радовиш и Конче. Со седницата раководеше претседателот **Јордан Костадинов** и на истата членовите на Собранието расправаа за измените и дополнувањето на Статутот на здружението на пензионерите од општините Радовиш и Конче.

На почетокот, причините и потребата за измена на Статутот ги образложи секретарот на здружението **Петре Петров**, кој во своето излагање ги опфати сите активности во постапката за изготвување на нацрт предлог–одлуката. Потоа тој напомена дека постапката е водена согласно член 57 од Статутот и дека процедуралната страна е целосна, така што на конечниот предлог, Комисијата за статутарни прашања и ИО ги имаа во предвид забелешките и предлозите добиени од расправата во сите 9 ограноци.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** во своето пригодно излагање истакна дека ЗП Радовиш и Конче е мало, но многу мило здружение, кое мошне успешно работи и во секоја година постигнува нови рекорди. Потоа додаде дека со новите измени и дополнувања на Статутот во СЗПМ и Статутите во здруженијата се создаваат подобри услови кои овозможуваат натамошно унапредување на работата во рамките на пензионерската организација. Во расправата по единствената точка на дневниот ред се вклучија: претседателот Јордан Костадинов, претседателот на комисијата за статутарни прашања Снежана Чачарова, како и членовите на Собранието Трајанка Ѓоргиева и Абдураман Саидов.

По завршената расправа предлог одлуката беше едногласно прифатена од членовите на Собранието на ЗПОРК, Радовиш и Конче.

Љиљана Младеновска

ЗП Солидарни пензионери – Илинден

Средба со градоначалникот

ЗП Солидарни пензионери – Илинден редовно учествува на сите спортски натпревари на регионално и републичко ниво што ги организира Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. На 21. Регионални спортски пензионерски натпревари здружението учествуваше во сите 15 дисциплини со 44 учесници и освои 4 први, 2 втори и 5 трети места, а поединечно имаше победник во шах мажи и победник во пикадо мажи.

На републичките пензионерски спортски натпревари одржани оваа година во Радовиш здружението учествуваше со 18 учесници во 4 дисциплин и освои 3 втори места и апсолутен е првак во пикадо, жени.

Заради овие убави резултати градоначалникот на Илинден, **Жика Стојановски** организираше прием со пензионерите спортисти, на кој им ги честиташе успесите и им посака добро здравје и уште многу пати да го претставуваат здружението и општината во вакво светло.

На средбата претседателот на ЗП Солидарни пензионери **Благоја Атанасовски,** и од свое име им ги честиташе постигнатите резултати и меѓу другото рече:

– Со вашиот успех се гордее нашето здружение, но и општината бидејќи на тој начин ја афирмирате. Секој вложен труд од срце дава резултати. Ги поздравуваме вашите успеси и ви посакуваме понатамошно ангажирање во спортот и постигање уште подобри резултати.

Б.А.

Интервју со претседателот на ИО на ЗП Солидарност – Аеродром Димитрија Богатиноски

Во прв план активно стареење и домаќинско работење

● Почитуван претседателе, најнапред да Ви честитам на успешното раководење со Здружението на чие чело сте 6 години. На што се должи ваквото Ваше успешно дејствување?

Ви благодарам на честитките за моето успешно раководење во овие изминати години.

Честитките и пофалбите секому му годат, но сите резултати и постигања се заеднички, мои, на раководството и на секој член на нашето здружение. Работиме добро, но секогаш може да биде и подобро.

Моето дејствување се должи на долгогодишното искуство пред пензионирањето во 2002 година, бидејќи мојата професија е дипломиран економист, но и на моето искуство во Здружението на пензионерите „Кисела Вода“, каде што четири години бев претседател на Извршниот одбор.

Здружението на пензионерите „Солидарност – Аеродром“ – Скопје, како што е познато е релативно ново здружение. Формирано е со одвојување од ЗП „Кисела Вода“ – Скопје, по завршување на делбен биланс на задоволство на двете здруженија, поточно пред 6 години, а регистрирано е во Централниот регистар на 14 април 2009 година. Овој ден го сметаме како ден на основање на здружението и го одбележуваме на пригоден начин секоја година.

Покрај вообичаените органи и тела Здружението има 5 (пет) ограноци и тоа: огранок Вардар, огранок Аеродром, огранок Јане Сандански, огранок Ново Лисиче и огранок Лисиче и брои околу 11.600 пензионери. Ограноците територијално ги покриваат сите урбани и месни заедници на подрачјето на општината Аеродром во нашиот главен град Скопје. Во склоп на Здружението работат и 7 (седум) клубови на пензионери во кои се одвиваат речиси сите активности на ограноците. Здужението постигнува убави резултати благодарение и на интелектуалниот и организационен потенцијал кој го поседува раководството и членството. Можам слободно да кажам дека нашето здружение спаѓа во категоријата на најактивни здруженија членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје и пошироко во земјата, како членка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

● Познато е дека Здружението на пензионерите „Солидарност-Аеродром“ има забележителни резултати на повеќе полиња и нивоа. Кажете ни нешто за тоа, но и на што најмногу се фокусиравте во изминатите години?

Како што веќе реков јас сум по професија дипломиран економист. Можеби затоа сите мои активности во ЗП „Солидарност – Аеродром“ – Скопје, пред сè се фокусирани на прашањата во врска со реализирањето на годишните планови согласно со приходите и расходите и на домаќинско трошење на средствата според Финансискиот план на Здружението. Нашето здружение во изминативе 6 години постигнува одлични резултати на сите полиња што е одраз и на искажаните позитивни завршни сметки секоја година. Настојуваме сретствата да ги вратиме назад на нашите членови по сите основи, вклучувајќи ја работата на клубовите, одморот и рекреацијата, доделувањето парична помош, бањското лекување, спортските активности, како и фолклорните ревии на песни, музика и игра, а сето тоа се должи на колективната работа на органите и телата на Здружението.

На сите регионални и републички ревии на песни, музика и игри редовно настапуваме, а присутни сме и на регионалните пензионерски спортски натпревари и на пензионерските спортски олимпијади. Учествуваме и во сите активности кои кои ги организира Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како и на собири и манифестации кои ги организираат другите здруженија членки на Сојузот.

● Активностите на Здружението можат да бидат позитивен пример за повеќе здруженија, а особено за оние со помал број членови. Кој е Вашиот рецепт за успешност?

Рецептот е познат и е ист како и во секоја успешна организација. Работиме заеднички и заеднички им се радуваме на постигањата. Само заедништвото и меѓусебната почит даваат резултати. Што се однесува за соработката со другите здруженија отворени сме секогаш и за соработка и за помош на сите и во се она што можеме да помогнеме на сите нивоа.

● Вие сте збратимени со повеќе здруженија. Каква е соработката на тој план?

Веднаш по издвојувањето од ЗП „Кисела Вода“, двете здруженија на заедничка седница на собранијата потпишаа Спогодба за збратимување. Може да се каже дека ова е редок и позитивен пример и на раздружување и на збратимување.

На 15 октомври 2014 година се збратимивме и со ЗП „Охрид и Дебрца“ од Охрид. Формирано е Координативно тело на здруженијата, кое прави Годишна програма на активности согласно со средствата определени во финансиските планови на двете здруженија. Со особено задоволство истакнувам дека во 2015 и 2016 година реализирани се програмите со ЗП „Охрид и Дебрца“ на што сме горди и тие и ние.

● Во рамките на здружение на пензионерите „Солидарност-Аеродром“ активно функционираат и други форми на дејствување. Кажете ни нешто за нивната работа.

Во нашето здружение функционираат Музичката секција и Историската секција кои според своите програми ги ориентираат своите активности. Активно работат и Клубот на љубителите на книгата и Активот на пензионерки, кои според своите програми се состануваат еднаш во месецот. Нашиот Клуб на љубители на книгата редовно поканува гости, поети и писатели и на тие средби сите уживаат во убавиот пишан збор. Мислам дека нашиот клуб е еден од најактивните клубови од ваков вид. Активот на пензионерки покануваат предавачи од областа на здравството, а има и хуманитарни активности. Исто така соработува со другите активи на пензионерки членки на Сојузот.

● Здружението на пензионери „Солидарност-Аеродром“ е членка на СЗП на град Скопје во кое членуваат околу 80.000 пензионери. СЗП на град Скопје има повеќе активности, позабележителна е меѓународна соработка. Неодамна бевте во Сараево, какви сознанија и искуства донесовте оттаму?

Членка сме во СЗП на град Скопје каде што имаме наши претставници во органите и телата, и активно соработуваме за реализирање и на нивните програми, вклучувајќи се и во меѓународната соработка остварена со Белград, Тирана, а оваа година и со Сараево каде што бевме многу убаво примени и се вративме презадоволни. Искуствата и сознанијата укажуваат дека како нашите, така и нивните активности се во заштита на членовите–пензионери согласно со статутите, како и на потребите за зголемување на правата и поволностите на пензионерите во соработка со владините институции и органи. Од овие соработки имаме сите полза и така треба да продолжи и во иднина.

● Во 2016 година СЗПМ одбележа голем јубилеј, 70 години од пензионерското организирање во Македонија. ЗП „Солидарност - Аеродром“ како една од најактивните членки активно се вклучи во прославата. Како го одбележавте овој голем јубилеј?

Во одбележување на 70 години од пензионерското организирање во Македонија активно се вклучи и нашето здружение. На 14 април 2016 година – Денот на Здружението, на прославата покрај мене излагање имаше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој потекнува од нашето здружение и со кој имаме одлична соработка. На 12 август 2016 година оддржавме свечена седница на Извршниот одбор каде беа доделени плакети и признанија. На Свечената академија по повод 70 години од пензионерското организирање во Македонија каде што СЗПМ доби високо признание „Повелба на Република Македонија“ во програмата настапи и нашето здружение.

● Вие сте претседател со препознатлива визија за креативно раководење. Што ќе преземете во новата 2017 година во интерес на подобро и активно стареење на членовите од Вашето здружение?

Со моето раководење и менаџирање на средствата според Финансискиот план ќе настојуваме да ја реализираме Програмата за работа на здружението за 2017 година, да ги збогатиме сите наши активности, да дадеме повеќе средства за рекреативните одмори, помасовно да се дружиме, клубовите да имаат богати активности и друго. Исто така, ќе настојуваме да ја збогатиме Програмата со збратимените здруженија, да воведеме нови содржини во меѓународната соработка и да им овозможиме на нашите членови активно, но и позабавено стареење, со исполнети и пријатни пензионерски денови.

Средба во Сараево

Разговорот го водеше
Калина С. Андонова

ЕКСКЛУЗИВНА ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ
Безгрижно
чекориме кон иднината
Осигурување за целото семејство
Бидете носител на осигурувањето на било кој член од вашето потесно семејство.
Полиси на рати
10 еднакви рати без камата, со административна забрана на пензијата.
Голем број осигурителни продукти
Осигурување од автомобилска одговорност, зелен картон, каско-осигурување на моторни возила, домаќинско осигурување, како и останати имотни осигурувања според вашите потреби.
Продажна мрежа
Полисите можете да ги купите само во подружниците на Сава Осигурување и експозитурите на НЛБ Банка.
Едноставна процедура
Дојдете во некоја од продажните локации, со себе носете чек од пензијата и лична карта, а потоа потпишете ја полисата со пропратната документација.
Сите останати процедури се обврска на Сава осигурување и Фондот на ПИОМ.
ФПИОМ
www.piom.com.mk
СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
www.szpm.org.mk
24 часа поддршка за клиенти
02 5101 500
SAVA OSIGURUVANJE
За секој случај!
www.sava.mk

ЗП Прилеп

Продолжува реализацијата на проектот „Супер Марио“

Неодамна во Домот за стари лица „Киро Крстески – Платник“ во Прилеп по четврти пат беше потпишан, односно продолжен договорот за проектот „Супер Марио“ помеѓу оваа институција и локалната самоуправа на градот. Ова е еден уникатен проект

на ниво на Македонија, кој функционира според европски стандарди.

– Проектот како идеја произлезе од „Денот на идеи“ од еден наш сограѓанин. Потоа заедно со Домот за стари лица го разработивме и пред 4 години започнавме со негова имплементација. Вклучени се 13 волонтери кои се грижат за околу 100 стари лица кои воопшто немаат кој да се грижи за нив или пак нивните деца или роднини не се во

Прилеп и не можат често да доаѓаат кај нив. Волонтерите ги посетуваат старите лица неколку пати неделно, им купуваат намирници, лекови, им ги плаќаат сметките, им го средуваат домот, но и едноставно се дружат и разговараат со нив. Планираме идната година да се прошири овој проект со повеќе средства, да има и повеќе волонтери околу 20–тина, и бројката на стари лица од 100 да ја зголемиме на 150 или 200 лица кои ќе бидат корисници на овие услуги, – истакна **Марјан Ристески**, градоначалник на Прилеп, при потпишувањето на новиот договор.

Проектот чини околу еден милион денари, сретства кои се обезбедени од буџетот на локалната самоуправа. Ова е мошне интересна активност во одбележувањето на „Неделата на грижа за стари лица“, која досега покажува одлични резултати.

– Во рамките на институционалната заштита за стари лица, каква што нуди и овој Дом, постојат и вонинституционални мерки за заштита на старите лица кои што опфаќаат организирање и давање услуги на старите лица во нивните домови. Со потпишувањето на новиот договор за соработка во проектот „Супер Марио“ даваме силна и јасна порака дека оваа установа и понатаму ќе поддржува вакви проекти кои се во интерес на старите лица, – истакна **Ирена Стерјоска**, директор на Домот за стари лица од Прилеп.

Од локалната самоуправа истакнаа дека соработката со Домот за стари лица засега е одлична и дека услугите кон корисниците ги добиваат значително подобрени. Исто така, беше истакнато дека во иднина приоритет ќе биде обезбедувањето средства од Министерството за труд и социјална политика за одредена реконструкција на Домот, со цел да се подоби квалитетот на престојот на старите лица. Инаку, во домот се сместени 146 стари лица – штитеници од Прилеп и околните градови и населени места.

К. Ристески

ЗП Пробиштип

Во буџетскиот форум пензионерите најактивни

Трета година по ред, во Пробиштип се одржува буџетски форум, кој е во рамките на Програмата „Форуми во заедницата“. Според зборовите на модераторот **Ѓорѓи Велковски** и комодераторот **Љупчо Ѓорѓиевски**,

програмата „Форуми во заедницата“ финансиски е поддржана од швајцарската агенција за развој и соработка, а во форумските сесии учествуваа граѓаните на Општина Пробиштип и претставници на општинската администрација. Над 100 граѓани од Општината, претставници од разни невладини организации и пензионерите од ЗП Пробиштип и ЗП Злетово и Здружението на инвалидите, беа активни учесници во 5–те форумски сесии. Пензионерите, не само што беа најбројни ги имаше над 70% од вкупниот број на присутни, беа и најактивни и најкреативни со своите предлози и мислења. Ваквата активност е резултат на тоа што пензионерите се највозрасните жители во Општината, најчесто се меѓу луѓето, најмногу се запознаени со проблемите и потребите на своите сограѓани, и тоа не само во градот туку и пошироко, во селските населби.

Така, почнувајќи од септември до декември, во 5–те форумски сесии заедно со сите структури, се креираше буџетот на општината за 2017 година, барајќи дополнтелни и издржани можности и финансиски за реализација на развојот на руралниот туризам, поголема грижа за земјоделското производство, за развој на сточарството и слично.

На сесиите, распоредувањето на буџетот на Општината беше најпровокативно за сите слушатели, кои при тоа даваа предлози и свои согледувања што е најприоритетно и каде да се насочат средствата. Во дискусиите пензионерите без разлика на кое здружение му припаѓаат, беа најактивни и даваа најконкретни и најконструктивни предлози. Тие најчесто се навраќаа на инфраструктурните проблеми во градот, но и во селата. На виделина излегоа над 100 проекти за кои треба да се бара решение, но од нив се издвоија 25 кои ќе бидат предмет за расправа на Советот и стручните служби во наредната година, на чија седница ќе присуствува и работна група од форумските сесии во која влегоа дури четири пензионери.

На четвртата форумска сесија присутните ги посети и нивната работа ја следеше амбасадорката на Швајцарија во Македонија, госпоѓата Сибил Зутер Техида, која си замина мошне задоволна од сериозниот пристап на учесниците. На последната 5 –та сесија, беа прогласени и тројцата најактивни и најредовни посетители на форумските сесии меѓу кои се најдоа и двајца пензионери **Милевка Здравковска** и **Николчо Колев**, на кои градоначалникот Тони Тоневски им врачи пригодни подароци.

М.З.

ЗП Карпош

Домаќинско работење и во 2016 година

Здружението на пензионери Карпош Скопје, деловната 2016 година ќе ја заврши со реализарање на годишната програма за работа. Главните активности беа насочени кон остварување на годишната програма со зголемено ангажирање на сите членови и грижа на раководството за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите. Голем придонес во реализирањето на програмата за работа дадоа комисиите за здравство и здравствена заштита со активности за посета на болни и изнемоштени членови, спроведување на постапката за доделување на еднократна парична помош на пензионери со ниски пензии. Комисијата за култура се ангажираше за организирање на заеднички посети на концерти, одбележувања на јубилеи, празници, а Комисијата за спорт и рекреација за учество на спортски манифестации организирани на сите нивоа, учество на заеднички дружења со пензионерите од цела Македонија, како и екскурзии за посета на историски, туристички места во нашата држава.

Дел од своите плански задачи здружението ги оствари и со активно учество на членовите пензионери во програмата и манифестациите организирани од страна на СЗПМ, вклучувајќи се во одбележувањето на седум децениските јубилеј од пензионерското организирање во Македонија.

Ваквата определба и дејствување резултираше со позитивни оценки на анализата за полугодишната работа на здружението, но и на неодамнешната контрола за финансиското работење на здружението извршена од страна на Управата за јавни приходи. Констатација на инспекцијата беше дека во работата и организирањето на активностите по разни основи не се пронајдени никакви неправилности и недостатоци што би имале негативно влијание врз функционирањето на здружението.

Кон овие констатации може да се додаде и изјавата на претседателот на Извршниот одбор на здружението **Трајко Савески**, кој истакна дека успешно се завршени сите програмски задачи.

Како придонес кон подобрувањето на работата и проширувањето на активностите може да се смета и иницијативата за формирање нова пејачка и фолклорна група на здружението, со која и во културното дејствување, ова здружение треба да стане препознатливо. Затоа, не е случајно што ЗП Карпош, претседателот на Извршниот одбор Трајко Савески и претседателот на Комисијата за култура Лидија Јеремиќ по повод големиот јубилеј на СЗПМ добија признание од Сојузот. Посебно треба да се истакне и доделувањето на јубилејна плакета на претсаедателот на Собранието на ЗП Карпош Јован Гиновски и на градоначалникот на општина Карпош Стевчо Јакимовски по повод 70 години од пензионерското организираше во Македонија.

Р.К.

ЗП Радовиш и Конче

Успешно спроведена акцијата „Ден на дрвото“

Во Радовиш и Конче, успешно беше спроведена акцијата „Ден на дрвото–засади ја твојата иднина“, каде што со организиран превоз сите заинтересираи граѓани меѓу кои и повеќе пензионери од општините имаа можност да бидат дел од акцијата за пошумување. Се засадуваше во непосредна близина на село Сулдурци и село долни Липовиќ каде што беше предвидено да се засадат 40 илјади садници чемпрес и јавор. Неповолните

временски услови не ги попречија учениците од основните и средните училишта, вработените во јавните институции, а посебно граѓаните од третата доба масовно да учествуваат во оваа акција.

Градоначалникот **Сашко Николов** истакна дека оваа акција е од огромно значење за граѓаните и животната средина, придонесува за зачувување на природата и справување со климатските промени. Особено радува фактот што граѓаните самоиницијативно се организираат, а посебно ги пофали пензионерите што даваат масовна поддршка и пример на помладите генерации.

– Засадените дрвца се благодет на сегашните и идните генерации, тие го прочистуваат воздухот и ја подобруваат еколошката состојба за која мора да се погрижиме сите и денес и во иднина, – истакна **Петре Петров**, секретар на ЗПОРК Радовиш и Конче.

На враќање од акцијата, пензионерите организирано отидоа во дворот на пензионерскиот дом каде посадија повеќе украсени дрвца, по што дружењето продолжи со кафе–муабет во клубот на пензионерите.

Љиљана Младеновска

ЗП Демир Хисар

Едукативна работилница на ФЗОМ

Топлото време за овој дел од годината, придонесе триесетина демирхисарски пензионери да присуствуваат на едукативната работилница за користење на ортопедски помагала и снабдување со лекови. Здружението на пензионери Демир Хисар и ФЗОМ заеднички беа организатори на оваа едукација преку која пензионерите се запознаа со сите новости кои ги засегаат пензионерите. Како гости–предавачи од ФЗОМ беа фармацевтот **Марија Конева** и **д-р Ана Филиповска**.

На работилницата, пензионерите поставуваа многу прашања во врска со

нивните права, на кои добиваа доста исцрпни и прецизни одговори. Секако најголем интересот беше за цената на лековите.

Претседателот на Здружението на пензионери Демир Хисар **Пере Петресски** истакна:

– Пензионерите се особено заинтересирани за ваков вид предавања, па затоа нашето здружение и понатаму ќе продолжи со вакви слични предавања и трибини и на други теми за кои пензионерите ќе пројават интерес.

Демирхисарските пензионери беа задоволни и благодарни на стручните лица за нивниот пријателски пристап. Тие искрено се заблагодарија за настојувањата на СЗПМ и ФЗОМ за грижата за пензионерите, нивниот стандард и права.

З.С.

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година IX – број 101
декември 2016 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Драги Аргировски (претседател)
Бесник Поцеста
Салтир Каровски
Станка Трајкова
Гидо Бојчевски
Лена Семенакова
Павле Спасов
Д–р Веле Алексоски
Груица Манасиев
E-mail: argirovski@szpm.org.mk

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
Мендо Димовски,
заменик главен
и одговорен уредник;

Членови:
Цветанка Илиева
Баки Бакиу,
Спирко Николовски,
Вадије Зендељи
Димитар Чавдаров

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:
СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.фах. 440

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП Тетово

Предновогодишна средба за паметење

Речиси 400 пензионери, членови на тетовското здружение, учествуваа на заедничката предновогодишна средба што на 26 ноември 2016 година се одржа во ресторанот „Арена“.

– Заокружуваме една успешна година во која ги реализиравме сите предвидени содржини на програмата за работа. Имавме успешни настапи во сферата на спортот, културно–забавниот живот, учествувавме на средби на пензионери по разни основи, на традиционални манифестации, организиравме успешни летувања на море, претстои во бањски одморалишта. Паралелно работевме на решавање на тековните прашања од интерес за пензионерите. Сето тоа е поттик да продолжиме успешно да работиме и во иднина, – ова го истакнаа **Стојан Солоски**, претседател на Собранието и **Шабан Азизи**, претседател на Извршниот одбор при прогласувањето на средбата за отворена.

Веселбата и дружењето на пензионерите навистина беше за паметење. Ова е една од формите што ја негува Здружението на пензионери Тетово, што со оглед на интересот, останува да се негува и во иднина. Пензионерите вистински уживаа во игрите и песните од различен национален белег, како можност за заедничко дружење. Ова беше вистински пример за соживот.

Дел од овој настан, како и на седницата на Собранието на здружението одржано на 23 ноември 2016 година, беше и ТТК Банка со презентација пред присутните членови, ставајќи акцент на атрактивните услови на понудата на потрошувачки и станбени кредити, со штанд и рекламни материјали од широката лепеза на производи и услуги кои ги нуди Банката, а со цел да помогне стандардот и квалитетот на пензионерите и нивните семејства да биде повисок и подобар.

На задоволство на сите, веселбата и дружењето траеја повеќе од пет часа.

Г. Ефтоски

ЗП Струга

Недела на грижа за стари лица

– „Сите сме нивни деца“ е традиционалното мото со кое Црвениот крст на Струга, заедно со Здружението на пензионери, со многубројни активности ја одбележаа „Неделата на грижа на стари лица“ од 21 до 27 ноември. Планираните активности беа бесплатни прегледи, предавања како и дружење со стари лица, – рече претседателот на општинскиот Црвен крст од Струга, **Абдуриме Даути**, кој додаде дека освен помошта на овие лица, потребно им е дружење и разговор со нив.

Во Медицинскиот центар имаше бесплатно мерење на крвниот притисок и шеќер во крвта и ЕКГ за сите пензионери и други граѓани, информираше д-р **Мирјана Костојчиноска**, специјалист интернист, која има одржано низа предавања за дијабетичарите за заштита и лекување од шеќерната болест.

Во официјалниот дел имаше и пресконференција за промоција на соработката со постојаните партнери и Здружението на пензионери Струга.

По повод Неделата на грижа за стари лица, волонтерите на Црвениот крст ги посетија домовите на 33 корисници во руралните средини во општината Струга, односно најодалечените села во општината на кои им врачија скромни подароци, храна и топла облека. Според ова се гледа дека Црвениот крст не ги заборави старите лица, – рече претседателот на ЗП Струга **Милорад Трпоски**.

Од Црвениот крст информираа дека преку клубовите за стари лица, кои работат во Скопје, Велес, Крива Паланка, Кичево, Дебар и во Струга, на годишно ниво опслужуваат 400 корисници.

Стојан Кукунешоски

ЗП Демир Хисар

Ревијален натпревар

Во рамките на турнирот во мал фудбал „Валентин Стефановски“ кој традиционално се одржува во Демир Хисар, во ревијалниот дел, фудбалски натпревар одиграа екипите на здруженијата на пензионери Демир Хисар и Битола.

Спортската сала „Јордан Пиперката“ беше претесна да ги прими сите љубители на фудбалската игра кои присуствуваа на овој несекојдневен настан. Имено, пред да почне долго очекуваниот натпревар за 1 место на турнирот, громогласно поздравени со аплауз, на теренот истрчаа екипите на двете пензионерски здруженија. Екипите составени од поранешни фудбалски асови, иако во поодминати години, на теренот прикажаа игра достојна за почит и респект. Некои од нив, за првпат по многу години повторно се сретнаа на фудбалскиот терен. Уште од првиот свиреж на судијата се виде дека техниката, борбеноста и спортскиот дух нема да изостанат.

Резултатот го отвори ЗП Битола со головите на Мојсо Велевски и Веселин Стојковски, за веднаш потоа Горан Петрушевски од ЗП Д Хисар со прекрасен гол од 15 метри да намали на 2:1. Акциите и шансите се редеа како на филмско платно, секако, проследени со бурни овации од демирхисарската публика. Во последните минути од натпреварот демирхисарецот Менде Стефановски пропушти извонредна шанса за израмнување на натпреварот со промашување на ударот од белата точка.

Но, добро, не секогаш победува подобриот. Некогаш е потребна и фудбалска среќа. Сепак, демирхисарската публика уживаше во еден дуел во кој во преден план беа добрите акции и атрактивните потези.

По завршувањето на натпреварот со конечен резултат од 2:1 за ЗП Битола, двете екипи со раководствата на двете пензионерски здруженија имаа пријатно дружење, овојпат надвор од спортскиот терен, во преубавиот амбиент на ресторанот “Чичко Таљо”.

Зоран Стевановски

Во Охрид откриена спомен-плоча на Пупин

Во рамките на чествувањата по повод „Свети Климент Охридски“, патронот празник на градот, во Охрид беше откриена спомен-плоча на Михајло Пупин, донација на Камбанаријата и ѕвоното на црквата „Света Богородица Перивлепта“.

Историските податоци укажуваат на

силна поврзаност на Пупин со овој крај, за што потврда е и фондот што тој лично го основал на почетокот на овој век, преку кој биле собрани значајни средства наменети за помош на сиромашните талентирани деца, изградба на женско училиште во Струга и познатото „Радничко“ училиште што сега е административна зграда на Охридскиот „Завод и Музеј“. Токму со средствата од фондот на Пупин во Словенија е излиено 2,5 тони тешко црковно ѕвоно за црквата „Света Богородица Перивлепта“, најголемо на Балканот во тоа време.

Професорот во пензија **Павле Митрески,** кој со години наназад го истражува потеклото на семејството Пупин, истакна дека Михајло Пупин бил голем хуманист и почитувач на Македонија. Неговата силна поврзаност со овој крај Пупин ја искажува на Мировната конференција во Париз после Првата Светска војна, кога отворено се заложил за признавање на автономен статус на Македонија, за што имал големи несогласувања со тогашниот претседател на Владата на Кралството на СХС Никола Пашиќ.

Стефан Ѓорѓиески Пупин со потекло од Вевчани рече дека оваа спомен-плоча останува како сведоштво за големината на неговиот предок, патоказ за идните поколенија за тоа како да се промовираат човештината и добрината и како да се почитува православието и вербата во Бога.

На вечениот чин на откривањето на спомен–плочата присуствуваа членови на фамилијата на Пупин кои живеат во Белград и Охрид.

Стојан Кукунешоски

ЗИТ и КИП Бутел

Трибина по повод Денот на инвалидите

По повод Меѓународниот ден на лицата со инвалидност – трети декември, а во рамките на здравствените потреби, Здружението на инвалиди на трудот корисници на инвалидска пензија – Бутел, во присуство на голем број членови и гости, организираше трибина на која зборуваше **др. Борче Костовски** на тема: „Дијабетес – типови, симптоми, ризик фактори и крвен притисок или артериска хипертензија“. Најнапред, претседателката на ЗИТ–КИП Бутел, **Оливера Димовска**, ги поздрави присутните при што го истакна значењето на овој ден и го нагласи ангажирањето на здружението во задоволувањето на културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите инвалиди.

– Со денешната трибина, на овој свечен ден, всушност кажуваме дека нашата обврска и задача е да организираме активности и поттикнуваме иницијативи поврзани со заштитата на лицата со инвалидност – рече Димовска.

Во добра организација од раководството на ЗИТ–КИП Бутел и на општо задоволство на присутните, едукативното предавање со внимание беше проследено. На повеќемина им беше измерено шеќер во крвта и крвен притисок. Беа поставени повеќе прашања на кои одговараше докторот Костовски.

Вакви предавања, хуманитарни акции и посета на болни пензионери, ова здружение организира повеќе пати во годината. Така, на Денот на инвалидите – трети декември беа посетени дваесет и пет тешко болни пензионери и им беа доделени пакети со прехрамбени производи и средства за хигиена. Овие лица навистина ја почуствуваа грижата на здружението за нив и се израдуваа што не се заборавени.

Васил Пачемски

ЗИТ Охрид и Дебрца

Одбележан празникот на инвалидите на трудот

Меѓународниот ден на трудот – трети декември, Здружението на инвалидите на трудот од Охрид и годинава пригодно го одбележа. На свечениот собир за значењето на овој празник зборуваше претседателот на ЗИТ Охрид и Дебрца **Климе**

Димоски. Тој истакна дека здружението брои околу 1.400 трудови инвалиди и во рамките на своите можности го подобрува стандардот на своите членови, чиј број постојано се зголемува. Со нивните постигнувања се задоволни, но се уште имаат потреба од решавање на некои посуштествени прашања со помош на државата и локалната самоуправа на Охрид.

Во името на ЗП Охрид и Дебрца празникот им го честита секретарот **Стефан Владимиров**, посакувајќи им уште подобри успеси во севкупната активност, решавање на нивните потешкотии во заштитата и уште подобра соработка со ЗП Охрид и Дебрца.

ЗИТ еднаш годишно организира излет за членството, ги снабдува со огревно дрво, а преку својата пејачка група се афирмира на локално ниво. Активот на пензионерки организира хуманитарни акции, а задолжително секоја година еднаш за помош на децата со пречки во развојот во Детскиот дом во Гевгелија. Ова здружение во ноември беше домаќин и севкупен победник на четвртите Републички натпревари на инвалидите на трудот на Македонија кои се одржаа на СРЦ „Билјанини извори“.

К. Спасески

ЗП Радовиш и Конче

Достојно одбележана 6 годишнината на Активот на пензионерки

На 26.11.2016 година, пензионерките од ЗП Радовиш и Конче се дружеја и прославуваа по повод 6 годишниот јубилеј на Активот и отворањето на Клубот. Свеченоста ја отвори претседателот на активот **Павлина Чабукова** која направи осврт на реализацијата на програмата на активот во текот на 2016 година, а потоа зборуваше и за неговото ангажирање и учеството скоро во сите активности на здружението.

Во своето пригодно обраќање претседателот **Јордан Костадинов** и овој пат ги пофали пензионерките и ги истакна резултатите кои тие ги постигнуваат на полето на спортот, културата, здравствено–хуманитарните активности, кулинарството и нивното учество во повеќе акции од поширок општествен интерес. Тој и во оваа прилика истакна дека ЗП Радовиш и Конче годинава беше организатор и соучесник во организацијата на две големи манифестации кои целосно се вклопуваат во духот на големиот јубилеј, 70 години од пензионерското организирање во Македонија, а тоа се: величествениот собир во Ораовица како и одржувањето на 21–та Спортска олимпијада. Покрај другото, тој се осврна и на историјатот на активот од формирањето до денес и изрази благодарност до основачот на активот Гуда Сарамандова, како и до Бранка Крстева во чие време беше отворен овој клуб кој денес претставува многу посакувано и пријатно катче за дружење.

Присутните ги поздрави и претседателот на Комисијата за КЗЖ, **Стојанчо Лукаров,** по што пензионерките во убава атмосфера се дружеа до попладневните часови.

Љиљана Младеновска

Наградата „13 ноември" во вистински раце

Оваа година престижната награда „13 ноември", која ја доделува градот Скопје, ја доби познатиот активист меѓу пензионерите во нашата метропола, особено како основоположник и претседател на Универзитетот „Трето доба", м-р **Томислав Димишковски**, за долгогодишни остварувања во воспитно – образовната дејност во Скопје и пошироко. Работниот век го поминал со максимална посветеност на задачите и забележителни успеси во оваа област. Треба да се истакне и неговата сегашна активност во Домот и Сојузот на просветни работници, во Здружението на просветни работници – Литературни творци, како и во фестивалскиот одбор на Републиката познат како детски литературен фестивал „Ракатки", во Активот на пензионирани

просветни работници и друго. Тој во својата 80-та година со ненамален ентузијазам и посветеност неуморно продолжува да дава значаен придонес во образованието на градот Скопје како главен двигател на специфичен, но многу успешен облик на доживотно учење за активен и здрав живот во трето доба. Него добро го познаваат многу повеќегодишни членови на организацијата Универзитет Трето доба, со кој токму тој раководи. Го познаваат негови поранешни ученици, колеги – наставници од училиштата каде што бил наставник или директор и соработници во младинската, феријалната, извидничката и организацијата за спортска рекреација „Партизан".

М-р Томислав Димишковски преку Домот и Сојузот на просветни работници иницираше голем број организациони облици преку кои се манифестира улогата на просветните работници од сите степени и националности како што се: серија педагошки четвртвања на најистакнати пензионирани педагошки дејци, основање на Педагошкиот музеј и организацијата Универзитет Трето доба. Наградата „13 ноември" дојде во вистински раце, кај човекот кој со својата неуморна работа придонесува за својот град, за неговиот севкупен напредок, афирмација и просперитет.

Василка Топаловска

ЗП Кисела Вода

Работен состанок

На 08.11.2016 година во просториите на огранокот Кисела Вода, при истоимено здружение во Скопје се одржа работен состанок на кој призуствуваа преставници на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и членови на Одборот на огранокот. СЗПМ го застапуваа Станка Трајкова – секретар на ИО на Сојузот, Стојанче Стефановски – претседател на Комисијата за здравство и социјална политика во Сојузот и Јован Ќирковиќ – член на ИО на СЗПМ и претседател на Собранието на ЗП Кисела Вода – Скопје.

Состанокот беше замислен и реализиран како работна средба на која во слободен разговор се дискутираше за проблемите на пензионерите од огранокот, за начинот на решавање, за соработката со слични организации и друго. Од поважните проблеми се истакна потребата за поголем простор на огранокот кој брои над 2400 пензионери. За овој проблем се зборува подолго време и постои ветување и верување дека ќе се надмине. Претставниците од Сојузот ги интересираше како се изведуваат екскурзиите, посетите на болни, делењето на социјалната помош, како се спроведува анкетата за социјална пензионерска карта, соработката со Општина Кисела Вода и многу други прашања. Членовите на огранокот даваа одговори за сите прашања. Се разговараше и за многу други теми од животот на пензионерите во овој навистина голем огранок во Македонија. Разговорите течеа спонтано и во пријатна атмосфера со давање сугестии и насоки за работа и дејствување на огранокот, како и за користењето на клубот.

Василка Топаловска

ЗП Богданци

Екскурзија за долго сеќавање

На 19-ти ноември 2016 година пензионерите од Богданци 100 пензионери организирано го посетија комплексот Македонско село и манастирот Свети Пантелејмон во Нерези – скопско. Убавиот ден и уште поубавата панорама предизвикаа восхит кај пензионерите. На тоа се надададе и насмевката и топлото добредојде од домаќините.

Уште на влезот пензионери со интерес ги гледаа градбите на кои имаше натписи за припадноста и белезите кои ги карактеризираат. Навистина имаше што да се види бидејќи во еден мал простор беше присутна цела Македонија. Во убавите градби пензионерите за момент се почувствуваа како Охриѓани, Велешани, Струмичани, Беровчани, Кумановчани... Задоволството од виденото беше присутно кај секој пензионер, а фотографиите го овековечија незаборавниот ден поминат во Македонско село, каде си купија по нешто за спомен. Потоа се упатија кон манастирот Свети Пантелејмон кој што се наоѓа во близина на комплексот. Манастирот е изграден во 1164 година, а во неговите фрески се крие непроценливо културно богатство.

Во попладневните часови го посетиа центарот на Скопје, мостовите на културата, убавите градби и старата чаршија, по што со голем број впечатоци се упатија кон Богданци, со доживувања за долго сеќавање.

Д. Чавдаров

ЗП Гостивар

Соживот низ дружење

На 26-ти ноември 2016 година околу 300 пензионери, 21-ви пат, во чест на ослободувањето на Гостивар и поширокото подрачје, присуствуваа на традиционалната манифестација – „Пензионерска вечер" во ресторанот Албис, која помина во интерпретирање на постигнатите резултати и незаборавно дружење на присутните од различни етнички средини.

На оваа средба во организација на ЗП Гостивар присуствуваа гости од Скопје и претставници од здруженијата Сарај и Кичево и Назиф Даљани, претседател на Конфедерацијата на синдикатите на Поградец, Република Албанија, со четворица соработници.

Пензионерската вечер ја отвори претседателот на здружението – домаќин, **Нијази Џељиљи**, кој ги поздрави гостите и присутните пензионери, посакувајќи им добредојде и пријатно расположение. Во поздравниот збор истакна дека ЗП Гостивар е едно од поактивните здруженија во СЗПМ во развивањето и јакнењето на мултиетничките односи во рамките на Здружението и пошироко. Исто така, кажа дека му е посебно задоволство и се чувствува радосен што има толкав број присустни и што на овој начин, со ова мултиетничко дружење придонесуваме во јакнењето на соживотот и негувањето на зедништвото.

Со пригодни зборови присутните ги поздрави и претседателката на Активот на пензионерки **Вадије Зендељи**, кажувајќи неколку мудри мисли што секому може да му послужат во пензионерското живеење.

– Среќата најмногу се чувствува кога имаме со кого да ја споделиме. Обидете се да најдете време за забава во поодминати години, дружете се со пријателите и чувајте го тоа пријателство, бидејќи тоа не прави среќни. Нека знаат сите дека и ние како пензионери знаеме да организираме убави манифестации и не дозволуваме никој да го прекине замавот на нашите успеси, – рече Вадије.

На пензионерската вечер се свиреше и се пееше на македонски, на албански и на други јазици и сите играа во исто оро. Сите беа среќни и задоволни што заедно другаруваат. **В. Зендељи**

Книга од Ванчо Павловски, пензионер од Злетово

Поезија - симбол на животот

Збирката „Отворен прозорец" од Ванчо Павловски пензионер од Злетово, содржи голем број песни кои се токму тоа – симбол на животот. Авторот на ова дело е роден во 1961 година. Основно образование завршил во родното Злетово, а гимназија во Пробиштип. Факултет за одбранбени студии завршил во Скопје и 12 години работел како професор по одбрана и заштита. Заради непредвидени околности, рано се пензионирал и пензионерските години ги поминува пишувајќи поезија и проза. Веројатно оттаму поетот Ванчо Павловски го земал најсилното оружје во рака да се бори со невозможните ситуации во животот. Го повлекува перото и низ силата на зборот остава траги за своето постоење. Тој прв чекор да се проговори за она што ги притиска градите со најразлични чувства, Ванчо Павловски го прави токму во оваа стихозбирка.

Во тоа море од бранови на поезијата, поетот ги бележи сите гребнатинки од животот, полн со емоции, љубов, тага, радост и грч. Неговата поезија е крик против социјалната неправда (Бездомници), песна во која авторот го крева својот глас против луѓето кои секојдневно им го загрозуваат животот на недолжните, на најискрените и најчувствителните суштества – децата. Во оваа збирка поезија на Павловски, доминираат и мотиви од секојдневниот живот, слика на семејството, желбата секојпат да се застане на нозе, љубовта и благодарноста и единствената рожба (Животот има свој почеток и крај). Недовербата, осаменоста, очајот, дозата на страв што ќе донесе денот, се чувства кои провејуваат низ поголемиот дел песни во кои се бара смислата на животот за да се победи самиот себе. Во дел од песните кои се симбол на животот, распнат меѓу виделината на денот и темнината на лицемерието на мудрите неверници (Мрачна виделина), тој сепак ја гледа светлината која „Ветерот ја носи". Во моменти на тивко расположение, низ звуците на „Гитарата", Ванчо ги искажува најискрените чувства кон своите најблиски. Рецензентката проф. Александра Алексовска навлегла подлабоко во неговото творештво – сирнала низ „Отворениот прозорец", го почуствувала неговото студенило и се соочила со барањето на авторот одговор за човечноста и топлината на затворените души. Се соочила со барањето на поетот одговор на максимата „Човек на човека е волк". Покрај чувството на недоверба, вербата во животот и потребата од постоење се провлекува во многу песни од оваа стихозбирка.

Затоа во овие стихови има толку многу и верба и надеж за „Преживување."

„Ке биде тешко преживувањето,
Но мора да се издржи, друг пат нема,
Треба да се оди напред, и да се мисли за напред,
Негативното мислење да го фрлиме во водата,
Нека потоне засекогаш,
да го однесе далеку од животната цивилизација."

Ц. Илиева

Копнежот на една баба

Во Домот за стари на првиот реон, во втората соба од левата страна до прозорецот, потпрена со едната дланка на образот накитен со неколку брчки, додека другата уморно ја послала на радијаторот, со часови седи една бабичка. Нејзиното одамна грижливо исплетено елече ја прегрнало ослабената и малку подгрбавена става. Од шамијата со боја на вино, ѕиркаат неколку кадрави сребрени перчиња. Го заковала погледот на прозорецот со своите подзамижани очи, неодамна ослободени од пердето што и го матеше видикот. Седи мирно и тивко, со поглед упатен низ прозорецот, прелистувајќи ја во мислите својата книга полна со спомените од животот. Се сеќава на својата младост, на својата прва љубов кој подоцна ѝ стана сопатник, на момчето кое беше најлично во селото. Во нивната скромна куќа што самите ја направија ја вселија топлината, почитта, неизмерната љубов и четирите рожби, двата сина и двете ќерки. Се присетува, а на нејзиното лице се разлева нежна насмевка, како во дрвеното корито ги бања првин ќерките, а потоа палавите синови. Како сега да ги гледа вџвенети како заспиваат сите заедно на долгата перница. Се присетува како со плетените торбички еден по еден ги испраќаше во селкото училиште, со високо исплетени чорапи и топли чевли. Сакаше нејзините деца да се образуваат, сакаше да ги поштеди од мачната работа на село, силно сакаше да се гордее со нив. Не сети како поминаа годините, и кога со едно по едно се поздравуваше и долго и мавташе на крајот од селкиот пат, тргнувајќи да си ја бара својата иднина. Сите стнаа образовани луѓе, дури едниот замина во една далечна земја, па ноќе ги гушкаше и со солзи ги полеваше неговите писма. Сопругот веќе изморен од животот, мирно замина во една студена ноќ и таа остана сама. Солзите и тагата другаруваа со неа во темните осамени ноќи и жалеше што не можеа двајцата да се радуваат на прекрасните внуци кои честопа посетуваа. Изморените прсти веќе не можеа да месат леб, а кофата со вода од бунарот и стануваше се потешка. Залудно ја повикуваа децата кај нив, но таа не сакаше да ги остави спомените и своето собиче на кое на посебно место на белиот ѕид стоеја фотографиите на најмилите. Со спомените и копнежот заспиваше во глувите ноќи покривајќи се со студената покривка на самотијата, која самоволно се всели во собичето. Едно утро сети дека не може да ја помрдне раката, се обиде да стане, но и ногата не ја послуша... Се почувствува среќна кога наредниот ден се разбуди во болничкиот кревет и ѝ кажаа дека имала послаб мозочен удар. Околу неа, нејзините деца, повторно ја повикуваа да појде кај нив, но таа им ја соопшти својата одлуката дека решила да оди да живее во дом за стари.

– Се гордеем со сите вас, се радувам на вашите успеси, неизмерно ве сакам, но ги знам вашите обврски. Вака е најдобро за сите!

Сега додека седеше во својата топла соба, која ја делеше со една прекрасна другарка, сметаше дека не згрешила. Така потпрена до прозорецот му се предаваше на копнежот по деновите кога живееја сите заедно. Немаше збор да го објасни чувството, не знаеше лек да го излечи, а доказ дека постои беше долгата воздишка што патува длабоко од душата. Уште една таква воздишка ја исполни нејзината соба, но поздравувањето на сервирката, и мирисот на јадењето за миг и го запре воздивнувањето. Тивко отпоздрави, зашто сакаше уште малку да патува по спомените, но мораше да се врати во реалноста.

По ручекот ја повика нејзината другарка и заедно полека отидоа во салата за дневно престојување, каде што ги чекаа и другите, со кои заедно ги гледаа народните приказни. Една одповеселите баби тивко запеа убава македонска песна, која барем малку го разблажи копнежот кој сè уште трепереше во нејзините гради... Се прашуваше:

Како времето да го вратам,
О, боже, како прегратка да пратам,
Прегратка топла мајчинска мила...
Носи ветре со својата сила
Една воздишка од градите што се кине и
Жал за времето што пребрзо мина...

Б.Е.

НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
НЛБ Сребрен пакет
• Visa Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ 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 Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
• 3% Cash back во Веро маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
• Осигурителни поволности за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје
NLB Banka
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
NLB Banka
VISA

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
40 - ДНЕВНА ПРОГРАМА
СО ЧИСТ МАТИЧЕН МЛЕЧ
HERBESAN
Bio
Gelée Royale
Programme de 40 jours
1000 mg par jour
ПРИДОБИВКИ
ОД МАТИЧНИОТ МЛЕЧ
Зајакнување на функцијата на мозокот
Заштита на црниот дроб
Антивоспалително дејство
Регенерирање на кожата
Контрола на нивото на шеќерот во крвта
Матичниот млеч има силно антиоксидантно дејство, успешно го контролира нивото на холестерол, а само една лажичка дневно ја јакне способноста за апсорпција на калциумот што е клучно за остеопороза.
РЕСВЕРАТРОЛ
со витамин Ц
ПРИДОНЕСУВА ЗА НОРМАЛНА
ФУНКЦИЈА НА ИМУНИОТ
СИСТЕМ
PHARMAVITAL
ГЕРМАНСКИ КВАЛИТЕТ ЗА ОДЛИЧНА ЦЕНА
RESVERATROL
MIT VITAMIN C
ANTIOXIDANT
Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei
150 KAPSELN

ИНФОРМАЦИЈА
за дозначените и исплатените средства за Солидарен фонд за починатите корисници на пензија во период јануари - ноември 2016 година

Врз основа на донесената Одлука бр. 02–02/847 на Одборот на Регистрираната организација на сојузите на пензионерите на Македонија, висината на задршката за Солидарен фонд изнесува 120 денари, а висината на членувањето во здружението изнесува 30 денари, или вкупно задршки во износ од 150 денари. Посмртната помош е во износ од 30.000 денари согласно одлуката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

Средствата за Солидарен фонд – посмртна помош, Фондот ги уплатува на посебна подсметка во рамките на Трезорската сметка во Народна банка на РМ, со назнака „Средства за солидарен фонд – посмртна помош на корисниците на пензија" . Во периодот јануари – ноември 2016 година, пресметани и задржани се средства за Солидарен фонд – посмртна помош во вкупен износ од 381.148.800,00 денари од просечно 286.173 корисници на пензија на кои им се врши задршка и истите се дозначени по месеци на посебната сметка за оваа намена.

Табела 1. Број на корисници на пензија и пресметани средства за Солидарен фонд за период јануари – ноември 2016 година:

Месец	Корисници на пензија кои плаќаат средства за Солидарен фонд	Средства за Солидарен фонд (денари)
Јануари	284.231	34.367.640
февруари	283.737	34.326.840
март	284.792	34.534.440
април	285.139	34.451.880
мај	285.716	34.595.160
јуни	286.346	34.669.440
јули	286.680	34.677.840
август	286.956	34.722.240
септември	287.514	34.833.960
октомври	287.933	34.862.280
ноември	288.861	35.107.080
Вкупно		381.148.800

Средствата за исплата на Солидарен фонд – посмртна помош и бројот на починати корисници на пензија за периодот јануари – ноември 2015/2016 година е прикажана во следната табела:

Табела 2: Број на корисници и исплатени средства за Солидарен фонд – посмртна помош за период јануари – ноември 2015/2016 година.

Р.бр	Месеци	Починати 2015 година	Исплатени средства 2015 година	Починати 2016 година	Исплатени средства 2016 година	Разлика
0	1	2	3	4	5	(5–3)
1.	јануари	1.229	36.870.000	1.146	34.380.000	–2.490.000
2.	февруари	1.120	33.600.000	1.144	34.320.000	720.000
3.	март	1.122	33.660.000	1.151	34.530.000	870.000
4.	април	1.123	33.690.000	1.149	34.470.000	780.000
5.	мај	1.134	34.020.000	1.153	34.590.000	570.000
6.	јуни	1.137	34.110.000	1.156	34.680.000	570.000
7.	јули	1.136	34.080.000	1.156	34.680.000	600.000
8.	август	1.137	34.110.000	1.157	34.710.000	600.000
9.	септември	1.139	34.170.000	1.161	34.830.000	660.000
10.	октомври	1.142	34.260.000	1.162	34.860.000	600.000
11	ноември	1.145	34.350.000	1.168	35.040.000	690.000
	Вкупно	12.564	376.920.000	12.703	381.090.000	4.170.000

Во периодот јануари – ноември 2016 година, во Фондот се исплатени средства за посмртна помош во износ од 381.090.000,00 денари за 12.703 починати корисници на пензија и споредбено со истиот период во 2015 година кога се исплатени 376.920.000 денари за 12.564 починати корисници, во 2016 година тој број е зголемен за 139 и се исплатени повеќе средства во износ од 4.170.000,00 денари. Според погоре изнесените податоци, се констатира дека во периодот јануари – ноември 2016 година по основ на задршки на средства за Солидарен фонд се акумулирани средства во износ од 381.148.800,00 денари, кои заедно со пренесените средства за 2015 година во износ од 29.744,00 и уплати од задршки за Солидарен фонд во износ од 8.800,00 денари изнесуваат вкупно 381.187.344,00 денари. Во истиот период се исплатени средства за посмртна помош за корисниците на пензија во износ од 381.090.000,00 денари. Салдото на сметката на 31.11.2016 година изнесува 97.344,00 ден.

Поради ваквата состојба со средствата на солидарниот фонд, Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија се наоѓа во состојба да не може редовно да ја сервисира исплатата на посмртната помош за починатите корисници на пензија, а со тоа истата ја пролонгира за наредниот месец по исплата на пензиите и пренесување на средствата од задршката на жиро–сметката на Фондот, средства за исплата на Солидарен фонд во Трезорот на Министерството за финансии за исплата на Солидарен фонд.

Треба да се земе предвид дека средствата за исплата на посмртна помош за бројот на починатите корисници на пензија во просек од околу 1.154 корисници месечно изнесува околу 34.620.000,00 денари, а просекот на месечниот износ на средства кои се наменети за исплата на Солидарен фонд изнесува 34.649.891,00 денари. Овие средства оваа година не се доволни да ја покријат тековната исплата на средствата за посмртна помош на починатите корисници на пензија, бидејќи оваа година бројот на починати корисници на пензија за кои се исплаќа посмртна помош е поголем во однос на претходната година за 139 корисници.

Од ова, произлегува дека Фондот месечно во просек врши исплата од 1154 барања, колку што изнесува и просечната месечна задршка за Солидарен фонд. Меѓутоа до крајот на секој месец по исцрпувањето на месечните средства остануваат неисплатени уште по 500 барања кои чекаат за исплата откако ќе биде исплатена пензијата за тековниот месец, а средствата од задршките да бидат префрлени на сметката на солидарниот фонд.

ФПИОМ

ИНФОРМАЦИЈА
за членарина за членување во здруженијата на пензионерите заклучно со ноември 2016 година

Согласно член 115 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија на корисникот на пензија, со негова согласност, му запира дел од пензијата за обезбедување на средства потребни за исплата на посмртна помош за членовите на неговото семејство и за членување во здруженијата на пензионери (членарина).

Издвојувањето на посмртната помош и членарината се врши од пензијата на корисникот на пензија, освен од семејната пензија на дете остварена по основ на школување.

Согласно член 116, став 2 од истиот закон, висината на задршката за посмртна помош и членарина со Акт (Одлука) ги утврдува Регистрираната организација на сојузите на здруженијата на пензионери на Македонија.

Според Одлуката на Одборот на Регистрираната организација на сојузите на пензионерите на Македонија во 2014 год., висината на задршката за членарината е 30,00 денари и истата Фондот ја дозначува на сметката што ја определува Регистрираната организација на сојузот, по секоја исплата на пензиите за тековниот месец, а распределбата по сојузите ја врши СЗПМ. Во 2016 година, за членување во здруженијата на пензионерите заклучно со ноември истата година, се дозначени средства во вкупен износ од 95.362.500,00 милиони денари.

Табела 1: Број на корисници кои плаќат членарина и пресметаните средства за периодот јануари – ноември 2016 година

Р. бр	Месец	Број на корисници на пензија	Членарина	Средства
1	Јануари	283.361	30	8.570.430,00
2	Февруари	284.416	30	8.622.330,00
3	Март	284.762	30	8.601.660,00
4	Април	285.339	30	8.637.540,00
5	Мај	285.972	30	8.656.140,00
6	Јуни	286.306	30	8.658.240,00
7	Јули	286.584	30	8.669.460,00
8	Август	278.144	30	8.697.420,00
9	Септември	287.565	30	8.704.530,00
10	Октомври	288.496	30	8.765.820,00
11	Ноември	289.340	30	8.778.930,00
	Вкупно:			95.362.500,00

Од вкупниот број на пензионери заклучно со месец ноември 2016 година кој изнесува 305.883 (работничко, воени и земјоделски), на 289.340 корисници на пензија им се врши задршка членарина во износ од 8.778.930,00 денари, и истите се дозначени на посебната сметка на Регистрираната организација на Сојузите на пензионери на Македонија, и се дели на 4–те Сојузи, и тоа:

1. На СЗПМ = 7.786.732 или 88.70% од кои:
   - За СЗПМ = 651.878 или 8.37%
   - За 53 здруженија на пензионери – членки на СЗПМ = 7.134.854 или 91.63%
2. На СЗИТ КИП = 503.887 или 5.74%
3. На Националниот сојуз на инвалиди на трудот = 310.979 или 3.54% и на
4. ојуз на здруженија на инвалидски пензионери на Македонија = 177.332 или 2.02%

Од вкупниот број на корисници на пензија од кои не се задржува членарина заклучно со ноември 2016 година, 2.916 корисници се деца на школување до 26 годишна возраст.

ФПИОМ

ЗП Лабуништа

Годината завршена со позитива

Здружението на пензионери на Лабуништа, струшко, со над 800 членови, на 18 декември, во просториите на Пензионерскиот дом, ја одржа својата редовна годишна отчетна седница на Собранието.

Со седницата раководеше претседателот **Лутви Ќазимоски**. По усвојувањето на дневниот ред од седум точки, воведно излагање имаше претседателот Ќазимоски при што го образложи извештајот за работа, како и финасискиот извезвештај за 2016 година.

По неколкуте дискусии во врска со двата извештаи, се констатира дека се работело домаќински, кое се гледа од финасискиот извештај, каде што годината се завршува со позитивно салдо од 321.401 денар, кои се префрлуваат за наредната 2017 година и остварени се сите планирани активности.

По другите точки од дневниот ред, претседателот на Надзорниот одбор и Статутарната комисија **Спасе Мариноски** ги запозна членовите на Собраноието со Предлог статутарните одлуки за измена и дополнување на Статутот на Здружението и со неколку одредби кои не беа во согласност со истиот.

По усвојувањето на двата извештаи и статутарните промени, беше разгледана Предлог програмата за работа на Здружението и финасискиот план за 2017 година, кои едногласно беа прифатени од членовите на Собранието.

Стојан Кукунешоски

ЗП Сарај

Усвоени измените и дополнувањата на Статутот

Здружението на пензионерите на Општина Сарај, на 13.12.2016 година, одржа седница на Собранието на која беа усвоени измените и дополнувањата на Статутот. Измените ги образложи членот на Комисијата за Статут и правни прашања **Баки Бакиу**, истовремено и претседател на Собранието, кој меѓу другото истакна дека измените и дополнувањата се направени врз основа на јавната расправа во Комисијата, Извршниот одбор и ограниците. Измените се засновани врз основа на законските прописи и Статутот на СЗПМ, кои ја регулираат оваа проблематика приспособени на условите и потребите на Здружението, со што некои решенија се подобрени и прецизирани. Во дискусијата зедоа учество повеќе членови од присутните: претседателот на Извршниот одбор, **Махир Дураку, д-р. Јован Дечков, Гани Исмаили, Абедин Кроси, Бафти Јонузи, Зулфије Рамадани, Нухи Мамути** и други.

И покрај тоа што Здружението е релативно мало, и со новиот Статут е одлучено и понатаму да стои функцијата претседател на Собранието, бидејќи така беше и до сега, а се смета дека и понатаму ова ќе придонесе за поуспешна работа на здружението.

На седницата на Собранито беше разгледан и прифатен и Финансискиот извештај за периодот 01.01 – 31.10. 2016 година, а беше усвоен и финансискиот план за 2017 година, како и ребаланс на времените финансирање на Здружението за периодот 01.01 – 31.03.2017 година.

Б.Б.

Mbledhja e 4-të e Kuvendit të LShPM

Raport për arritjet dhe marrëveshje për aktivitete të reja

Më 20.11.2016, është mbajtur mbledhja e katërt e Kuvendit të LShPM me të cilën ka udhëhequr kryetari i Kuvendit Besnik Pocesta. Sipas renditjes së aprovuar, për pikën e parë, fjalë hyrëse ka pasur kryetari i LShPM Dragi Argirovski, i cili ka numëruar aktivitetet e shumta të cilat kanë shënuar vitin që kalon, që kryesisht ishin të lidhura me jubileun e madh të Lidhjes së shoqatave pensioniste të Maqedonisë, 70 vjet nga organizimi pensionistë në shtetin tonë. Posaçërisht ai ka theksuar Revyalet e teta regjionale dhe të gjashtën Republikane të këngëve, muzikës dhe valleve, garat e 21 republikane në Radovis, të cilat kanë përfaqësuar Olimpiadën e vërtet sportive pensioniste, numrin e madh të piknikëve në gjelbërime në të cilat kanë marrë pjesë numër rekord i pensionistëve, Akademija solemne në të cilën Lidhja ka marrë çmimin më të lartë deri më tani që nga ekzistimi i saj "Çmimi i Republikës së Maqedonisë" të cilën në mënyrë solemne kryetarit të LShPM, ia ka dhënë kryetari i shtetit d-r Gjorge Ivanov etj. Kryetari Argirovski i ka arsyetuar edhe argumentet për çka LShPM ishte nënshkrues i Memorandumit për bashkëpunim me partinë në qeveri, VMRO - DPMNE për çka ndër të tjerat ka thënë:

- Në vitet e kaluara pensionistët kanë fituar mjaftë të mira të cilat kanë përmirësuar standardin e pensionistëve. Pothuajse të gjitha kërkesat tona në mënyrë adekuate janë analizuar, ndërkaq, problemet tona të zgjidhura në kufij të mundësive të shtetit. Rregullisht i marrim pensionet, ka rritje të saj, lista e ilaçeve është zgjeruar, fituam lokale në shfrytëzim pa kompensim, ndërtohen shtëpi private, ekzistueset rinovohen. Me fjalë të tjera gjithçka çka na ishte premtuar është realizuar e edhe më tepër nga ajo. Pas fjalës së kryetarit Argirovski, si dhe pas diskutimit lidhur me këtë pikë, kryetari i Kuvendit Besnik Pocesta, ka propozuar konkluzionin në vazhdim:

Kuvendi i LShPM, në mbledhjen e mbajtur më 20 dhjetor 2016, ka sjellë konkluzion që ta përshëndes shënimin dinjitoz të 70 viteve të organizimit pensionist në Maqedoni dhe i hedh poshtë sulmet tendencioze dhe të pabaza ndaj LShPM dhe kryetarit Dragi Argirovski. Konkluzioni është pranuar me aklamacion dhe duartrokitje nga të gjithë të pranishmit. Në mbledhje është aprovuar Propozim - programi për punën e Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë për vitin 2017, Raporti financiar për punën e LShPM, në periudhën 01.01 deri 30.09 2016, për të cilën mendim për Këshillin mbikëqyrës ka dhënë kryetari Mitre Stojanovski. Propozim - plani financiar i LShPM për vitin 2017, Propozim-projekti për vullnetarizmin në kushte të tanishme të punës të shoqatave të pensionistëve, për çka ka folur sekretari i KE i LShPM Stanka Trajkova e cila edhe është përgatitës i projektit në fjalë. Në mbledhje është aprovuar edhe plotësimi i Rregullores së Kuvendit të LShPM, ndërkaq, për anëtar të ri të Komisionit për Statut janë zgjedhur: Beqir Mexhiti dhe Nikolla Markovski. Gjithashtu, është verifikuar edhe mandati i Baki Bakiut për anëtar të Kuvendit të LShPM. Në fund të mbledhjes kryetari i Kuvendit Besnik Pocesta ka uruar Vitin e Ri 2017 dhe ju ka dëshiruar të gjithëve shëndet të mirë dhe plakje aktive.

Kalina S. Andonova

SHP Gostivar

Bashkëjetesë përmes shoqërimit

Më 26 nëntor 2016, rreth 300 pensionistë, për të 21 herë, në shenjë të çlirimit të Gostivarit dhe më gjerë, në restorantin Albis, kanë marrë pjesë në manifestimin tradicional "Mbrëmja pensioniste", e cila ka kaluar në interpretimin e rezultateve të arritura dhe në atmosferë shoqërimi të pa harruar të pranishmëve nga mjedise etnike të ndryshme.

Në këtë takim në organizim të ShP Gostivar, kanë marrë pjesë mysafir nga Shkupi dhe përfaqësues nga shoqatat Saraj dhe Kërçova si dhe Nazif Daljani, kryetar i Konfederatës së sindikatave të Pogradecit, Republika e Shqipërisë, me katër bashkëpunëtorët.

Mbrëmjen pensioniste e ka hapur kryetari i shoqatës - nikoqir Nijazi Xhelili, i cili ka përshëndetur mysafirët dhe pensionistët e pranishëm, duke ju dëshiruar mirëseardhje dhe disponim të këndshëm. Në fjalën përshëndetëse ka theksuar se ShP Gostivar, është një ndër më aktivet në LShPM në forcimin dhe zhvillimin e raporteve multietnike në korniza të Shoqatës dhe më gjerë. Gjithashtu, ai ka thënë se ka kënaqësi të veçantë dhe se ndjehet i gëzuar që ka kaq pjesëmarrës dhe se në këtë mënyrë, me këtë shoqërim multietnik kontribuojmë në forcimin e bashkëjetesës dhe kultivimin e bashkëjetesës.

Me fjalë adekuate të pranishmit i ka përshëndetur edhe kryetarja e Aktivit të pensionisteve Vadije Zendeli, duke thënë disa mendime të urta të cilat secilit mund t'i shërbejnë në jetën pensioniste.

- Fati më së shumti ndjehet kur kemi me kë ta ndajmë. Përpiquni të gjeni kohë për argëtim në vite më të kaluara, shoqërohuni me miqtë dhe ruajeni atë miqësi, sepse ajo na bënë me fat. Le ta dinë të gjithë se edhe na si pensionistë dimë të organizojmë manifestime të bukura dhe nuk lejojmë që asnjë të ndërpres hovin e sukseseve tona, - ka thënë Vadija.

Në mbrëmjen pensioniste është bërë muzikë dhe është kënduar në maqedonisht, shqip dhe në gjuhë të tjera dhe të gjithë kanë luajt në të njëjtën valle. Të gjithë ishin me fat dhe të kënaqur që bashkërisht shoqërohen.

Vadije Zendeli

Vazhdon realizimi i projektit "Super Mario"

Kohë më parë, në Shtëpinë për persona pleq "Kiro Kërsteski - Platnik" në Prilep, për së katërti herë është nënshkruar, respektivisht është vazhduar kontrata për projektin "Super Mario", ndërmjet këtij institucioni dhe vetëqeverisjes lokal të qytetit. Ky është një projekt i vetëm në nivel të Maqedonisë, i cili funksionon sipas standardeve evropiane.

Projekti ka filluar para katër viteve. Në të janë angazhuar 13 vullnetarë të cilët kujdesen për rreth 100 persona pleq të cilët nuk kanë se kush të kujdeset për ata ose fëmijët ose prindërit e tyre nuk janë në Prilep dhe që nuk munden të vijnë shpesh tek ata. Vullnetarët i vizitojnë personat pleq disa herë brenda javës, ju blejnë gjëra ushqimore, ilaçe, ju paguajnë llogaritë, ju rregullojnë banesën dhe thjeshtë shoqërohen dhe bisedojnë me ato. Planifikohet që vitin e ardhshëm të zgjerohet ky projekt me më tepër mjete, të këtë edhe më tepër vullnetarë dhe numri i personave pleq të rritet prej 100 në 150 ose 200 të cilët do të ishin shfrytëzues të këtij shërbimi, ka theksuar Marjan Risteski, kreu i qytetit të Prilepit gjatë nënshkrimit të projektit në fjalë.

Projekti kushton rreth një milion denarë, mjete të cilat janë siguruar nga buxheti i vetëqeverisjes lokale. Është ky një aktivitet tejet interesant në shënimin e "Javës për kujdesjen e personave pleq", i cili deri më tani ka treguar rezultate të shkëlqyeshme. Ky është një shembull pozitiv se në korniza të mbrojtjes institucionale të personave pleq, siç ofrojnë Shtëpitë për pleq, ekzistojnë edhe masa jashtë institucionale për mbrojtjen e personave pleq të cilat përfshinë organizimin dhe dhënien e shërbimeve personave pleq në shtëpitë e tyre. Do ishte mirë sikur një projekt të tillë të kishte edhe në qytete tjera të shtetit ku ka gjithashtu numër të madh personash pleq dhe të pamundur të cilët jetojnë të vetmuar.

K. Risteski

Në interes të vërtetës

Në interes të vërtetës theksojmë se nënshkrimi i Memorandumit për bashkëpunim është në pajtim me Ligjin për shoqata dhe fondacione dhe Statutin e LShPM për çka përkrahen projektet, pavarësisht nga rezultatet e zgjedhjeve. Në këtë rast, është e rëndësishme se bëhet fjalë për projekte të cilat janë në interes të pensionistëve, prandaj, për nënshkrimin e Memorandumit, është dhënë mbështetje dhe leje e njëzëri nga Këshilli ekzekutiv i Lidhjes, në mbledhjen e datës 10.11.2016 si dhe nga mbi dyzet kryetarë të shoqatave pensioniste, anëtare të Lidhjes. LShP është organizatë joqeveritare dhe jopolitike, e ajo nuk do të thotë se nuk duhet të bashkëpunojë me organizata qeveritare dhe parti të ndryshme kur janë në pyetje çështje të rëndësishme në interes të pensionistëve. Ajo nuk është kundër dispozitave të ZZF neni 13 në të cilin thuhet se Lidhjet nuk mund të bëjnë aktivitete partie politike, ose në mënyrë direkt apo tërthorazi të financojnë parti politike dhe në atë mënyrë të ndikojnë në zgjedhjet. Nënshkrimi i këtij Memorandumi është larg nga ajo dhe assesi nuk ka të bëj me presion dhe agjitacion se si duhet të votojnë pensionistët. Sikurse më parë, po ashtu edhe këtë here, ato vendosin pavarësisht se kujt do t'ia japin votën e vet.

Theksojmë gjithashtu se asnjë shoqatë - anëtare e LShPM në mënyrë oficiale nuk ka kërkuar shkarkim të kryetarit Dragi Argirovski. Ka pasur vetëm reagim publik nga ShP Strumicë dhe ShP Kumanovë, e cila nga një anë kërkon tërheqje të Memorandumit, ndërkaq, nga ana tjetër, i vërteton rezultatet jo konstestuese të LShPM dhe të kryetarit, të cilat si duket ju pengojnë disa subjekteve gjoja "të brengosur" për të drejtat dhe interesat e pensionistëve.

Megjithatë, LShPM do të vazhdoj aktivisht të punoj në interes të pensionistëve, ndërkaq, punën e saj e vlerëson numri masiv i popullatës pensioniste.

LShPM

Takim me Rexhep Isenin

Arti në vepër

Në mes të fituesve të këtyre viteve të çmimit më të lartë shtetëror "23 Tetor", që ndahet me rastin e Ditës së luftës revolucionare maqedonase nga sfera e kulturës, është edhe pensionisti 77 vjeçar nga Matejçi, Rexhep Iseni. Ka kryer Akademinë e artit në Shkup, në klasën e Vangjel Koxhoman. Ka qenë anëtar i DLUM dhe SLUJ, ka të realizuara shumë ekspozita të pavarura dhe në grupe, është fitues i shumë çmimeve dhe mirënjohjeve, ndër të cilat edhe çmimin "Duhanmbledhësit"(Prilep) dhe "11 Nëntori" (Kumanovë). Ka marrë pjesë edhe në bienalen Osten 2012 me katër vizatime në grafikë. Prej vitit 2013 rregullisht ekspozon në Shtëpinë e kulturës në Kumanovë, në ekspozitë të përbashkët me piktorë pensionistë të qytetit. Veprat e tij janë blerë nga shumë sipërmarrje me renome, institucione shtetërore dhe galeri. Rexhep Iseni ka arritur majën e kulturës artistike dhe me opusin a pasur artistik lë gjurmë në lëmin e pikturës.

Ndryshe, Iseni është person modest dhe nuk do që të flas për rezultatet e veta. Edhe pse është shembull i mirë se edhe në moshën e tretë mund të jetë i suksesshëm dhe i dobishëm si për familjen e vet, ashtu edhe për Shoqatën e pensionistëve të Kumanovës dhe më gjerë për gjithë shoqërinë. Ai ka thënë se për çmimin e ndarë nuk ka menduar, por thotë se për atë kjo është një nderim i madh, obligim dhe nxitje që edhe më tej të vazhdoj të krijojë vepra artistike. Në ateljen e tij ndjehet më së miri, por donë që përreth të këtë edhe të afërmit e tij, ndërkaq, të rinjtë i porosit që ta shfrytëzojnë talentin e tyre në çfarëdo sfere dhe kështu sukseset do të vijnë vetvetiu.

Jasmina Todorovska

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj

Janë aprovuan ndryshimet dhe plotësimet në Statut

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj, më 13.12.2016 ka mbajtur mbledhje të Kuvendit në të cilën janë aprovuar ndryshimet dhe plotësimet në Statut. Ndryshimet i ka arsyetuar anëtari i Komisionit për Statut dhe çështje juridike, njëherësh edhe kryetar i Kuvendit Baki Bakiu, i cili ndër të tjera ka theksuar se ndryshimet dhe plotësimet janë bërë në bazë të shqyrtimit publik në Komision, Këshillin ekzekutiv dhe në degët e Shoqatës. Ndryshimet janë të bazuara në bazë të dispozitave ligjore dhe Statutit të LShPM, të cilat e rregullojnë këtë problematikë, përshtatur kushteve dhe nevojave të Shoqatës me çka disa çështje janë përmirësuar dhe precizuar. Në diskutim kanë marrë pjesë: kryetari i Këshillit ekzekutiv, Mahir Duraku, Dr. Jovan Deçkov, Gani Ismaili, Abedin Krosi, Bafti Jonuzi, Zulfie Ramadani, Nuhi Mamuti etj.

Megjithëse shoqata është relativisht e vogël, edhe me Statutin e ri është vendosur që të mbetet funksioni kryetar Kuvendi, pasi kështu ishte dhe do të jetë edhe më tutje më e suksesshme.

Në mbledhje të Kuvendit është shqyrtuar dhe miratuar edhe Raporti financiar për periudhën 01.01 - 31.10.2016, është bërë Rebalanci i buxhetit për vitin 2016 si dhe Financimi i përkohshëm i Shoqatës për periudhën 01.01 - 31.03. 2017.

B. Bakiu

ShP Tetovë

Takim për tu mbajtur mend

Rreth 400 pensionistë, anëtarë të shoqatës tetovare, kanë marrë pjesë në takimin e përbashkët në prag të Vitit të ri i cili është mbajtur më datë 26 nëntor 2016 në restorantin "Arena".

"Rrumbullakojmë një vit të suksesshëm në të cilin i kemi realizuar të gjitha përmbajtjet e parapara me programin e punës. Kemi pasur paraqitje të suksesshme në sferën e sportit, jetën kulturore - zbavitëse, kemi marrë pjesë në takime me pensionistë në raste të ndryshme, në manifestime tradicionale, kemi organizuar verime të suksesshme në det, qëndrime në pushimore në banja. Paralelisht kemi punuar në zgjidhjen e çështjeve aktuale në interes të pensionistëve. E gjithë kjo është nxitje për të vazhduar me sukses edhe në të ardhshmen". Këtë e ka thënë Stojan Sokoloski, kryetar i Kuvendit dhe Shaban Azizi, kryetar i Këshillit ekzekutiv gjatë shpalljes së takimit për të hapur. Gëzimi dhe shoqërimi i pensionistëve në të vërtet ishte për tu mbajtur mend. Kjo është një format që e kultivon Shoqata e pensionistëve Tetovë, që për arsye të interesit, mbetet që të kultivohet edhe në të ardhshmen. Pensionistët vërtet u kënaqën në lojërat dhe këngët nga nacionalitete të ndryshme, si mundësi për shoqërim të përbashkët. Shembull i vërtetë për bashkëjetesë. Gëzimi dhe shoqërimi kanë zgjatur më tepër se pesë orë.

G. Eftoski

ShP Strugë

Java e kujdesit për persona pleq

"Të gjithë jemi fëmijë të tyre" është motoja tradicionale me të cilin Kryqi i kuq i Strugës, së bashku me Shoqatën e pensionistëve, me aktivitete të shumta kanë shënuar "Javën për kujdes?en e personave pleq", prej 21 deri më 27 nëntor. Aktivitetet e planifikuara ishin kontrollime mjekësore pa pagesë, ligjërata, si dhe shoqërimi me persona pleq,- ka thënë kryetari i Kryqit kuq komunal nga Struga, **Abdurime Dauti**, i cili ka shtuar se pos ndihmës këtyre personave, u është i nevojshëm edhe shoqërimi dhe bisedimi me ato.

Në Qendrën medicinave ka pasur matje pa pagesë të tensionit dhe sheqerit në gjak dhe EKG për të gjithë pensionistët dhe qytetarët tjerë, ka informuar d-r **Mirjana Kostoçinoska**, specialist internist, e cila ka mbajtur numër të madh ligjëratash për personat me diabet për mbrojtjen dhe shërimin e sëmundjes së sheqerit. Në pjesën oficiale ka pasur edhe pres-konferencë për promovimin e bashkëpunimit me partnerët ekzistues dhe Shoqatës së pensionistëve Strugë.

Me rastin e Javës për kujdesjen e personave pleq, vullnetarët e Kryqit të kuq i kanë vizituar shtëpitë e 33 shfrytëzuesve në rrethet rurale në komunën e Strugës, respektivisht fshatrat më të largëta në komunë të cilëve ju kanë dhuruar edhe dhurata modeste, ushqim dhe veshje të ngrohtë. Sipas kësaj shihet se Kryqi i kuq nuk i harron personat pleq, - ka thënë kryetari i ShP të Strugës **Millorad Tërposki**.

Nga Kryqi i kuq kanë informuar se përmes klubeve për persona pleq, të cilët punojnë në Shkup, Veles, Kriva Pallankë, Kërçovë, Dibër dhe në Strugë, në nivel vjetor shërbehen rreth 400 shfrytëzues.

S. Kukuneshoski

Средба со Елена Кизова – Ѓурѓевиќ

Денови исполнети со многу активности

Животниот пат некого го носи и без многу да зависи од него. Некој можеби нема да се согласи со ова тврдење, набројувајќи бројни фактори: труд, талент, волја, желба и слично, меѓутоа, примерот на Елена Кизова – Ѓурѓевиќ, уште еднаш го потврдува „законот на судбината“. Средбата ја очекував нестрпливо. Вратата ми ја отвори Елена, се уште со нејзината препознатлива убавина, ме покани во својот топол и убав дом, во кој не можев да се одвојам од помислата дека авангардноста отсекогаш и била нејзина најверна придружничка. Нејзината харизма и шармот сѐ уште останале недопрени. Лицето и сјаеше што од возбуда, што од радост, дека повторно ќе се присети на младоста, која и донела многу убави и среќни денови. Нејзиниот афинитет кон убавиот македонски збор и изговор, го имала уште од раните училишни денови. Родена е „случајно“ во Охрид во 1951 година, а потоа, се до нејзината определба за студирање на Правниот факултет, живее со семејството во Кичево. За време на школувањето, се присетува, „ниедна приредба или академија во Кичево, не почнуваше без моето рецитирање или читање“, притоа отворајќи ги фото–албумите кои беа многубројни, за да се увериме во веродостојноста на прикажаните факти. Како активист во Младинската организација на радио Кичево ја има водено емисијата за младите, а по доаѓањето во Скопје, веднаш се јавила на конкурсот за млади најавувачки на МТВ, каде од 900–тини кандидатки, само таа била избрана. Така станала спикерка и долги години останала во водите на презентерството.

Како креативец, а уште повеќе како уметничка душа, продолжува да ни раскажува Елена за својот животен пат.

„Читањето веќе не ги исполнуваше моите внатрешни потреби, за што посакав активно да учествувам во создавање емисии како автор, а не да бидам само репродуктивец. Напоредно со спикерството одлучив да работам и во Дописната редакција како редактор, каде ги откривав тајните на новинарството, а од 1986 година бев во Редакцијата за пропаганда на програмата и емисијата ТВ–седмица и во ноќната програма „Полноќни сновидења.

Инаку Елена има повеќе хобии и радости кои и ги исполнуваат пензионерските денови. Еве што ни раскажа за тоа:

„Мајка сум на два сина и баба на една прекрасна принцеза. Покрај домашните обврски во овие мои спокојни пензионерски денови, слободното време продолжувам да му го посветувам на сликарството кое за мене е најголема љубов. Тоа ме смирува и релаксира, ми помага сите проблеми во животот полесно да ги пребродувам“.

Елена учествувала на две колективни изложби и на една самостојна, што била одраз на нејзиното триесетгодишно сликање. Таа тука не застанува. За догледно време подготвува уште една самостојна изложба и уште едно пријатно изненадување за љубителите на ликовната уметност. Не може да не се спомене и нејзината љубов кон хортикултурата и кон музиката, особено класичната.

„Го обожувам Бетовен, го слушам и кога сум весела и кога сум тажна. Неговата музика ме расположува и ме прави среќна. Бетовен за мене е ненадминат композитор“, – вели Кизова.

Покрај сево ова, Елена како член на Претседателството на жените на град Скопје е мошне посветена и на хуманитарните активности, а една од главните задачи и е помагањето на самохраните мајки, како и борбата за правата и слободите на жената.

Севастија Цветковска - Сотировска

ЗП Ѓорче Петров

Едукативно предавање за деменција

Активот на пензионерки во соработка со Комисијата за здравство и социјала при здружението во Домот на културата Ѓорче Петров организираа предавање на тема деменција, (заборавеност), а предавањето беше реализирано од д–р **Оливера Бундалевска**. Ова едукативно предавање беше масовно проследено од страна на голем број на пензионери кои покажаа голем интерес, а тоа се гледаше и од поставените голем број на прашања на кои д–р Бундалевска даваше соодветни одговори. Активот на пензионерки планира до крајот на ова календарска година да реализира уште едно предавање од областа на здравствената заштита.

Активот организираше и хуманитарна акција за собирање на алишта, а потоа во соработка со болницата Бардовци собраната гардероба беше дистрибуирана до пациентите во споменатата болница. Исто така, ЗП Ѓорче Петров како и претходните години, во соработка со општината доделил на 250 пензионери со ниски примања, парични средства како хуманитарна помош по повод Новогодишните празници.

Љ.Р.

Интересни книги

Смила го чувствува снегот

Автор: Петер Хег

Прекрасна книга. Вистинско задоволство. Не постои друг ваков сличен трилер. Според магазините „Time„ и „People„ овој роман беше прогласен за книга на годината. Главната хероина Смила Јесперсен, половина Данка, половина Гренлантка, се обидува да ја растајни чудната смрт на едно момченце што паѓа од врвот на зградата во која таа живее. Полицијата веднаш објавува дека е несреќен случај. Но Смила знае дека нејзиниот сосед не паднал сам од покривот.

Детството поминато на Гренланд ѝ дава можност поинаку да ги гледа нештата особено на снегот и, кога ќе ги види стапалките на детето ќе сфати дека тоа трчало по снегот пред да умре, затоа одлучува да открие кој го бркал. Како што се обидува да ја реши мистеријата така открива редица заговори и прикривања на вистината и сфаќа дека не може никому да верува. Истрагата ја води од улиците на Копенхаген до замрзнатиот Гренланд. Овој роман е еден од најфасцинантните трилери на сите времиња. Петер Хег стана светски познато име токму како автор на овој бестселер од 1992 година, според кој е снимен и филм во 1997 година. Изданието на англиски јазик е испечатено во тираж од четири милиони примероци, што претставува вистинска сензација за дотогаш непознатиот дански писател. До денес романот е продаден во над дваесет милиони примероци низ светот.

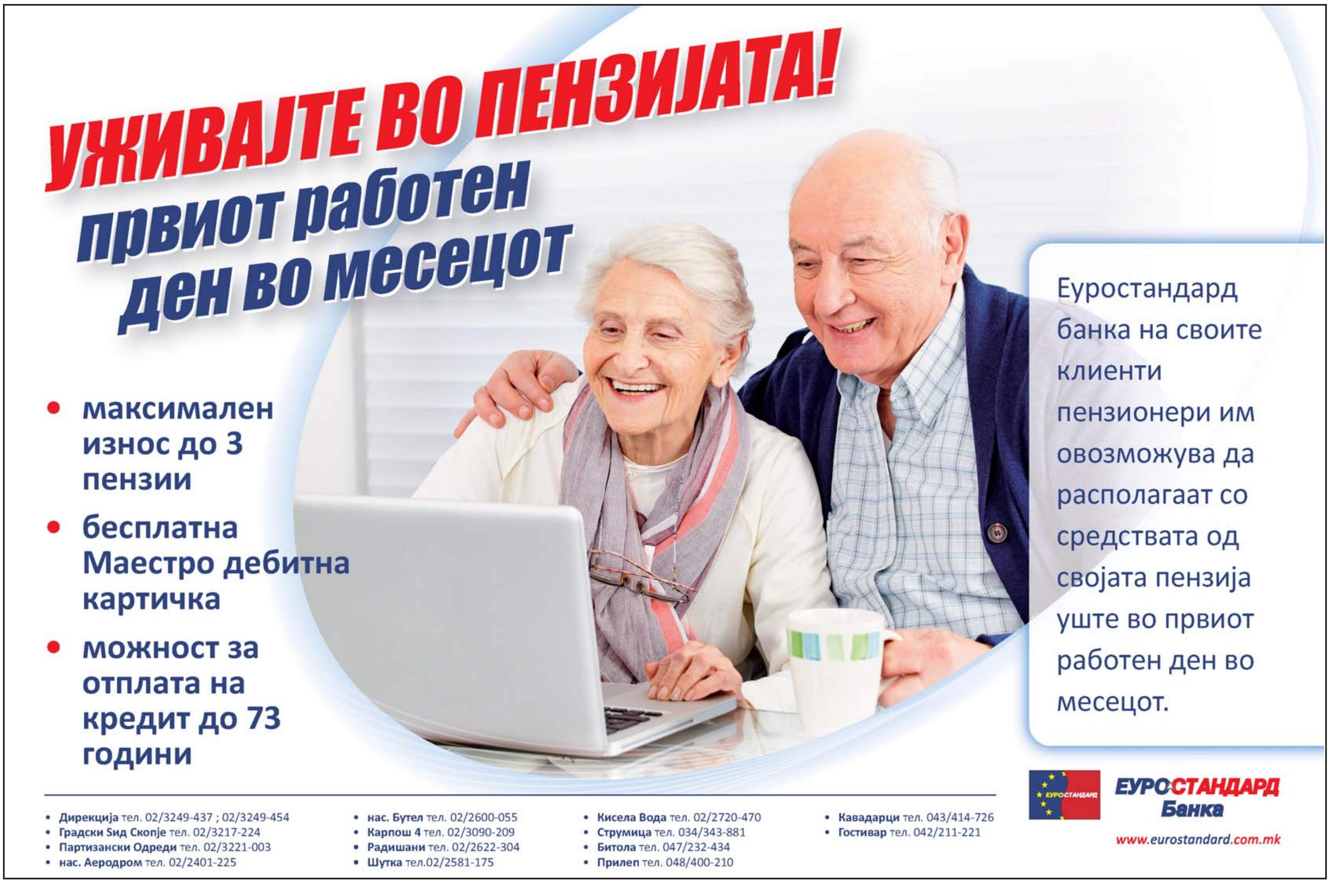
Тој рече, таа рече

Автор: Лорен Лејн

Двајца моќни новинари наоѓаат љубов во екот на војна со зборови. Како една од главните колумнистки на „Stilleto“, Грејс Брајтон се има прославено предупредувајќи ги жените за расипани, неверни лажги. Но, таа никогаш не се посомневала дека и нејзиниот свршеник би можел да биде еден од мажите лажговци. По одморот за утеха и да го излечи нејзиното повредено срце и гордост, прва задача и била да излезе на неколку состаноци со колумнист од најпознатото списание за мажи во земјата, Oxford, и да пишува за впечатоците.

И старата Грејс можеби веднаш ќе паднеше на шармот на нездраво згодниот колумнист, но таа не сака ни да види маж во следните шест месеци. Џејк Мелоун сака да му се врати на својот стар авантуристички, спонтан живот и точно знае како да го изведе тоа. Во Oxford се отвора нова секција за патувања и Џејк – без жена, деца и подготвен да живее каде било – е совршен за работата, само што репутацијата на плејбој не му влева многу доверба на неговиот шеф. За да ја добие работата, мора да се согласи на заедничкиот проект со Stilleto. Но по само еден состанок со неодоливата, дрска и сензационална Грејс Брајтон, Џејк почнува да ја сфаќа оваа задача многу посериозно.

Избор: Васил Тоциновски



Лековитата моќ на боите

Во светот во кој живееме и кој постојано од нас бара да останеме цврсто на земја, можеби повеќе од било што ни недостасува некаква магија која ќе ни овозможи мир и здравје. Таа магија е секаде околу нас, и треба само да посегнеме по неа. Дел од таа магија се боите, кои се моќна алатка за постигнување на ментална и физичка рамнотежа, но за жал ние не сме свесни за нивната моќ. Боите се пријатни за око, ги избираме зависно од вкусот, но на нив можеме да гледаме како на ефикасна и лесно достапна алатка за подигање на нивото на квалитетот на живот. Психолошкото влијание на боите и нивното делување врз нашата потсвест е добро познато на лицата од маркетинг пазарот. Тие се служат со боите за да не наведат да купиме одредени производи и кога не ни се потребни. Така на пример, светлите и нежни бои, како бела, светлосина и светлозелена, потсвесно ги поврзуваме со чистота и свежина, и затоа како по правило ги забележуваме на рекламите за производи за лична хигиена и чистење во домот. Спротивно на тоа, црвената, портокаловата и жолтата боја, како бои на радост, возбуда и животна енергија, често се користат при рекламирање на производи кои имаат за цел да ги задоволат нашите хедонистички потреби. Во таа смисла, е што треба да направиме е во сопствениот живот да ја примениме моќта на бојата која се користи од страна на маркетинг експертите.

Свесната употреба на боите може да ни помогне на повеќе нивоа. На пример, боите може да го забрзаат менталното и физичкото опоравување, да го подобрат расположението, да не инспирираат за акција или да ни обезбедат релаксација, да не разбудат или да не смират, да не наполнат со оној вид на енергија која во тој момент ни недостасува, да ни помогнат при остварување на зададени цели и друго. Начинот на кој боите можат да се искористат е многу едноставен и корисен. Во исцелувањето или олеснувањето на телесните тегоби, може да се користи методот на визуелизација, така што на заболениот дел од телото се насочува замислен сноп на одредена боја.

Ефектот на боите

Белата боја во целина служи за прочистување на телото и умот, особено во кризни ситуации или во состојба на шок. Во телото може да се внесе и преку храна, како млеко и млечни производи, карфиол, репка, целер, круша, банана, кромид и лук.

Црвената боја генерално помага при снабдување на организмот со неопходна енергија при умор и исцрпеност. Ја поттикнува креативноста, ја зајакнува самодовербата и волјата, охрабрува, ги отстранува летаргијата и депресијата. Терапијата со црвена боја помага и при анемија, слаба циркулација, проширени вени, проблеми со хемороиди. Од храна треба да јадате домати, цвекло, цреши, јагоди, малини, црвена рибизла, лубеница, црвен портокал, ротквица.

Портокаловата боја традиционално се смета за боја на мудроста бидејќи помага за отворање на умот, се поврзува со разбирање и толеранција, и ги отстранува емоционалните блокади, го олеснува учењето, поттикнува паметење и ја смирува раздразливоста. Исто така, тоа е боја на сензуалност и телесно уживање. Терапијата со портокалова боја помага и кај сите тегоби поврзани со органите за репродукција, неплодност, како и проблеми со мочниот меур. За елиминирање на таквите проблеми помага секоја храна со портокалова боја како моркови, портокали, мандарини, кајсии, тиква и друго.

Жолтата боја како симбол на сонцето и топлината генерално буди оптимизам и поттикнува позитивен став кон животот. Терапијата со жолта боја ќе помогне и при елиминирање на анксиозност, чувство на помала вредност и страв, како и кај болести на желудникот и црниот дроб. Од храна јадете диња, грејпфрут, пченка, круша, лимон, праски, ананас.

Зелената боја како боја на природата, спокојот и внатрешната рамнотежа, е ефикасна кај стресни ситуации, особено оние поврзани со емоционални проблеми. Терапијата со зелена боја, исто така, ќе помогне и кај болести на срцето и белите дробови, астма и алергиите. Од храна, јадете зелена пиперки, брокула, грашок, сите видови на зелена салата, зелени јаболка, зелено грозје, киви, краставици, тиквици, праз, аспарагус.

Сината боја генерално се поврзува со способноста за изразување на идеи, како и способност за прилагодување кон околината. Терапијата со сина боја може да помогне за отстранување на стравови, опсесии, психоза и вознемиреност, а на телесно ниво кај сите болести на главата, грлото, забите и непцата, потоа проблеми со тироидната жлезда и вратот. Ако ве мачат вакви проблеми во организмот внесувајте храна со сина боја како што се сино и црно грозје, сливи, боровинки, црна рибизла.

Виолетовата боја најмногу е поврзана со способноста за развој на интуитивно и духовно спознавање. Терапијата со оваа боја значително помага при недостаток на самодоверба, и го отстранува чувството на бесмисленост. Исто така, ќе им помогне на оние кои страдаат од чести промени на расположението, мигрена и депресија. Од храна, јадете модар патлиџан, виолетова зелка, боровинки, капини, виолетови смокви.

Како уште може да се користат боите

Освен преку храна, бојата може да ја внесеме така што ќе наполниме една стаклена чаша со вода, ќе ја покриеме со парче хартија со соодветна боја и ќе ја оставиме еден или два часа на сонце. Со цел да се постигне хармонија и да се привлече пожелна енергија, препорачливо е да се опколите со боја која во тој момент од било кои причини ви е неопходна. Носете облека со таа боја, просторот во кој престојувате исполнете го со цвеќиња и предмети во таа боја. Заборавете на шарени таблети и заменете ги со богатството на бои! Се што ви треба е да ги обоите своите мисли и својот светот со бои по сопствен избор и да уживате.

М Дамјаноска

Вежбањето и физичката активност кај постарите лица

Со стареењето се зголемува ризикот од појава и развој на низа здравствени проблеми и заболувања, како хипертензија, дијабетес, остеопороза, артритис, атрофија на мускулатурата, срцеви заболувања и друго. Секако дека вакните проблеми не се изговор да се избегнува вежбањето. Напротив. При тоа, не постои формула или вежби кои ќе го спречат стареењето, додека регуларните физички активности може да го минимизираат ефектот од овој неминовен процес. Со стареењето се менува и градбата на телото. Редистрибуцијата на мастите и постапната акумулација во органите, стомачниот регион и грбот, претставуваат метаболен и кардиоваскуларен ризик за луѓето од трета доба. Коскената маса со годините се редуцира. Вежбите за намалување на телесната тежина доведуваат коските да бидат по здрави, а наедно го намалуваат ризикот од остеопороза. Процесот на стареење е комплексен и зависи од повеќе фактори. Тука се вклучува и генетскиот, а освен примарниот фактор на стареење, постои и секундарен фактор кој пак е во директен соодност со стекнатите заболувања. Преку регуларната физичка активност, ефектот на секундарното стареење значително се намалува, но тоа не значи дека нема потреба од превенција на болестите или пак ако тие веќе се појават, за редовна контрола.

Регуларната физичка активност помага и во зголемување на можностите и очекувањата од животот во третата доба бидејќи го подобрува функционалниот капацитет од претходна неактивност, намалувајќи го секундарниот ефект на стареењето. Неактивноста во овој период од животот го зголемува ризикот од физички повреди, како и прогресивниот развој на одредени болести. Постојат голем број докази дека со редовно вежбање можна е контрола на одредени физички попречувања и инвалидитети кои го отежнуваат или спречуваат нормалното движење. Но, вежбите треба да се изведуваат правилно и редовно, со цел да се евидентира поволниот ефект од нив. Од фитнес-програмата кај постари лица, се добиваат три битни ефекти:

● Превенција или спречување на развој на хронични заболувања.
● Постигнување или унапредување на функционалниот капацитет на кардиореспираторниот систем.
● Превенција на функционални попречувања и инвалидност, и друго.

Вежбите кои би требало да се вклучат кај постарата популација се следните: аеробик, вежби со отпор на мускулите, вежби за флексибилност на зглобовите, мускулите и корпусот и други. Кај оние особи кај кои постои ризик од паѓање било заради немање рамнотежа или заради ограничена подвижност, во нивната програма би требало да се вклучат и вежби за балансирање на телото. Придобивките од аеробик-вежбите вклучуваат: поголема мускулна маса, подобар изглед на телото заради редукција на тоталното масно ткиво, како и масното ткиво во абдоминалната регија, повисока содржина на минерали во коскената маса, баланс на инсулинот во крвта, пониски вредности на холестеролот во крвта, зајакнување на срцевата работа и подобрување на дишењето, забавување на процесот на стареење и друго.

Вежбите при кои се користи отпорот на мускулите доведуваат до: редукција на мускулната слабост, зголемување на мускулната снага и функционалност, моќност, забавување на губитокот на мускулната маса во процесот на стареење, одржување на телесната тежина на одредено, оптимално ниво и друго. Постојат докази дека преку физичката активност кај постарите лица се воспоставува и подобра психичка рамнотежа. Се подобрува концептот за себе, се зголемува самодовербата и се намалува можноста за појава на депресија и анксиозност. Несомнено дека ваквата активност го подобрува квалитетот на живеење и доведува до поголема виталност во одредени аспекти на животот во третата доба.

Ако имата над 65 години, нормална телесна тежина, немате одредени хронични заболувања, во текот на денот еднаш до два пати по 30 мин. би можеле да имате аеробични вежби кои се со умерен интензитет. Секако, секојдневно, ако имате доволно време и желба за ваква активност. Вежбите за зајакнување на мускулите е доволно да се изведуваат два пати неделно. При тоа треба да се вклучат големите мускулни групи (рамења, граден кош, грб, стомак, карличен појас, нозе). Доволно е да се вежба континуирано, најмалку по 10 минути, може со прекини, но да се исполни период од 75 минути во текот на определениот ден.

Брзото, енергично одење има сличен ефект како аеробик вежбите, особено во делот на срцевата активност и дишењето. Секако дека вакното одење треба да биде приспособено соодветно на возраста и здравствената состојба. Вообичаено, приспособувањето започнува со побавен од, полека, со постапно зголемување на брзината на одот. Овие вежби препорачливо е да се изведуваат секојдневно. За оние кои имаат физичка попреченост и не се во добра физичка кондиција, нужно е внимателно приспособување на вежбите и вежбањето, соодветно на здравствената состојба и можностите кои произлегуваат од неа. Од витално значење е познавање на сопствениот статус по однос на хидрацијата со цел да се одржува во добра состојба.

Исто така, битно е да се спомене и следното: пред да почнете со вежбањето, консултирајте се со вашиот лекар кој има увид во вашата здравствена состојба и јасно ги согледал вашите психофизички можности.

д-р Дина Бојкова

Видови главоболка

Постојат различни видови главоболки кои често погрешно се дијагностицираат, а најчесто исто се третираат. Главоболката може да биде предизвикана од многу причини, како што се замор и дехидратација, но често можат да укажуваат и на посериозни здравствени проблеми. Истражувачите на оваа област даваат објаснувања дека главоболките многу често може да се манифестираат со „предупредувачки сигнали", кои секој треба да ги знае за да може да ги разликува општите неопасни и вообичаени главоболки од оние кои може да бидат знак за алармантна загриженост. Затоа, наместо веднаш да посегнете по седатив или некоја таблетка против главоболка, прво треба да размислите дали имате некој здравствен проблем. Повеќето вообичаени видови главоболки се поделени во неколку групи.

● **Главоболка предизвикана од стрес** - Ова е највообичаениот тип болка кој се манифестира со постојан притисок или болка околу главата, главно во задниот дел и вратот или рамената. Покрај тоа, исто така, може да предизвика и болка која зрачи над или под очите. Често ваквата болка предизвикува гадење или повраќање. Се смета дека се јавува како резултат на контракција на мускулите од вратот и главата предизвикана од стрес. **Третман:** Комбинирајте масло од нане и ѓумбир за намалување на болката. Додадете малку масло од мента на косата со што ќе се предизвика ефект на релаксација на мускулите во овој дел од главата и вратот. Исто така, и ѓумбирот доста ефикасно помага во намалувањето на болката.

● **Концентрирана болка во главата** - Оваа главоболка може да се појави како остар бодеж во едното око, ова најчесто се случува кај жените. Често се повторува, а може да биде циклично или групно. Се појавува наеднаш силна болка од едната страна на главата со краток, но силен интензитет, а потоа продолжува постојано во навратни. При оваа главоболка може да се јави, солзење на очите или капење течност од носот. Причината е речиси непозната, но се смета дека се случува одеднаш кога некои нервни патишта се активираат во основата на мозокот. **Третман**: Може да помогне крем со капсаицин кој се нанесува во ноздрата (мала количина), а со тоа ќе се предизвика еден вид бариера на сигналите за нервна болка.

● **Мигрена** - Мигрената обично се јавува на возраст меѓу 25 и 55 години, но и без разлика на возраста секој може да ја доживее. Како пример, само во Америка од мигрена страдаат 38 милиони луѓе. Овој тип главоболка е многу покомплициран од другите видови, бидејќи содржи голем број невролошки симптоми. Мигрената се манифестира со интензивна, мачна болка само на едната страна, но кај една третина од мигренските напади, болката се јавува на обете страни од главата. Главоболката кај мигрената е комбинација од повеќе симптоми: повраќање, вртоглавица, гадење, визуелни нарушувања, екстремна чувствителност на светлина, на мирис, допир, звук, како и вкочанетост или трнење во лицето. **Третман:** Голем број пациенти со мигрена почувствувале олеснување на болката со консумирање омега-3 масни киселини, витамин B12 и магнезиум. Во согласност со една студија од 2011 година, аеробик-вежбите можат да бидат многу ефикасни за спречување на овие главоболки како превенција и стопирање на мигрената. Од таа причина, редовното вежбање може да ги замени лековите за болка.

● **Главоболка предизвикана од воспалени синуси** - При воспалени синуси се доживува силна главоболка. Таа е последица од инфекцијата и притисокот кој се чувствува на образите, очите и челото, а може да се појави и треска. **Третман:** Консумирајте течности колку можете повеќе. Правете инхалации со топла вода кои ќе помогнат да се намали воспалението и да се отворат синусите. Кој и да е вид главоболка, консумирајте храна богата со витамин C или пијте зелен чај со лимон, бидејќи витаминот C и антиоксидантите ќе му помогнат на телото да се избори со инфекциите.

Б. Ангеловска

Несоницата не е болест, но...

Несоницата (инсомнија) е еден од најчестите пореметувања на спиењето која од година во година бележи се поголем раст. Ја карактеризираат: отежнато заспивање, неможност да се одржи спиењето, тешкотии при повторно заспивање после ноќно будење, рано утринско будење и друго. Несоницата може да се појави во било кое животно доба, но, зачестеноста на ова пореметување расте со годините. Според статистиките повеќе од 60% од популацијата постара од 60 години страда од некаков вид на несоница. Иако несоницата не се вбројува во групата на болни и за живот опасни пореметувања, таа сепак се смета за сериозен проблем.Несоницата може да предизвика тегоби како умор, нервоза, раздразливост, отежната концентрација и друго, а може долгорочно да остави и бројни последици на целокупното здравје. Експертите се сложуваат дека на човек просечно му е потребно 7 часа ноќно спиење, но на некои луѓе им е доволно 5 до 6 часа спиење после кое се будат сосем одморени. Таков краток период на спиење после кое лицето е потполно одморено и не чувствува знаци на нарушување на состојбата и функциите на организмот не се смета за несоница. Наспроти тоа, постојат луѓе чиј организам за правилно функционирање има потреба од 7, а понекогаш во некои случаи и до 10 часа спиење.

Видови несоница – Според стручната класификација инсомнијата се дели на **примарна и секундарна.** **Примарна несоница** е пореметување на спиењето кое не е поврзано со останати здравствени пореметувања и промени. Таа може да биде предизвикана од бучава, јака светлина, гледање телевизија, играње видео игри, консумирање на кофеин, промена на местото на престој и спиење, стрес и друго. **Секундарна несоница** се јавува како последица на делување на различни психички и физички болести. Најчести причинителите на секундарната несоница се депресија, анксиозност, астма, апнеја, дијабетес, артритис, болести на срцето и друго. Ова пореметување се класифицира и според должината на траењето. Во таа смисла инсомнијата може да биде **акутна** или **хронична.** Акутната или краткотрајната несоница е релативно вообичаена појава. Се јавува повремено и трае една или неколку ноќи. Може да ја предизвикаат стрес, промена на времето, консумирање кофеин, никотин и алкохол, напади на мигрена, желудечна киселина и слично. Несоницата се дијагностицира како хронична во случаи кога се јавува често и трае подолг период.

Акутна несоница може релативно лесно да се отстрани. Најчесто доволно е елиминирање на причинителот.

Кофеинот, никотинот, алкохолот, газираните напитоци и некои видови чаеви се стимуланси кои придонесуваат кон несоницата и го попречуваат квалитетот на спиењето. Во случај на несоница нужно е да се намали или целосно да се отфрли нивно консумирање. Одредени чаеви можат да бидат одлична помош за лесно заспивање и мирен сон, како чајот од анасон, камилица или лаванда, но спротивно дејство имаат зеленот чај, црниот чај и белиот чај.

И исхраната може негативно да влијае на сонот. Избегнувајте доцни оброци. Ако сепак не можете да му одолеете на јадењето во доцните часови, ваш избор нека биде овошјето. Се препорачуваат: јаболка, банани, вишни и јагоди. Зачинетите јадења или киселата храна може да предизвика желудечни киселини кои често се причинител на несоница и немирен сон.

Редовната физичка активност ќе ги отстрани симптомите на несоница и ќе придонесе кон полесно заспивање и цврсто спиење, особено ако се изведува во природа, на свеж воздух. Доволни се само 30 минути физичка активност дневно. Но, не практикувајте никаков облик на физички напор непосредно пред спиење бидејќи може да се постигне спротивен ефект.

Обидете се да им се спротивставите на модерните технолошки чуда барем еден саат пред одење на спиење. Доцно гледање на телевизија, играњето видео игри и употребата на компјутер, таблет или мобилен телефон, особено во кревет, е во тесна врска со несоницата.

Неуредниот режим на спиење исто така има за последица потешкотии со спиењето. Настојувајте да одите на починка и будете се во исто време. Она што посебно треба да се избегнува, ако страдате од несоница е попладневната дремка. Ако баш мора да отспиете во текот на денот, ограничете го на 30 минути и настојувајте тоа да биде пред 15 часот.

Хроничната несоница е покомплексна тегобност и како таква не ретко изискува стручна помош. Хроничните пореметувања на спиењето може да биде последица на разни здравствени проблеми. Поради тоа таа изискува стручна анализа во смисла на поставување компетентна дијагноза. Прво е потребно да се откријат евентуални здравствени проблеми за несоница.

Лекувањето на дијагностицираната болест како и ублажувањето на нејзините симптоми е најважно за воспоставување на здраво спиење.

Т.Г.

ЗАНИМЛИВОСТИ

Интересни обичаи на дарување во различни земји и култури

Во различни култури, постојат различни обичаи поврзани со дарувањето. Во различни краеви на светот, традиционално има поинаков пристап кон начинот како да се врачи подарокот. Затоа треба да се знаат основните правила на бонтон кои се однесуваат на дарување во одредени земји. Правилата се многу интересни, а веројатно и ќе ви користат ако имате пријатели во некои од овие земји.

Етиопија
- подароци се даруваат со двете раце – никако само со левата или само со десната рака
- непристојно е да се отвори подарок веднаш по добивањето
- дарувањето на скапоцени предмети се смета за непримерен чин

Јапонија
- кога ќе посетите некого задолжително донесете подарок
- не се подаруваат непристојни предмети
- часовници, марамчиња и предмети во бела, сина и црна боја не се соодветни подароци, бидејќи тие асоцираат на смрт и минливост на времето
- не се подаруваат четири подароци, бидејќи тие, исто така, се поврзуваат со смртта
- непримерно е да се подаруваат остри предмети како ножеви и ножици, бидејќи тоа се толкува како сечење на врската што ја имате со личноста која ја дарувате
- идеален подарок со кој нема да погрешите кај Јапонците е наливно пенкало

Индија
- подарокот не го пружајте со лева рака, бидејќи Индијците тој чин го сметаат за груб и неучтив
- не отворајте подарок во присуство на дарителот
- подароците не ги виткајте во црна и бела боја, бидејќи тие се сметаат за несреќни бои, туку изберете зелена, црвена и жолта – тие според мислењето на Индијците се среќни бои
- ако подарувате пари, бидете внимателни износот да биде непарен

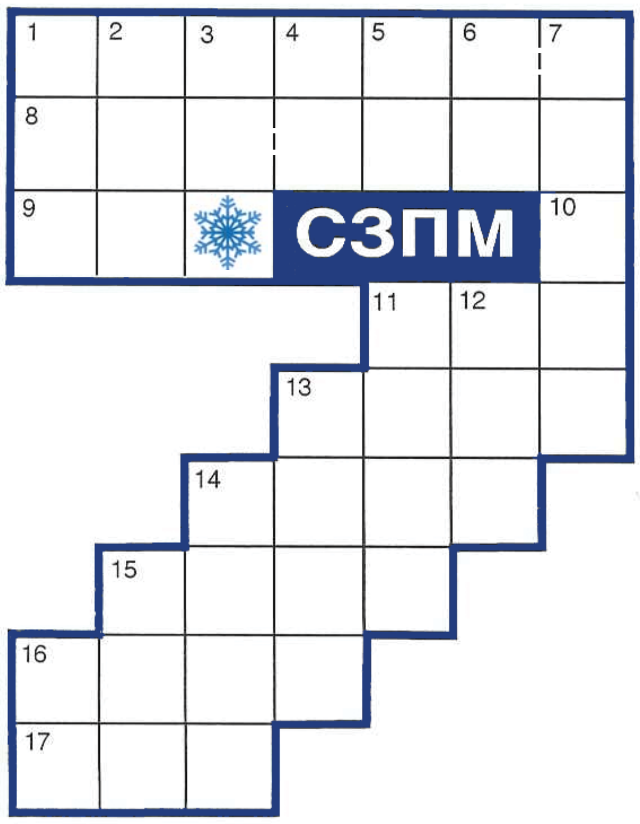
Белгија
- скапи предмети се знак за мито и не се погодни за дарување
- од цвеќиња не подарувајте хризантеми, лилјани и рози
- подароци отворете ги пред дарителот

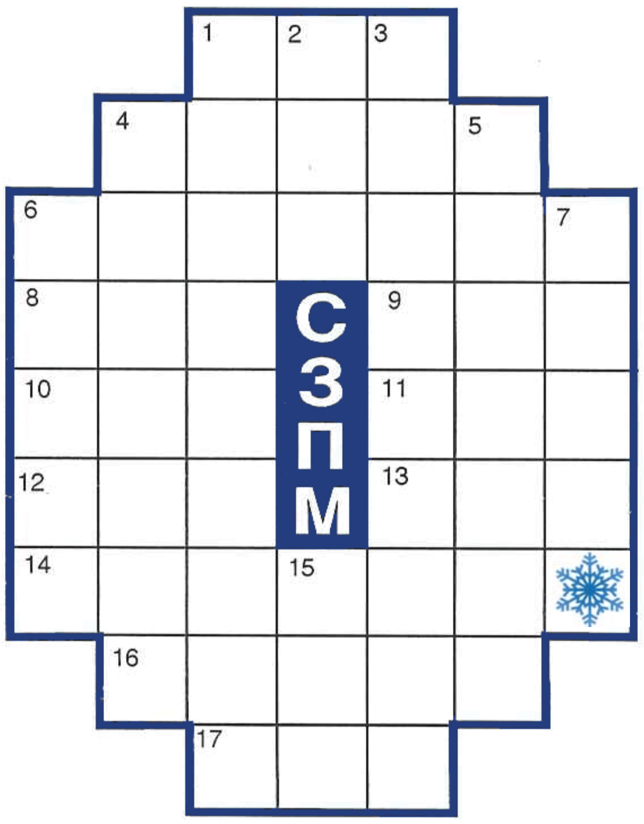
Франција
- подарување со логото на вашата компанија е навредлив гест
- цвеќиња подарувјте во парен број, но избегнувајте каранфили, бидејќи тие се врзуваат за лошо расположение

Италија
- Во Италија, идеален подарок е цвет или чоколадо
- подарувајте само парен број на цвеќиња
- ако подарувате рози нека бидат шест или дванаесет
- не подарувајте нешто што има врска со бројот седумнаесет бидејќи тој во Италија се смета за несреќен број
- не подарувајте брошеви и марамчиња бидејќи тие предмети се поврзуваат со погреб
- подароците не би требало да бидат завиткати во црни или златни омоти, бидејќи тоа се бои на жалост

М. Дамјаноска

ПРИГОДЕН КРСТОЗБОР





„7“: Хоризонтално: 1., 5., и 9. Честитка; 10. Знак за тона; 11. Градежен материјал; 13. **Сегашното годишно време;** 14. Трчање во природа; 15. Суво речно корито во Арабија; 16. Град во средината на Полска; 17. Женски глас.

„0“: Хоризонтално: 1. Француски скулптор и сликар, Жан (1887–1966); 4. Влез (франц) **6. Атмосферски врнежи во зима;** 8. Краток; 9. Подводен електричен локатор (крат.) 10. Место во Хрватска, близу Вировитица; 11. Името на српскиот критичар Финци; 12. Еден мобилен оператор; 13. Кралот од истоимената трагедија на Вилијам Шекспир (1564–1616); 14. Јунак од стрипови и филмови; 16. Тројна капа на римскиот папа; 17. Грчка буква.

„7“: Вертикално: 1. Сонување; 2. Две различни согласки и првата самогласка; 3. Втората и првата самогласка; 4. Две согласки; 5. Народен одбор (крат.) 6. Акционерско друштво (крат.); 7. Град во Словачка; 11. Силен ветер; 12. Авто–мото сојуз (крат.); 13. Дел од Сонцето; 14. Симбол на христијанството; 15. Американски аеротранспорт (крат.); 16. Музичка нота.

„0“: Вертикално: 1. Средство за анестезија; 2. Различни согласки; 3. Елиси; 4. Годишна отплата или уплата; 5. Женско име, Ева; 6. Состојка на брашното; 7. Староседелец на Балканот; 15. Кинеска мерка за тежина.

(лик и состав: Георги Хаџи-Васков)

(**Решенија** : „7“: СРЕЌНА НОВА ГОДИНА, Т, вар, зима, крос, арар, Ласк, алт; „0“: Арп, антре, снегови, кус, ПЕЛ, Рит.)

Хумор

Разговараат Трпе и Перо.
Трпе: – По Нова Година почнав да држам диета, престанав да пушам, да пијам и да се прејадувам.
Перо: – И?
Трпе: – За 14 дена игубив две недели од нормален живот!

*****

Разговараат дваица 70 годишници пред јавна куќа:
– Се плашам дека нема да не пуштат кога ќе видат колку сме стари, – вели Трпе.
– Јас пак се плашам што ќе се случи ако ни дозволат да влеземе, – вели другиот.

*****

– Знаеш ли Трпано дека Дончо веќе остаре.
– Од каде знаеш?
– Бевме на вечера во ресторан. Повеќе гледаше вочинијата, отколку во пеачката.

*****

– Каде си тргнал Трпе?
– Во аптека и влезе песок на Трпана во окото.
– Чекај и јас ќе дојдам.
– Зошто?
– На жена ми и влегле чизми од 100 евра во окото!

*****

– Дали жена ти е убава? – го прашува мајка му Трпета.
– Да, мајко, убава е.
– А дали е умна?
– Да, умна е.
– А дали е добра домаќинка?
– Како да не, најдобра.
– Па зошто тогаш ја бркаш сосетката Петреица? Не е убава, не е умна и не е добра домаќинка?!
– Туѓа е мајко!

*****

– Дедо дали секое дете има татко?
– Да, внучко.
– Па како тогаш ние сме три деца, а дома имаме само еден татко, кај се другите?!

*****

Отишол Џемо да бара работа.
– Ве молам да ме примите, дома имам 12 деца.
–Добро, друго за што ве бидува?

*****

Трпе ограбил банка. Полицијата го фатила и го однела на суд.
Судијата: – Ако ги вратиш парите, ќе ти ја намалам казната.
Трпе: – Да сакав да враќам пари, ќе си земев кредит.

Глушецот и лавот

Додека лавот спиел, глушецот потрчал преку него. Лавот наеднаш се разбудил и почнал да го бара виновникот. Тоа го видела лисицата и потсмешливо му забележала за тоа каков моќник е

тој, ако се подготвува за борба со глушец. Лавот се оправдал:
– Не е тоа затоа што ме исплаши, туку што сум изненаден од неговата храброст да трча по еден лав додека спие.

Седница на Комисијата за информирање и издавачка дејност на СЗПМ

Свечено доделени признанија

На 21 декември 2016 година Комисијата за информирање и издавачка дејност на СЗПМ одржа седница на која покрај членовите, присуствуваа и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски, секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова и претседателот на Комисијата за културно забавен живот на СЗПМ, Мендо Димовски.

Седницата беше во два дела. Првиот, свечениот дел беше по повод 70 години од пензионерското организирање во Македонија и по повод 100–тиот број на весникот „Пензионер плус“. По повод овие два јубилеја беа доделени признанија на медиумите: весникот „Дневник“, весникот „КОХА“, весникот „Вечер“, МТВ, ТВ МТМ, ТВ Канал 5 и ТВ Алфа со кои соработува Сојузот и кои придонеле за развојот на информирањето во врска со пензионерската проблематика во нашата земја, како и признанија на 10 дописници новинари на весникот „Пензионер плус“. Признанија на најдобрите и најистакнатите дописници на весникот, кои со своите написи придонеле весникот од број во број да биде сè поквалитетен, добија: Милевка Здравковска, Гојко Ефтоски, Цвета Спасикова, Крсте Спасески, Добре Тодоровски, Вјолца Садику, Снежана Кутузовска, Васил Пачемски, Вукица Петрушева и Кирил Ристески.

Во вториот дел, кој беше работен, беше усвоен записникот од предходната седница, како и Извештајот за работа на Комисијата за информирање и издавачка дејност на СЗПМ во 2016 година. Беше констатирано дека комисијата многу солидно си ја извршила Програмата за 2016 година бидејќи успешно биле покриени сите случувања поврзани со одбележувањето на 70–годишниот јубилеј. Весникот „Пензионер плус“, прилогот „Пензионерски видици” во „Нова Македонија” и страницата за пензионери во весникот „КОХА” на албански јазик редовно излегувале, издадени се два билтени и редовно е абдејтирана веб страницата на СЗПМ.

На седницата беше усвоена и Програмата за работа во 2017 година, за која беше заклучено дека е сеопфатна и отворена за сите актуелни случувања поврзани со пензионерскиот живот. Покрај традиционалните активности, комисијата активно ќе се вклучи во изготвувањето на Монографијата на СЗПМ по повод 7 деценискиот јубилеј. Двата документа беа едногласно усвоени од присутните членови. **Ц. Илиева**

ЗП Куманово

Учество на меѓународен фестивал во Софија

За прв пат хорот при КУД „Ѓоко Симоновски“ на ЗПК Куманово се претстави на 11–тите меѓународни културни самодејности на пензионерите кој се одржа на 25, 26 и 27 ноември 2016 година во Софија. Манифестацијата траеше три дена со учество на сто и десет групи и над илјада и петстотини учесници. Третиот ден настапи хорот од Куманово кој се претстави со 3 песни. Со самата најава за настапот на кумановци одекна громогласен аплауз во преполната сала, а хористите се качија на сцената со македонското знаме и транспарентот на хорот облечени во староградска носија. Петнаесет хористи под диригентската палка на Ивана Пешевска, ги испеаја песните: „Може ли некогаш“, „Пусти мерак Ратке“ и „По цели ноќи неспијам“, во придружба на оркестарот дополнет со двајца исполнители на хармоника и еден кларинетист. На крајот учесниците од Македонија добија благодарница и статуетка на царица Софија, како највисоко признание за квалитетниот настап, а ја врачи претседателот на Сојузот на пензионерите на Бугарија. Потоа следеше заедничко дружење на кое се играше и пееше на двата јазика.

Исто така, треба да се истакне дека организацијата и приемот на учесниците на фестивалот беа одлични. За цело време кумановските хористи имаа придружник од домаќините кои прикажаа забележително гостопримство.

Соработката на кумановските со софијските пензионери е од пред неколку години и веќе станува традиционална со заеднички возвратни посети, размена на искуства и дружење.

Славица Ламбаша

ЗП Прилеп

Над 65.000 сармички од пензионерките

Годинава, по единаесетти пат по повод големиот христијански празник и патрон – заштитник на градот Прилеп, Свети Никола, прилепските жени, посебно пензионерките домаќинки, свиткаа повеќе од 65 илјади посни сармички. Годинава домаќин на големото славје беше конфекцијата „Васидора” и локалната самоуправа, кои на денот на Празникот по одржаните црковни церемонии на плоштадот „Александрија” во Прилеп, нагостија повеќе илјади присутни со посни сарми, со грав, риба и пијалок. За подготовката на сармичките беа потрошени околу илјада килограми сторена зелка, повеќе стотици килограми грав, ориз, маслинки, вино и ракија, како и овошје.

Прилеп и прилепчани возвишено и годинава го прославија патрониот празник на еден од најпочитуваните светци, Свети Никола кој е заштитник на градот, а традицијата ја продолжува Општина Прилеп, а годинава и конфекцијата „Васидора”. Веќе единаесет години се прославува со разни и секоја година други домаќини, како што беа Тутунскиот комбинат, Пиварницата, Мермерскиот комбинат, градежната организација „Прилепец” и други свечено и со традиција од дедовски корени, го одбележуваат овој Празник. На овој ден половина прилепчани го одбележуваат Празникот како куќна слава, а половина одат на гости кај нив. Со направените преку 80 000 посни сармички во 2008 година Прилеп се запиша во гинисовата книга на рекорди. **К.Р**