ПЕНЗИОНЕР плус

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

NLB Banka

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

Година X, број 102-103 ISSN 1857-7660

17 февруари 2017 година

Грижата и вниманието се најпотребни во третата доба

Стареењето е процес карактеристичен за сите живи суштества. Старееме со годините, но човекот е стар онолку колку што се чувствува дека е стар, бидејќи староста е и состојба на свеста. Покрај од животната доба и од сопствената проценка, таа зависи и од надворешните правила, од општеството во коешто се живее. Староста се сметува во доцните години од животот и само од нас зависи дали ќе ја перципираме како посакувана или пак како лоша животна состојба. Таа се дефинира како нормален физиолошки процес во кој настапува опаѓање на биолошките способности на организмот, но стареењето и староста треба да се набљудуваат и од медицински, психолошки, социолошко–психијатриски и општествен аспект. Обично, пензионирањето претставува пресуден момент во перцепцијата за староста, како на општеството, така и на поединецот. Со заминување во пензија личноста не ги губи способностите и телесните функции кои ги имала пред тоа. Старите луѓе по правило не се болни и немоќни, денешната медицина и достапноста на здравствените услуги, успешно придонесуваат за превенција од многу болести и продолжување на животниот век, па луѓето во третата доба можат да бидат и корисни и активни.

Според фосилните остатоци може да се заклучи дека некогаш имало многу малку стари луѓе. Неандерталецот живеал околу 30, а најмногу 40 години. Бидејќи старите луѓе биле ретки, тие имале акумулирано знаење и искуство. Заради тоа биле многу ценети и почитувани, па како такви биле членови на племенски совети, кои носеле значајни одлуки. Ова го покажува и една стара афричка изрека: „Кога ќе умре стар човек, со него ќе изгори и една цела библиотека", бидејќи старите луѓе кога немало други начини за запис, заради нивното знаење биле вистински живи библиотеки. Сепак, во различни времиња, како што нивниот живот станувал се подолг, се менувал и нивниот третман.

Денес, со право може да се каже дека пензионерите и старите луѓе се битен фактор во оштеството. Можеби тоа се должи на нивниот сè поголем број, но и на нивниот интелектуален потенцијал, мудрост и знаење. Заради тоа и заради можноста да се бават со она што порано не можеле да го прават за многумина пензионирањето е благослов, но има и такви кои тоа го доживуваат стресно што може да ги доведе до потиштеност и долготрајна депресија, а ако на тоа се додаде и некоја болест тогаш состојбата е уште полоша.

Семејството традиционално сè уште е најповеќе ангажирано околу грижата за највозрасните. Тоа им посветува и внимание и љубов. Во руралните средини децата живеат заедно со родителите долго или до крајот на животот.

Во урбаните средини децата го напуштаат родителскиот дом набрзо по полнолетството, меѓутоа состојбите се менуваат, па децата и во село и во град ги напуштаат своите стари родители и не само што не можат да се грижат за нив, туку и не ги посетуваат. За да го решат како така овој проблем, во Кина во 2013 година, донесен е закон со кој потомците се обврзуваат да ги посетуваат своите стари родители, а во спротивно одат на суд и се казнуваат!

Кај нас нема таков закон, но старите луѓе се снаоѓаат на разни начини. Така на пример, во околината на Дебар, по селата, тие се групираат и живеат заедно бидејќи на тој начин си обезбедуваат полесно снабдување со храна, лекови и огрев, а и се дружат. Во ваквите заедници животот им е поубав и попријатен. На ова вонинституционално згрижување многу помага Црвениот крст, како и некои невладини организации кои со волонтерска работа им помагаат на старите и изнемоштени луѓе. Отворени се повеќе дневни центри во во кои се мери притисокот и шеќер во крвта, а се вршат и други прегледи и услуги. Такви центри има во Скопје, во Сарај и во Чаир, потоа во Велес и во Прилеп.

Волонтерство има и меѓу самите пензионери. Исто така, отворени се и подвижни аптеки, а се држат и работилници организирани во соработка со ФЗОМ и СЗПМ кои ги запознаваат со нивните права и со новостите од здравствената заштита. Сите 53 здруженија членки на Сојузот, во своите програми му посветуваат големо внимание на овој проблем. Така тие издвојуваат финансиски средства со кои им помагаат на најзагрозените. Средствата се подоста големи. Така ЗП Центар 30 % од средствата ги издвојува за оваа намена, ЗП Прилеп во минатата година издвоила над милион денари, ЗП Ѓорче Петров поделил парични средства на 250 пензионери, како и во ЗП Пробиштип, ЗП Чаир, ЗП Тетово, ЗП Гостивар... За точно да бидат лоцирани оние на кои им е најпотребна грижа и помош во здруженијата ќе бидат изготвени пензионерски социјални карти. Таква карта веќе изготви успешно ЗП Ѓорче Петров, во тек е изготвување во ЗП Кисела вода, а проектот ќе продолжи и во другите здруженија.

Во општините заедно со локалната самоуправа се реализираат и проекти поврзани со оваа проблематика. Таков проект е „Супер Марио" во Прилеп кој трае веќе 4 години, во кој се вклучени 13 волонтери што 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 го посетуваат старите лица неколку пати неделно, им купуваат прехранбени продукти, лекови, им ги плаќаат сметките, им го средуваат домот, но и се дружат и разговараат со нив. Се планира идната година да се прошири овој проект со повеќе средства, да има и повеќе волонтери, и бројката на стари лица од 100 да се зголеми на 150 или 200. Таков е проектот во Крива Паланка, како и најновиот во општината Центар: „Центар се грижи за возрасните". Преку овој Пилот–проект, Општината ќе обезбеди професионална домашна нега за возрасни лица над 64 години кои за тоа имаат потреба.

Сместувањето на старите луѓе во институциите е исто така проблем, кој во последните години благодарение на СЗПМ и Владата на РМ преку Министерството за труд и социјална политика почна да се решава. Реновирани се 4 пензионерски домови во владеење на ПИОМ, а исто толку старски домови во Куманово, Прилеп, Битола и Скопје. Отворени се и 21 приватен старски дом благодарение на поволностите од Владата, главно во Скопје, а ги има и во внатрешноста. ЗП Кочани и ЗП Штип и Карбинци во соработка со општините се пред реализација на изградба на старски домови во тие региони. На изградба на старски дом работат и здруженијата во Охрид, Дебар, Кавадарци, Струмица и други. Во меѓувреме во решавање на овој проблем ги отвораат вратите и некои хотели и бањи. Во Скопје, исто така, ќе се гради старски дом со кој ќе бидат дуплирани сегашните 558 сместувачки кревети со нови 510. Изградбата ќе биде во 3 фази и наменета за возрасните луѓе со поniски пензии.

Но и кога има место, сместувањето на старите луѓе исто така е стресно. Според традицијата на нашите простори на институционалното сместување се смета како на крајно решение, иако за волја на вистината и тука работите се менуваат. За да биде ова попријатно и помалку стресно свој придонес треба да дадат вработените во институциите, но и здруженијата на пензионерите кои треба да ја одржуваат врската и комуникацијата со овие луѓе.

Грижата за пензионерите и старите луѓе се одвива на разни начини и во континуитет. Во таа насока е и проектот за бањско–климатската рекреација со кој се опфатени 37.000 пензионери, а кој продолжува и оваа година, како и проектот за бесплатен викенд, за бесплатниот градски превоз и друго.

Грижа и внимание се води и за оние лица кои не се изнемоштени и болни. Се организираат ревии на песни, музика и игри, спортски натпревари, екскурзии, средби на зелено, посети на културни настани со 50 % намалена цена, се поддржува издавачката дејност, се отвораат клубови на пензионери и друго.

Грижата и вниманието се потребни во крајна линија и за одржување на живот на планетата, но сепак, тие му се најпотребни на човекот бидејќи нивната вредност само тој свесно ја спознава. Значи, грижата и вниманието му се потребни секому, без разлика на возраст и околностите кои го опкружуваат. Не постои богатство со кое може да се добијат, бидејќи купената грижа и внимание имаат поинаква боја и светлина. Грижата и вниманието се најдобри и најдраги кога се добиваат од срце. Тие им се битни на сите, но сепак, и покрај сè, најбитни им се на највозрасните. Староста без внимание и грижа не е пријатна, тажна е! Но, и староста може да биде убава, затоа грижата за возрасните треба да биде постојана и навремена. Ним им е потребна соодветна нега, сместување, но пред сè, љубов и внимание.

Овие сознанија треба да се присутни и во умот и разумот на секој хуман човек, и на оној кој пружа внимание и грижа и на оној кој тоа го очекува и прима. Грижата и вниманието треба да се водителка во однесувањето секогаш и на сите.

За почеток поклонете им внимние на вашите мајки, тетки, баби, пријателки...

Честитајте им го престојниот празник Денот на жената и подарете им цвет, насмевка и прегратка...

Калина С. Андонова

В. Петрушева

ВО ОВОЈ БРОЈ...

НАСТАНИ стр. 2 и 3

НОВИНИ ВО АВТОБУСКИОТ ПРЕВОЗ ВО СКОПЈЕ стр. 5

БЕСПЛАТНИ УСЛУГИ ЗА СТАРИ ЛИЦА стр. 6

ЧЕСТВУВАЊА ПО ПОВОД ПРАЗНИЦИТЕ стр. 8 и 9

ИНТЕРВЈУ СО КИРИЛ ЃОРЃИОСКИ стр. 10

КУЛТУРА стр. 11

КВАЛИТЕТНИ УСЛОВИ ЗА ПРЕСТОЈ ВО „СОНЧЕВ ДОМ ТОДОРОВСКИ" стр. 13

ЗДРАВСТВО стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

И ВО 2017 ГОДИНА ПРОДОЛЖУВААТ ПРОЕКТИТЕ ЗА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 16

ЗП Велес

„Блакцата на баба" по 22 пат

На 10 февруари 2017 година по 22. пат се одржа традиционалната манифестација „Блакцата на баба" во Велес. Домаќин беше ЗП Велес, а присуствуваа голем број пензионерки од ЗП Штип и Карбинци, ЗП Неготино, ЗП Кавадарци, ЗП Тетово, ЗП Струга, ЗП Прилеп, ЗП Лозово и ЗП Свети Николе. Манифестацијата имаше и мултиетнички карактер.

Прва присутните ги поздрави претседателката на Активот на пензионерки од ЗП Велес, **Благојка Настова**.

Гостите ги поздрави и им се обрати и претседателот на ЗП Велес, **д-р Веле Алексоски и рече:**

– Ви се заблагодарувам на сите што дојдовте да присуствивате на оваа значајна манифестација и ја збогативте со блакца од вашиот крај.

Исто така, гостите беа поздравени и од градоначалникот на Општина Велес, **Славчо Чадиев** кој рече:

– Мило ми е што ги чувате традициите, зашто преку зачувување на културното наследство, се одржало вековно опстојување на македонскиот народ и на сите што живеат во нашата земја. Општина е секогаш на ваше располагање, за да ве подржи. Ви посакувам пријатен престој во нашиот град.

Манифестацијата за отворена ја прогласи претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски**, кој во своето обраќање меѓу другото истакна:

– Минатата година прославиме 70 години од пензионерскот организирање во Македонија, а оваа година на вашето Здружение прославува 60 годишнина од постоењето. Тоа се убави јубилеи со какви ретко кој може да се пофали. Се надевам дека како Сојузот, така и ЗП Велес и во иднина ќе придонесуваат за уште подобар животен стандард на пензионерите и за подобри рекреативни меѓусебни дружења на лицата од трета доба. Ви посакувам добро здравје и долг живот.

На манифестацијата се чувствуваше мирисот и вкусот на разните видови вкусни старински специјалитети направени од вредните пензионерки кои присуствуваа на средбата, а која со годините се здоби и со хуманитарен карактер, па така средствата од продадените блакца се донираат во хумани цели. Инаку, за првпат оваа година на манифестацијата беа доделени награди за најдобрите блакца. Првото место го освоија пензионерките од ЗП Штип и Карбинци, второто тетовските пензионерки, а трето пензионерките од Лозово. Манифестацијата беше збогатена со настапот на пејачката група која ги испеа „Песна за Миле Поп Јорданов" и песната за гемиџиите, „Налеј, налеј".

Нада Алексоска

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

16. март
во „Нова Македонија"
- Пензионерски видици
23. март
- Прилог за пензионери во „Коха"
31. март
„Пензионер плус"

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

ЗП Куманово

Остварени планираните задачи

Крајот на богатите програмски активности на ЗП Куманово во 2016 година беше означен со одржувањето на отчетно–програмската седница на Собранието. Во присуство на над педесетина делегати, беше изразено задоволство од оствареното во годината што измина и од проектираното во 2017 година. Како резултат на креативноста на раководството и органите и телата, беа реализирани над шеесетина проекти од сите области на работата. Исто така, здружението беше домаќин на Меѓународниот фестивал на пензионерски хорови од Србија, Бугарија и од Македонија, традиционалната музичко–забавна средба на активи на пензионерки и средбите во секоја последна среда во месецот, средбата на пензионери „Еко хепенинг“ во Пелинце, како и гостувањето на КУД „Ѓоко Симоновски“ на фестивалите на фолклорот во Смедеревска Паланка – Србија, и во Софија – Бугарија.

Забележително беше и учеството на кумановските пензионери на Републичката ревија на песни, музика и игри, на Меѓународниот фестивал на хорови во Охрид, на Новогодишниот концерт во Кочани, фолкорниот фестивал во Скопје по повод Осми септември, гостувањето на Драмската група во Ѓорче Петров со претставата „Шути и рогати“, како и на 21. спортска олимпијада во Радовиш.

Со десетина активности здружението се претставиа и на ниво на регионалните настапи на културно–забавни и спортски активности. Исто така, во извештајната година за помош на болни пензионери е доделена неповратна парична помош на 196 членови во износ од 1.150.300 ,00 денари, а за користење бањски одмор се исплатени 298.700 денари на 110 пензионери. За учество на 2048 члена на екскурзии и излети во природа се издвоени 152.000,00 денари. Одржани се десетина предавања од областа на здравството, а беа организирани 12 акции за мерење шеќер, околу 1654 лица, од кои 97 новооткриени.

Позитивно е оценето и издавањето на списанието „Пензионерски информатор“ на македонски и албански јазик, како и информирањето преку гласилата на СЗПМ „Пензионер плус“, „Видици“ во Нова Македонија и весникот „Коха“ на албански јазик. На крајот, Собранието ги усвои Програмата за работа и Финансискиот план за 2017 година.

Спирко Николовски

ЗП Битола

Годишно реферирање за сработеното

Во големата сала на ЗП Битола на 27 декември 2016 година, се одржа четвртата, редовна седница на Собранието на ЗП Битола. Седницата на собранието ја отвори претседателот **Стеван Бојаџиев**, кој по утврдувањето на присутноста на делегатите го соопшти и дневниот ред за работа. За едногодишната работа на Здружението своја оцена даде претседателот на битолските пензионери **Томе Илиоски**, кој меѓу другото ги истакна поважните активности на членовите, но и даде краток осврт за нереализираните и полуреализирани активности предвидени со минатогодишниот план и програма.

– Поучени од искуството од минатите години, не наидовме на поголеми пречки во тековното работење. За тоа заслугата е на сите членови кои зедоа учество. Но, во оваа прилика, не би било коректно, а да не се истакнат активностите на Извршниот одбор, Активот на пензионерките, Надзорниот одбор, како и сите комисии, кои во потполност ги завршија преземените одговорности. Особено би сакал да ја истакнам работата на Активот на пензионерките и нивната претседателка Марика Илиевска, како и пејачката група „Сирма Војвода“ кои со своите активности ставија вистински печат на нашата препознатливост кај сите здруженија во државата, – истакна претседателот Томе Илиоски.

Потоа беше презентиран Планот и програмата за следната година, кој на делегатите пред време им беше поделен, за што имаа можност да го разгледаат и да дадат свое видување. Претседателот на Надзорниот одбор **Станко Сипковски**, го поднесе извештајот за едногодишното работење на Здружението, при што усно ја образложи и новата програма.

– И понатаму приоритетите на Здружението се насочени кон подобрување и унапредување на пензионерскиот стандард, во рамките на можностите, како и зголемување на активности каде што ќе земат учество поголем број пензионери. Заради остварување на целите предвидени во Планот и програмата потребна е соработка со повеќе пензионерски организации и сродни структури во градот, како и со локалната самоуправа, – истакна на крајот Томе Илиовски.

Со едногласна одлука на делегатите беа усвоени поднесените документи.

Добре Тодоровски

ЗП Крушево

Договори за нови активности

ЗП Крушево, секоја година во месеците октомври и новември одржува состаноци со пензионери во ограноците. Притоа, одборите поднесуваат извештаи за реализираните задачи во текот на годината и истакнуваат проблеми со кои се соочуваат, доставуваат предлози за подобрување на Програмата за работа и барања по разни основи, а раководството ги информира присутните пензионери за најактуелните состојби и работата во Здружението, посебно за финансиската состојба и други актуелности.

Такви состаноци беа одржани во ограноците 1 и 2 во Крушево, во село Житоше и во огранокот Св. Митрани. На овие состаноци присуствуваа над 30% од вкупниот број пензионери во ограноците кои активно се вклучија во расправата по разни прашања и проблеми со кои се соочуваат.

Посеба расправа се водеше по Нацрт одлуката за измени и дополнувања на Статутот на Здружението, која во сите ограноци беше прифатена. Исто така, беа дадени предлози за пензионерите кои ќе освојат први места на регионалните и Републичките спортски натпревари, да им се доделат скромни парични награди со што ќе се поттикнат и другите пензионери за учество и постигнување подобри резултати.

Во Огранокот во с. Житоше пензионерите изразија желба да отворат клуб за дневен престој, за што раководството на Здружението и претседателот на огранокот го посетија градоначалникот на општина Долнени, кој даде целосна поддршка и на огранокот му отстапи една просторија во поранешното основно училиште.

Глигор Ангелески

ЗП Штип и Карбинци

Програма и финансиски план за 2017 година

На собраниската седница одржана на 28.12.2016 година ЗП Штип и Карбинци ги донесе Програма за работа и Финансиски план за 2017 година. Претседателот на здружението **Александар Захариев** нагласи дека програмата е правена врз база на податоците и предлозите на комисиите и раководството, и главно ги опфаќа активностите кои се практикуваат од порано. Притоа тој ги истакна приоритетите во ангажирањето на Раководството како што се: грижата за остварување на правата на пензионерите, одржувањето на објектите, организирањето на културните ревии, спортските натпревари, рекреативното и бањското лекување, помош на загрозени лица по разни основи, набавка на дрва и грижа за стари и изнемоштени пензионери. Ќе продолжат и хуманитарните активности во соработка на соодветни институции и Црвениот крст.

Во 2017 година, најголем акцент ќе се даде на завршувањето на градбата на Пензионерскиот дом, а ќе продолжи и соработката со локалната самоуправа и градоначалниците на Штип и Карбинци, како и со СЗПМ и другите заинтересирани.

Претседателот на Комисијата за економија и стандард **Ленче Василева** образложи дека треба да се одвојат повеќе средства за лица со влошена здравствена состојба, а претседателот на Комисијата за културно–забавен живот **Ѓорги Боризов**, ја истакна потребата за формирање хор, додека претседателот на Комисијата за спорт **Димитар Папаров**, како приоритет го истакна организирањето на престојните 22– ри регионални спортски натпревари.

Финансиската состојба ја образложи заменик претседателот **Коста Штериев** кој даде видување на приходите и расходите, а книговодителот **Соња Панова** оцени дека финансиските средства се во блага позитива. Претседателот на Надзорниот одбор, **Душан Јованов**, истакна дека не се забележани неправилности во работењето.

Цвета Спасикова

ЗП Радовиш и Конче

Спортистите кај градоначалникот

Градоначалникот на оппштина Радовиш **Сашко Николов** и оваа година организираше прием за најдобрите спортисти од пензионерската организација. За средбата имаше посебен повод затоа што Радовиш беше домаќин и соучесник во организирањето на пензионерската спортска олимпијада 2016 одина. Претседателот на Здружението **Јордан Костадинов** во поздравното обраќање му се заблагодари на Градоначалникот за приемот при што истакна дека пензионерите од Радовиш и Конче се редовни учесници на сите регионални и републички спортски натпревари. Потоа додаде дека и овој пат нашите спортисти го освоија првото место во седмиот регион, а на републичките натпревари во дисциплината табла, нашиот спортист Андон Трајанов го освои второто место и се закити со сребрен медал. Во дисциплината фудбал – пенали на мали голчиња жени, пензионерките од Радовиш го освоија третото место.

Градоначалникот Сашко Николов на победниците им ја честиташе победата и во оваа прилика тој искажа задоволство што во Радовиш успешно функционира општинската организација на пензионерите која што е амбасадор на градот и која организира многу активности што се во функција на севкупниот општествен живот на нашата општина. Градоначалникот на спортистите им додели пригодни награди, а тие се обврзаа на уште поголеми ангажмани и успеси во наредниот период.

Љиљана Младеновска

ЗП Дебар и Центар Жупа

Позитивна оцена за работата

Здружението на пензионерите Дебар и Центар Жупа одржа седница на Собранието на која активноста на здружението во 2016 година е оценета позитивно, бидејќи како што беше нагласено се спроведени бројни активности во интерес на членството во општините Дебар и Центар Жупа. На Собранието членовите го усвоија Извештајот за работа во 2016 година како и Програмата за работа во 2017 година.

Според претседателот на здружението **Џавит Карпузи** во текот на минатата година во здружението, во кое членуваат над 2 илјади членови, реализирани се многу активности.

Во Извештајот се нагласува дека членовите на здружението Дебар и Центар Жупа имаат учествувано и тоа успешно на локалните, на регионалните и републички културни и спортски манифестации. Исто така, се наведува дека пензионерите од општините Дебар и Центар Жупа се мошне задоволни и од грижата на здружението во однос на обезбедување прехранбени артикли и огревно дрво на рати за членството. Мошне задоволни се, исто така, и од Владиниот проект за бесплатна бањска рекреација, за бесплатни викенди и друго. Голем е бројот на пензионери од двете општини кои беа во Дебарките Бањи „Цапа“ искористувајќи го правото за бесплатно рекреирање.

Чекор напред здружението направи и со отворањето на Клубот на пензионерите во Центар Жупа. Сега, во овој клуб над 500 пензионери од оваа рурална општина имаат можност да се рекреираат во Клубот кој е реализиран со подршка на проекти на ЕУ и општината Центар Жупа.

Здружението Дебар и Центар Жупа имаше и бројни активности по повод јубилејот 70 години од пензионерското организирање во Македонија. По овој повод здружението доби признание од СЗПМ. Со Програмата за работа во 2017 година се предвидени бројни активности во интерес на пензионерите од двете општини.

Вјолца Садику

ЗП Струга

Финансискиот како и минатогодишниот

На 29.12.2016 година на седница на ЗП Струга, на која, покрај членовите, присуствуваше и сметководителот Гаврил Ангеличински, беше разгледан и предлог финасискиот план на Здружението за 2017 година, кој предизвика голем интерес кај членовите. Претседателот на Здружението Милорад Трпоски, подетално ги образложи сите ставки во Предлог финансискиот план за наредната година, каде што сметководителот споредбено ги потврди сите наброени приходи и расходи и истакна дека буџетот на ЗП Струга ќе изнесува во рамките на минатата година. Тој истакна дека минатата година повеќе средства беа потрошени за одбележување на двата јубилеја: 70 години од пензионерското организирање во Македонија и 65 години од формирањето на ЗП Струга. Тој истакна дека изминатава година на ЗП Струга му беше доделено признание од СЗПМ и од ЗП Прилеп, како и за него лично. Здружението на пензионери од Струга беше закитено и со други признанија за учество на манифестацијата – Ревија на песни, музика и игри, и за спортските натпревари на републичко ниво, каде што се освоени први места во шах на Регионалните натпревари во Дебар, а на Републичките натпревари екипата во шах за жени го освои второто место. Треба да се одбележи и успехот на Здравко Стефаноски, кој на регионалните натпревари постигна најдобри резултати, – истакна претседателот Трпоски.

Стојан Кукунешоски

Работилница за сметководители на здруженијата членки на СЗПМ

Правилно и законско финансиско работење

На 6 февруари 2017 година, во ресторанот „Панини" на Велешко Езеро, беше одржана работилница за составување финансиски извештаи и изготвување годишна сметка во здруженијата на пензионери и во Сојузот, на која присуствуваа сметководители, претседатели на здруженија и претседатели на надзорни одбори, односно над 80 пензионери од 28 здруженија.

период нема констатирано слабости и негативни состојби од инспекциските и надзорните органи.

По материјалот дискутираше и рецензентот на Прирачникот **Митре Стојановски** кој истакна дека истиот е јасен и стручен со многу примери и ќе им помогне на книговодителите на здруженијата членки на СЗПМ полесно да ги направат завршните сметки и извештаите за 2016 година .

Работилницата ја отвори претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** при што најнапред говореше за постигањата на Сојузот во јубилејната 2016 година, како и за значењето на едукацијата на сметководителите за правилно и законско финансиско работење, којашто се покажа мошне корисна и се потврди во практика во изминатите пет години.

– Благодарение на ваквата едукација и потготвеност на сметководителите и претседателите на надзорните одбори за законско работење во рамките на Сојузот во изминатиот

Авторот на прирачникот за составување финансиски извештаи – годишни сметки за 2016 година, **Ромео Костадинов**, ги истакна сите важни прашања поврзани со оваа проблематика. Притоа тој назначи кои проблеми би можеле да се појават во разни случаи и да предизвикаат реперкусии доколку не се постапува според пропишаните регулативи, а особено според Правилникот за сметководство на непрофитните организации.

На почетокот од вториот дел од работилницата на присутните им се обратија претседателот на Собранието **Бесник Поцеста** и потпретседателот на ИО **Салтир Каровски** и тие зборуваа за важноста на домаќинското и транспарентно работење во здруженијата.

Потоа се разви богата и плодна дискусија во која присутните поставуваа прашања, а авторот на прирачникот исцрпно одговараше. На тој начин на работилницата беа расчистени голем број дилеми околу изготвувањето на финансиските извештаи и завршната сметка во Здруженијата и СЗПМ, и им беше посочувано каде во прирачникот има соодветни примери.

Петар Андреевски

ЗП Центар

Пригодна свеченост

Здружението на пензионери Центар по повод јубилејот 70 години од пензионерското организирање во Македонија и 63 години од формирањето на Здружението 22–ри јануари 1954 година, на 23 јануари одржа пригодна свеченост. Гостите и присутните членови на здружението најнапред ги поздрави и им посака добредојде, претседателот на ИО и на Здружението Павле Спасев. Тој во своето обраќање нагласи дека Здружението цели 53 години придонесува за развој на пензиското и инвалидското осигурување во Македонија и е докажан заштитник на правата на пензионерите. ЗП Центар како прво формирано здружение во Македонија, преку своите органи – Собранието, Извршниот одбор и комисиите, 53 години работка со СЗПМ и со Градскиот сојуз на ЗП, со здруженијата и посебно со ЗП Центар, со кои врз основа на меѓусебен договор и взаемно учество во реализација на разни програмски активности, имаат за цел остварување поквалитетен живот на пензионерите. Соработката продолжува и натаму и градот Скопје целосно ја изразува својата поддршка за натамошна работа на пензионерските организации, – нагласи Трајановски. Непосредна помош секако ќе бидат средствата што градот Скопје ќе ги издвои од Буџетот за реновирање на одморалиштето во рекреативниот центар Катланово и за поддршка на програмските активности на Градскиот сојуз и на здруженијата. Градот Скопје во рамките на своите

работи и придонесува со своите активности во решавањето на секојдневните прашања и проблеми на членовите. Претседателот Спасев нагласи дека Здружението има постигнато забележителни резултати во организирањето на културно–забавниот живот на пензионерите, во спортските активности, здравствената заштита и други области. Претседателот Спасев ја нагласи и исклучително добрата соработка со локалната самоуправа, со општина Центар и градоначалникот Андреј Жерновски, со кого преку отворањето на пензионерските клубови се создадоа поволни услови за работа на ограноците и за рекреативно–забавни активности.

Пензионерите и гостите ги поздрави и градоначалникот на Скопје и претседател на ЗЕЛС **Коце Трајановски**. Тој со посебен пиетет им се обрати на пензионерите на кои им рече дека посебно ги цени бидејќи во нив е наталожена мудрост, знаење и искуство и секојпат на нив треба да се гледа со почит и можност да се научи нешто ново, добро и корисно. Градот Скопје во изминатите години има остварено одлична со-

можности ќе излегува во пресрет на барањата на пензионерите, ќе ги разгледува нивните предлози , сугестии и иницијативи и ќе работи на решавање на конкретни проблеми. Исто така ќе бара форми и ќе презема мерки кои ќе придонесат за збогатување на секојдневниот живот на пензионерите.

По пригодните обраќања претседателот Павле Спасев им врачи признанија на градоначалникот на Скопје Коце Трајановски, на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, на претседателот на збратимената здружение од Кочани Ѓорѓи Серафимов, на Методија Новковски, претедател на Сојузот на ЗП Скопје, на Атанас Бојаровски, претседател на Општинскиот одбор на Сојузот на борците, на најстарата пензионерка од ЗП Центар Марија Мијалкова и на триесетина други активисти од здружението. На оваа свеченост традиционално беа врачени и пехарите на најдобрите пензионери – спортисти во минатата година. Овие вредни признанија им беа доделени на Трајанка Стојановска, Ристо Камчевски и Димитар Јанев.

Цветанка Илиева

Здружение на воените пензионери

Резултатите како поттик

На 31 јануари 2017 година, во Домот на АРМ во Скопје, Здружението на воените пензионери одржа отчетно–програмска седница на Собранието со која раководеше претседателот на ЗВП **Ѓорѓи Зарински,** а на истата присуствуваа претставници од: Генералштабот на АРМ, потполковник Љубица Пројческа, Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, Градскиот Сојуз на ЗП, Здружението на ветерани и резервисти од одбраната и

безбедноста и други претставници и гости. На седницата главно се расправаше за работата на здружението во 2016 година и постигнатите резултати, за што Извршниот одбор на ЗВП поднесе обемен извештај, а акценти од истиот даде претседателот на ЗВП Ѓорѓи Зарински. Наведувајќи ги активностите тој ги истакна позначајните резултати на ЗВП во областите предвидени со програмата за работа и заклучи дека речиси на сите полиња со зголемено ангажирање на раководството, со скромни финансиски средства, сите задачи се извршени во целост и се постигнати забележителни успеси. Покрај другото, истак-

на дека мошне значајно постигнување беше усогласувањето на Статутот на ЗВП со Статутот на СЗПМ и неговото донесување, според кој на седницата се изврши верификација на новите функции и потврда на мандатите на избраните раководни лица.

Собранието го поздравија и со своите дискусии дадоа придонес во работата **Салтир Каровски,** потпретседател на ИО на СЗПМ, **Методија Новковски,** претседател на Градскиот Сојуз на ЗП Скопје и **Борис Стојаноски,** потпретседател на ЗВРОБ.

– Изразувам посебно задоволство што присуствувам на оваа седница и во името на СЗПМ ве поздравувам и ви посакувам 25–годишниот јубилеј на вашето здружение во оваа година да го одбележите со уште поголеми успеси и повисок процент во остварувањето на задачите,за што имате сили, а во надминувањето на некои проблеми сметајте на целосна поддршка на Сојузот, – истакна покрај другото потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски.

Во дискусијата учествуваа и членовите на собранието: **Мендо Димовски, Ефтим Мишовски, Атанас Илиев, Јордан Јорданов, Панте Чочковски, Ружица Василевска, Димче Галев, Димче Апостолов, Добре Ефремовски** и други.

Сите документи за кои се расправаше (Извештајот за работата на ИО и на Надзорниот одбор, финансискиот извештај, Програмата за работа и Финансискиот план за 2017 година), речиси едногласно беа усвоени. Исто така Собранието донесе одлука за годишнаото одбележување на Јубилејот – 25 години од формирањето на ЗВП, што ќе претставува поттик за поголема посветеност на задачите и постигнување подобри резултати.

Милка Гирасова

ЗП Тафталиџе ДДД

Усвоена програма за 2017

Петтата седница на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје се одржа на 28–ми декември 2016 година, со која раководеше **Димитрија Димовски**. На седницата членовите на Собранието ја разгледаа и усвоија Одлуката за промена на Статутот на здруженија на пензионери на Македонија. Во расправата што се водеше по оваа точка, истакнувајќи свои мислења и предлози, се вклучија, **Димитрија Димовски, Павле Василевски, Секо Блажевски, Пандорче Тодоровска, Симеон Билински** и други

здружението, Одлуката за измена и дополнување на Статутот и беше утврден пречистениот текст на Статутот на ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје. Исто така, Собранието ја усвои Програмата за работа на здружението на пензионери со финансискиот план на приходи и расходи на здужението за 2017 година.

Во уводното излагање на претседателот Димовски беше истакнато дека промената се врши поради усогласување на работењето на здружението за прашања уредени со Статутот во член 18 од Законот на здруженија и фондации, и други прашања, како и усогласување со Статутот на Сојузот членови. Во Програмата за работа на здружението за 2017 година се предвидуваат активности за работа на пензионерите, Извршниот одбор и неговите тела. За оставрување на активностите на Собранието на здружението се планира одржување на две редовни седници во текот на оваа година.

По завршувањето на петтата седница на Собранието, се одржа и шестата седница на ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје. На седницата за нов претседател на Собранието на здружението, едногласно беше избрана **Слободанка Исијановска**.

Симеон Билински

ЗП Крива Паланка

Помош за празниците

Здружението на пензионери од Крива Паланка познато е по својата хуманост и по тоа дека никогаш не ги заборава своите членови со ниски примања како и болните и изнемоштени кои живеат сами. На неодамнешната седница која се одржа во просториите на клубот на пензионери и на која присуствуваше потпретседателот на ЗП Крива Паланка Арсен Илиевски, а со која раководеше **Сократ Марковски**, беше донесена едногласна одлука на шестмина пензионери членови на ЗП Крива Паланка да им се додели парична помош од по 4 000 денари. Исто така беше донесена одлука да им се доделат пакети со прехрамбени и хигиенски средства на по еден пензионер од секој разгранок.

Оваа помош со парични средства и пакети со прехрамбени и хигиенски средства ќе им ја ублажи состојбата за претстојните празници, но и ќе им покаже и дека не се заборавени од своите врсници и од своето здружение.

Б. Стојчевска

ЗП Кочани

Обезбедо огревно дрво

Здружението на пензионери Кочани и за наредната грејна сезона обезбедува огревно дрво за пензионерите од општината. 1200 пензионери ќе добијат огревно дрво обезбедено од Македонски шуми подружници Кочани и Пехчево.

– Бидејќи во изминатите години пензионерите се соочија со низа проблеми во текот на добивање билет за уплата на рати за огревно дрво, оваа година поорганизирано се направија списоци според кои пензионерите ќе можат без турканици во текот на месецот да си ја уплатат првата рата во просториите на здружението. Минатата година немавме проблеми со испораката на огревното дрво, па затоа се надевам дека и оваа година пензионерите навреме ќе ги добијат огревните дрва. Со подобрувањето на временските услови уште од месец март пензионерите ќе ги добијат уплатените огревни дрва, – ни изјави Ѓорѓи Серафимов, претседател на ЗП Кочани.

К. Герасимов

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

Корисни информации за пензионерите

Новини во автобускиот превоз во Скопје

Јавното сообраќајно претпријатие (ЈСП) Скопје, при крајот на декември минатата година, преку медиумите и на својата веб–страница, даде известување дека со незначителни новини и дополнувања во автобускиот превоз и во Новата година ќе продолжи да се применува постојниот Интегративен тарифен систем. Покрај другото, поради навремено обезбедување на правото за бесплатен јавен превоз во Скопје, ЈСП упати предупредување до највозрасната група граѓани (лица над 62 години за жени, односно 64 години за мажи) дека треба задолжително да ја продолжат важноста на персонализираната картичка за 2017 година. Во објавата беше нагласено дека од 1–ви јануари и приватните превозници се приклучуваат кон електронскиот систем за наплата, така што граѓаните за иста цена ќе се возат во било кој автобус со електронските картички „Скопска“, без разлика дали се персонализирани или неперосналзирани.

Со воведувањето на новиот систем за наплата заврши времето на хартиени билети, а се воведуваат само електронските картички или, доколку не ги поседуваат, корисниците на превозот ќе можат да вршат плаќање преку мобилен телефон.

Поради заживување на ваквиот систем ЈСП во јануари воведе неперсонализирани електронски картички по цена од 150 денари и 5 промотивни гратис возења и со неограничено време на употреба на картичката и можност за дополнување и користење како електронски паричник. Покрај продажните центри и билетари, картичката можеше да се купи и во автобус, со тоа што од 1–ви февруари гратис возењето од 5 се намали на две. ЈСП вака одлучи поради големата побарувачка на електронски картички, кои што граѓаните по искористувањето на 5–те возења ги фрлале, место да ги надополнуваат. Со следното надополнување, граѓанинот не ја плаќа повторно картичката, туку само ја надополнува со парични средства. Со валидирање на картичката, самиот валидатор покажува уште колку средства се останати, односно уште колку возења може да се остварат со што патникот ќе има евиденција на картичката.

Персонилизираните картички се издаваат во еден од 8–те центри низ градот каде веднаш ве сликаат и за неколку минути го добивате електронскиот билет кој чини 200 денари. Месечните, тримесечните, шестмесечните и годишните билети, се впишуваат исклучиво на персонализираните картички, а надополнување со средства и купување на билет со десет возења, може да се направи на двата типа картички.

Надлежните очекуваат со новиот електронски систем да се подобри квалитетот на превозот, ќе се намалат клучните проблеми со наплатата–турканиците, а и ќе се контролира движењето на автобусите.

Овие информации и новини во Интегративниот тарифен систем оваа година не допреа навреме до корисниците на градскиот автобуски превоз, па и до највозрасната популација граѓани. Затоа имаше забуни и кај определен број пензионери кои се обраќаа до СЗПМ и бараа објаснувања особено за неперсонализираната картичка која беше купувана во автобусите и по искористувањето на 5–те возења, фрлана со помисла дека е за еднократна употреба. Поради неинформираност и не знаење во недоумица беа ставени и старите лица од другите градови и краеви на Македонија, кои најчесто од здравствени причини доаѓаат во Скопје и нелогично им изгледаше купувањето картичка од 150 денари само за две возења. Поради разјаснување на забуната, истакнуваме дека никому не му е скратено правото за користење автобуски превоз во Скопје со неперсолизирана електронска картичка која се купува за подолготрајна употреба, секако со дополнување, а не само за две возења, кои практично се добиваат гратис! Единствено, граѓаните од внатрешноста, па и пензионерите, во Скопје не можат да користат персонализирана бесплатна електронска картичка која, без дополнувања, може да се користи само во деновите за бесплатен превоз, односно во вторник, петок, сабота и недела. За овие граѓани можеби најповолна е опцијата наплата за превоз да вршат со мобилен телефон, со активирање на услугата MOBIPAY на Македонски Телеком. Како се прави тоа за пост–пејд претплатници и при–пејд корисници, кратко упатство има на видно место на влезот во секој автобус. За користење службен телефон во оваа намена, за што има интерес, системот може да обезбеди, но треба согласност на правното лице што го издало телефонот на користење.

И уште една значајна информација: доколку се загуби или оштети (поништи) персонализираната електронската картичка, може да се купи нова во која ќе се префрли остатокот неискористени парични средства, а за неперсонализираната може да се признаат уплатените средства само ако се има фискална сметка за доказ. **М. Димовски**

Регионална средба на здруженија на пензионери во Кочани

Решавање на заеднички проблеми

Соработката на здруженијата на пензионери од Источниот регион продолжува да се остварува и годинава. На заедничка средба на 17 јануари оваа година во Кочанското здружение на пензионери се сретнаа претседателите на ЗП: Виница, Македонска Каменица, Делчево, Пехчево, Берово и на домаќинот Кочани.

– Средбата ја организиравме со цел да ги согледаме проблемите во работењето во текот на годината, како и да си помиогнеме меѓу себе со заеднички активности, – ни изјави **Ѓорѓи Серафимов,** претсетдател на Кочанското здружение на пензионери.

Серафимов потенцираше дека на средбата во Кочани станало збор за заедничкиот настап на здруженијата на претстојните регионални спортски натпревари како и регионални ревии на песни, музика и игри. Било договорено здруженијата на пензионери од општините во регионот да си помагаат и соработуваат за поцелосен настап и презентација на претстојните средби и натпреварувања.

На средбата бил потенциран проблемот со финансирањето на помалите здруженија во текот на календарската година. Ова се однесува на сите пет здруженија од регионот, освен на Кочанското, кои мака мачат со финансиските средства за остварување на своите активности, посебно ако се домаќини на регионални спортски или фолклорни натпревари и ревии.

Од состанокот е упатено барање до Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија финансиските средства кои се определуваат за оваа намена да се зголемат од 30 на 50 иљади денари.

К. Герасимов

Животот е тажен без љубов

Еднаш, не многу одамна слушав радио емисија за тоа како во НАСА се правени некои истражувања за смислот на човекот како битие. Наводно не ги пуштале тие истражувања во јавност?! Не се сеќавам баш на сè, но, главно беше тоа, дека човекот е создаден да прави само добро. Имено енергијата која е во него му е дадена за таа активност, но доколку се определи за зло, силата за правење добро, ја носочува автодеструктвно. Според други истражувачи, човекот е создаден да дели и дарува и дека само така може вистински да постои.

Велиме дека насекде, па и кај нас постои криза на семејството. Тоа раѓа потреба за размислување за смислата на животот. Некаде до 20–тите година на минатиот век скоро и да немало разводи. Браковите биле долговечни и трајни. На трпението на мајките и татковиците се раснеле поколенијата. Смислата се барала во жртвата за блиските... Денес гледајќи ги луѓето околу нас како живеат доаѓаме до сосема други сознанија и заклучоци. Во трката по стекнување матријално богатство како да ја загубивме желабата и смислата за подвиг и жртва. Како да заборавивме на сјајот на оние фотографии од венчавките на нашите баби и прабаби кои ги красат ѕидовите на старинските куќи. Каква цврстина и историја е тоа! Израснале токлку и толку деца. Биле чесни домаќини и стопани. Не е важно дали нивната љубов била романтична како од холивудските филмови. Но тие знаеле што е љубов, дека таа пред сè е жртва и подвиг. Кога се јасни нештата многу е полесно да се осознае сè и во тоа е мудроста и силата. Во тоа е смислата на непрекидното опстојување. Во тие времиња, но и денес, една од најважните фигури и столбови била жената.

Постојат чувтва кои човекот ги носи во себе од кога ќе се роди, па сè до смртта. Тие чувства му го прават животот на човекот, тажен, разновиден, интересен, убав, но едно чувство е најсилно, а тоа е љубовта. Љубовта има маѓепсно дејство. Таа ни го исполнува срцето. Љубовта ѝ ја подаруваме на мајката која нè чува гледа, нè расте и нè воспитува, која нè учи како да сакаме со својата безгранична љубов. Љубовта е златно синџирче со кое сме врзани со нашиот брат, сестра, баба, дедо... Љубовта е бесплатниот подарок кој им го подаруваме на другарите, пријателите.... Љубовта е чувството што не прави среќни и радосни, што не прави силни и бесстрашни.

Колку е убаво чувството кога ќе му подарите некому љубов, па макар тоа да е на едно изгубено кученце или смрзнато врапче. Корита е голема и двострана: и на оној кој ја подарува љубовта и на оној кој ја добива. Колку е убаво чувството кога ќе забележите дека расцветало цвеќето на кое сте му подариле љубов. Љубовта е единственото нешто кое се дарува, а не се продава. Љубовта е таа која го прави животот поубав и која помага да се пребродат сите несреќи, неуспеси, разочарувања. Човек може да биде и богат и интелегентен и образован, но сепак ако не сака и не е сакан, ќе биде депресивен и несреќен!

Денес луѓето како да заборавија што е љубов, особено во западниот свет. Можеби тоа е така затоа што никој не ги научил како се сака. Затоа мора да одат по психијатри и да земаат антидепресиви. За среќа кај нас сè уште не е така, благодарение на постарите генерации кои им ја предаваат на помладите долго време негуваната и пренесуваната тајна на љубовта. Голема вистина е дека нема ништо пострашно од сурова интелегенција без љубов! **Маја Белева**

ЗП Охрид и Дебрца

Посета на болни и изнемоштени пензионери

По повод новогодишните и божиќните празници месниот огранок на пензионерите од село Велгошти при ЗП Охрид и Дебрца, во почетокот на јануари, организираше посета на болни и изнемоштени членови. Претставици на раководството на ЗП Охрид и Дебрца предводени од претседателот Ѓорѓи Трпчески, меѓу кои беа секретарот Стефан Владимиров и портпаролот Крсте Спасески, придружувани од претседателот на огранокот и членовите Разменка Китрозоска и Сотир Балески, посетија десетина заболени и помалку подвижни пензионерки и пензионери. На гостите нескриено им се израдуваа: Добринка Серафимоска, Вера Вретоска, Стојна Пејчиноска, Евда Чингоска, Рушка Вретоска, Дилбера Чингоска, Голабка Танческа, Дана Трпоска, Славица Трпческа и Димче Арнаудовски.

Посетителите на овие членови на Здружението им ја честитаа новата година и божиќните празници, посакувајќи им добро здравје и побрзо оздравување. Во кусиот разговор пензионерите искажаа неизмерна радост, благодарност и задоволство што ете и за нив некој води грижа и не ги запоставува во овие поодминати години.

На десетината пензионери, им беа врачени новогодишни пакети со прехранбени производи, овошје и други намирници што ги обезбеди ЗП Охрид и Дебрца.

Во текот на годинава вакви посети на пензионери со нарушено здравје, инвалидитет, осамени и немоќни за своја грижа од разни причини, ќе бидат организирани и во другите 20–на месни ограноци, особено во руралните средини. Оваа активност на Здружението е предвидена и опфатена со Програмата за грижа за стари лица.

К.Спасески

ЗП Шуто Оризари

Парична поддршка за најранливата категорија

Неколку години наназад, во Здружението на пензионери Шуто Оризари, редовно се издвојуваат средства за еднократна парична помош за пензионерите со ниски пензии, социјално загрозените и болни лица. Комисијата за здравство и социјална политика, за 2016 година, изготви предлог, а ИО на ЗП Шуто Оризари одлучи, на 10 пензионери да им додели парична помош во износ од 500 денари. Како што не информира **Ариф Бекир**, претседател на ИО на ЗП Шуто Оризари, средствата што се издвојуваат за оваа намена од година во година се поголеми, како и поднесените барања од страна на пензионерите.

– Во рамките на нашите можности и понатаму ќе продолжиме со давање помош на пензионери на кои таа им е неопходна. Наше мото е секогаш да им се помогне на старите лица, да почуствуваат дека не се заборавени. Во таа насока активно ги вклучуваме во рамките на нивните можности, во некои активности во здружението. Исто така и за празникот Курбан Бајрам на 20 пензионери со ниски пензии им беа доделени по 500 денари, неповратни средства. Оваа активност ќе продолжи и во иднина – ни рече претседателот Ариф Бекир.

Активот на пензионерки, активно се вклучи во одбележувањето на „Неделата за грижа на стари лица“ и заедно со општинската организација на Црвениот крст, спроведоа акција од областа на здравството, проверка на шеќер во крвта и мерење на крвниот притисок. Исто така, и акцијата за едукација на пензионерите за одредени здравствени проблеми, како што се болест на простатата, грипот, временските промени и нивното влијание врз здравјето на граѓаните во третата животна доба. Треба да се истакне и хуманитарната акција преку општинската организација на Црвениот крст, во која беа собрани средства од 4000 денари за децата без родители. **В. Пачемски**

Зборови...

Буква до буква – збор
збор по збор–зборови
зборови куси или долги
добронамерни или не
тешки како планина
носат болка, солзи, страдања
лесни како пердув
даваат спокој, смеа, радост
верба во семејството,
другари, пријатели
влеваат љубов плитка или длабока
секако безусловна
исконска, незаборавна.
А надежта е тивка безгласна
присутна во секое срце
во секое битие.
Ах, тие зборови
зборови бескрајни
безвременски.

Андриета Цветковска
пензионерка од ЗП Ресен

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година X – број 102–103
февруари 2017 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.

Пилот–проект „Центар се грижи за возрасните“

Бесплатни услуги за стари лица

Старите лица, особено оние над 64 години, во која категорија спаѓаат и пензионерите, имаат неопходна потреба за помош и разни услуги. Врз ос–

нова на согледувањата на потребите, Општината Центар од Скопје го воведе пилот–проектот „Центар се грижи за возрасните". Според градоначалникот **Андреј Жерновски**, Општината се одлучи токму за ваков проект врз основа на согледувањето на социјалниот статус и портребата за пружање нега токму на старите лица која опфаќа: перење, пеглање, плаќање сметки, купување лекови и слично, што ќе им го олесни секојдневното живеење. Бројот за давање вакви услуги е ограничен (120), а јавниот повик за апли–цирање траеше еден месец и заврши на 27–ми јануари 2017 година.

Пријавите ќе бидат разгледани од посебна комисија, која при изборот ќе води сметка за социјалниот статус, финансиската и здравствената состојба на апликантот. Добитниците на субвенцијата првично ги посетува социјален работник кој ги забележува нивните потреби од медицинска нега. Потоа, земајќи ги предвид индивидуалните потреби на секој граѓанин, се одредуваат бесплатните услуги и помош која треба да му се пружи на секој корисник посебно.

За подобро имплементирање на проектот беше остварена средба на градоначалникот Жерновски со претседателот на ЗП Центар **Павле Спасев** при што се договорија за партнерство во промовирањето на проектот со цел поголем број стари лица и пензионери да се пријават за оваа бесплатна услуга.

– Многу ми е драго што општината реши да реализира еден ваков проект и ние како здружение со задоволство прифативме да бидеме партнери. Во општина Центар живеат голем број пензионери кои имаат потреба од нега. За жал, дел од нив ја немаат потребната поддршка и ваквата услуга ќе им биде повеќе од добредојдена, – изјави Спасев.

– Јас сум оптимист дека овој пилот проект ќе биде успешен. Во првиот период од буџетот на општината се одделуваат за оваа намена 1.600.000 денари, а во наредниот период, уште 1.600.000 денари. Искрено се надевам дека овој проект ќе разбуди континуиран интерес кај граѓаните и доколку успешно се реализира, ќе ми биде огромно задоволство да прерасне во редовна активност на општината. Проектот „Центар се грижи за возрасните" ќе биде одличен механизам за нудење помош на оние на кој им е најпотребна, – рече Жерновски.

Лиценцирани негуватели во период од три месеца ќе ги посетуваат лицата по три пати неделно за да ја понудат услугата и потребите кои тие ги имаат. Еднаш месечно возрасните лица ќе ги посетува социјален работник, кој ќе ги процени потребите, а потоа ќе го следи и процесот на реализација.

За реализација на проектот на два пати беа обучени 20 негователи кои стручно и квалитетно ќе ја извршуваат оваа работа.

М. Димовски

ЗП Тетово

Женската екипа во тегнење јаже - гордост за здружението

Женската екипа во дисциплината тегнење јаже на ЗП Тетово претставува вистинска гордост за здружението. Откако со одлука на надлежните органи на СЗПМ во 1998 година била донесена одлука да се прогласуваат колективни спортски победници, а тоа значи деветнаесет по ред, вклучувајќи ја и 2016 година, тетовската екипа дури 12 пати го освојувале златниот медал и претставува апсолутен рекордер по освоени први места. И уште еден податок: откако е востановена дисциплината тегнење јаже, во рамки на вториот регион во кој се натпреваруваат тетовските пензионери – спортисти, женската екипа редовно е на првото место, што и било овозможено да учествува и на сите натпревари на ниво на СЗПМ.

Женскиот состав на ЗП Тетово во дисциплината тегнење јаже приматот го презел во далечната 2000–та година на републичките натпревари во Крани (Ресен). Доминирале три пати на натпреварите кај езерото „Младост" – Велес (2001, 2005 и 2007), исто толку и во Радовиш (2008, 2010 и 2016), Струга (2004, 2009 и 2011) и уште два пати се искачувале на победничкиот трон на натпреварите во Скопје, комплекс „NEW STAR" (2012 и 2015).

Прелиставајќи ги билтените и другите пишувани материјали од републичките спортски натпревари, се доаѓа до недвојбено сознание дека за вака големиот успех пет жени – пензионерки се најзаслужени: **Лилјана Аврамовска, Марика Јовановска, Димка Силјановска, Драгица Љубеска и Благица Дишеска.** Повремено, со по едно или две учества во составите ги среќаваме и имињата на **Софија Симовска, Мира Стефковска, Јасмина Недељковиќ, Мирјана Цветковска, Илина Стефановска, Таса Златановска и Цвета Велјановска.** Најдолго или редовно, Лилјана Аврамовска се јавува како капитен на екипата. Нејзината скромност и стабилност условила да биде бирана и во ИО на ЗП Тетово, во кој орган е веќе втор мандат. За своето учество на спортските натпревари на пензионерите, главно во тегнење јаже, Аврамовска вели:

– Големиот успех што го постигна оваа екипа се должи пред се на дисциплината на сите учеснички во подготвителните периоди. Ние многу ревносно се подготвуваме и за регоналните и за натпреварите на ниво на СЗПМ. Слогата ни е главна одлика, а подготвеноста за максимален учинок е наша цел. Продолжуваме да се дружиме, да вежбаме и да даваме се од себе за постигнување врвни резултати. Повремено, екипата ќе ја „освежуваме" со нови и помлади пензионерки, а со тоа ќе придонесеме да продолжи нашиот вистински континуитет во постигнувањето високи резултати, – вели Лилјана Аврамовска.

Гојко Ефтоски

Приказна за една љубов

На невидливиот конец наречен ЖИВОТ, се нижат деновите, се кинат листовите од календарот, без да си подготвен, неминовно се менуваат годишните времиња...

Токму така спокојно и тивко се нижеа деновите, месеците и додека да трепнеш поминаа скоро две години откако брачната двојка, баба Станика и дедо Александар, живееја во Домот за стари лица. Таа ситна, малку подгрбавена, мила, секогаш насмеана и ведра, со уредна шамија од која ѕиркаше белиот прамен од исчешланата коса, облечена во чиста облека, а тој двапати повисок од неа, човек на кого староста не му ја одзела виталноста, туку успеала да исцрта длабоки брчки на црвеното лице. Наизглед сериозен, но секогаш подготвен да каже по некоја шега. Собата секогаш им беше средена и мирисаше на пријатен миризлив сапун. Во неа царуваше несекојдневна топлина. Баба Станика седната на столот прекриен со шарена исплетена покривка, со малите прсти кои годините ги скроиле по нивна мерка, плетеше, а долгите игли брзо потскокнуваа. Наспрема нејзе дедо Александар, со ширум отворениот ве–

сник речиси ја сокрил главата, а очилата чиниш дека во секој миг ќе му паднат. За миг таа ќе го спуштеше плеталото в скутот и на момент ќе го погледнеше. Во нејзините мали очиња светеше топла љубов, а тој кога ќе забележеше дека таа го гледа, срамежливо ќе и подареше насмевка.

Имаше денови и кога го караше, зошто го извалкал чаршавот на масата додека јадел. Тогаш тој како покорно дете што направило некој неред ќе излезеше од собата и ќе отидеше кај другарите со кои често играа дама.

Но нивната среќа не траеше долго. На крајот од третата година од престојот во Домот, во едно дождливо утро баба Станика не можеше да стане од креветот и се зачуди кога виде како дедо Александар стои крај неа и со растреперена рака и го милува челото. Се заредија денови со инфузии, лекови, визити, посети, а во очите на нејзиниот сопруг не можеше да се скрие неизмерната тага. Не се делеше од нејзината постела. Во нејзините сега уште помали очиња се гледаше истата љубов и почит помешани со жал зашто не сакаше да го гледа тажен. Го храбреше, а длабоко во себе ја препознаваше скорешната разделба со него. Можеби и тој го имаше тоа чувство, но не сакаше да го прифати или да го покаже тоа, постојано ја поткреваше нејзината изморена става, ја завиткуваше во долгите ноќи, зашто знаеше дека таа никогаш не го сакаше студенилото. Дојде утрото кога баба Станика тивко замина, онака тивко како што живееше, а на нејзиниот стол остана недовршеното плетало сосе иглите. Собата сега мирисаше на тага и солзи.

Десеттиот ден по нејзиното заминување дедо Александар доживеа мозочен удар, а по пет дена си замина кај својата непрежалена љубов.

На невидливиот конец се нижат деновите, се ниже животот... остануваат само приказните како оваа за љубовта на баба Станика и дедо Александар.

Р. Митиќ

Средба со претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасијев

Поголемо акивирање на ограноците

ЗП Пробиштип, според бројот на своето членство, спаѓа меѓу помалите членки на СЗПМ, но и тоа бележи повеќе активности и завидни резултати. На почетокот на секоја година се прави анализа на планираните и реализираните активности во годината која одминала, а тука се и плановите за претстојната година. Тоа беше повод на почетокот на оваа работна 2017 година да го замолиме претседателот на ЗП Пробиштип, Груица Мнасијев, да не запознае со планираните и реализираните активности во 2016 година.

– Како што рековте, – го започна своето излагање Манасијев, спаѓаме меѓу помалите здруженија по бројот на членови но настојуваме да се носиме со поголемите во однос на активностите во што мислам дека успеавме. Изминатата 2016 година сите наши активности беа во знак на големиот јубилеј – 70 години пензионерско организирање во Македонија и ние се трудевме да бидеме достојни на 7 деценискиот Јубилеј. Во текот на годината спроведовме повеќе активности, а ја продолжиме и соработката со Локалната самоуправа и Градоначалникот Тони Тоневски, како и со ОО Црвен крст, но не ги одминавме и здравствените институции, бидејќи и тие се сегмент во севкупните наши активности. Така од областа на здравството организирани се повеќе едукативни предавања пред нашите членови се со цел да се делува превентивно од она што може да се спречи. Со Здравствениот дом „Нада Михајлова“ организиравме повеќе посети на болни и изнемоштени стари лица во руралните средини, при што им беа извршени целосни прегледи, мерење на шеќер во крвта и крвниот притисок. Со ОО на Црвен крст беа организрани три предавања од кои две од областа на здравствената заштита и едно од одделените за превенција при Полициската станица за улогата на бабите и дедовците при заштита од пороци на нивните внуци. Исто така, предавањата беа искористени присутните да си ги проверат крвниот притисок и шеќерот во крвта. Во овие активности се вклучи и Активот на пензионерки. Да споменам дека околу грижата за здравјето на нашите пензионери во минатата година 36–мина заминаа на бањско–климатска рекреација за што здружението издвои околу 8 илјади денари. Да споменам дека и над 60 пензионерки ги користеа поволностите на Владата за бесплатно користење на бањите и викенд одморите.

Мали проблеми ни се јавија околу снабдувањето со огревно дрво, но не по наша вина, па и тоа успеавме некако да го надминеме и навреме да ги обезбедиме нашите членови за грејната сезона.

Инаку како и порано и во минатата 2016 година најголем интерес пензионерите пројавуваа за еднодневните викенди на зелено или како што милуваме да ги наречеме екскурзиите. Ние вакви екскурзии организиравме 11 со кои беа опфатени околу илјада пензионери.

Што има да истаакнете за спортските и културниите активности?

– Во делот на спортот учествувавме на регионалните и на републичките спортски натпревари,но за жал не освоивме забележителни резултати и покрај тоа што на регионалните учествувавме во сите дисциплини во машка и женска конкуренција, но на републичките заминавме само со две дисциплини – теглење јаже (мажи и жени), но не освоивме награда.

Во културата забележавме мошне успешна година. Имавме успешен настап на Регионалната фолклорна ревија на песни, музика и игри и на Републичката, каде имавме забележителен настап. Членовите на КУД „Весели пензионери“ настапија на повеќе републички и меѓународни фестивали од каде се вратија со врвни награди и признанија. Тука се фестивалите „Велигденски средби во Ораовица", „Илинденски денови" во Битола, фестивалот во Вевчани и Фестивалот во Радуил – Република Бугарија насловен како „Боб фест". Од секаде се вратија со освоени врвни признанија и награди за освоени први места. Од општината, пак, станаа добитници на осмосептемвриската награда.

Какви се плановите за наредната година?

– Програмата и за претстојната 2017 година веќе е донесена на седница на Собранието па ќе настојуваме добрите резултати да ги задржиме, а таму кај што потфрливме ќе смогнеме сили да ги надминеме слабостите. Бидејќи сум информиран дека ревиите на песни, музика и игри ќе се одржат при крајот на март и во април, а веднаш потоа стартуваат и спортските активности, ние веќе започнавме со подготовките. Другите активности како што се едукативните предавања, бањските лекувања, снадувањето со огревно дрво и слично, веќе си течат. Ќе направиме напори да ги активираме повеќе и разграноците, особено во руралните средини.

М. Здравковска

Клубот на пензионери во Миладиновци во нови простории

Во присуство на голем број пензионери, жители и гости од соседните пензионерски клубови, во село Миладиновци – скопско, за потребите на пензионерите од оваа населено место, беа предадени во употреба новите простории, во ново изградениот Дом на културата, каде се создадоа просторни услови за функционирање на пензионерскиот клуб. Едноставно, тука секојдневно на пензионерите ќе им поминува времето со шах, домино, пикадо, табла и други друштвени игри, со читање и запознавање со актуелностите преку весникот „Пензионер плус“, прилогот во „Нова Македонија“, „Пензионерски видици“ и други. Просториите се комплетно опремени со нов мебел, телевизор, како и потребните реквизити за разонода на пензионерите. Во овој модерен објект, просториите претставуваат посебен успех и главна основа за натамошниот развиток на пензионерскиот живот во оваа населено место.

– Во овие нови простории се создадени сите услови за функционирање на клубот и се очекува пензионерите од Миладиновци да се ангажираат за повеќе културни, спортски и други активности, – рече **Благоја Атанасовски,** претседател на ИО на Здружението. Посебно ја нагласи грижата на локалната самоуправа и на здружението, за што ја пофали соработката со локалната самоуправа на чело со градоначалникот Жика Стојановски.

ЗП Солидарни пензионери – Илинден спаѓа во групата на помлади здружение и во шест годишниот период од своето постоење, а со помош на Локалната самоуправа имаат отворено пет пензионерски клубови и тоа во населените места, Илинден, Миладиновци, Кадино, Марино и Бујковци.

Васил Пачемски

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

ДО ЦЕЛ СВЕТ ПРЕКУ ЕДНО МЕСТО - ЦЕЛ СВЕТ НА ЕДНО МЕСТО
Користете туристички аранжмани
ПЛАТИ 100, А ДОБИЈТЕ 106 ЕВРА
ZEGIN TRAVEL
ПАТУВАЈТЕ СО ПРИВИЛЕГИИ
30 евра
45 евра
60 евра
Кај нас Вашите пари вредат повеќе.
Со купени авиобилети добивате 30, 45 и 60 ЕВРА ВРЕДНОСЕН ЧЕК
за бесплатно купување во сите ЗЕГИН аптеки.
Купувајќи авионски карти или уплаќајќи аранжман преку нашата агенција,
станувате лојален член на интернационалниот клуб на Зегин со низа поволности.
ВРЕДНОСЕН ЧЕК
Ова го има само во Zegin Travel
ЛОЈАЛНА КАРТИЧКА
6% - 10% попуст
За секоја купена авионска карта во зависност од дестинацијата или за уплатен аранжман дома или во странство, добивате вредносен чек со кој бесплатно пазарувате во сите Зегин аптеки, и тоа од целиот асортиман освен лекови.
30 евра (за патување во Европа)
45 евра (за патување во земјите на Блискиот Исток)
60 евра (за интерконтинентални патувања, САД, Канада, Австралија)
Вредносниот чек добиен при уплата на аранжман изнесува 10 % од сумата платена за него.
НАСКОРО ЛОЈАЛНИ КАРТИЧКИ ЗА БРЕМЕНИ ЖЕНИ И ЗА ПЕНЗИОНЕРИ СО ПОГОЛЕМ БОНИТЕТ
+389 2 2341 690 +389 2 2341 691
+389 2 2341 692 +389 2 2341 693
travel@zegin.com.mk
При купување на авионска карта добивате и Зегин лојална картичка со која добивате попуст во зависност од висината на сумата за платената карта.
За износ до 200 евра - 6% попуст
За износ до 600 евра - 8% попуст
За износ над 600 евра - 10% попуст
(Попустот важи до висина на сумата платена за авионската карта)
Зегин лојална картичка добивате и за уплатен аранжман, која ќе ви овозможи попуст од 10% за сите наредни купувања во аптеките на Зегин до сумата потрошена за патувањето.
Вредносните чекови и попустите на лојалната картичка може да ги користите во период од една година.

Во здруженијата на Сојузот на здру

Чествувања по п

ЗП Дебар и Центар Жупа - Нова година

ЗП Чаир - Нова година

ЗП Гази Баба - Нова година

ЗП Крива Паланка - Водици

ЗП Солидарни пензионери Илинден - Нова година

Во предвечерјето на Новата 2017 година повеќе здруженија на пензионери членки на СЗПМ организирано ги дочекаа и прославија новогодишните и божиќните празници.

Традиционалните предновогодишни средби и дружења беа прилика да се истакнат и постигнатите резултатите во годината на изминување со надеж и заложба за поразновидни активности и подобри успеси во иднина. Ваквите манифестации беа одржани во сопствена организација и главно потпомогнати од локалната самоуправа, посебно во здруженијата кои имаат примерна соработка со општините. На некои заеднички прослави на здруженијата на пензионери беа присутни претставници на локалната самоуправа и на други институции и субјекти со кои соработуваат. За тоа како поминаа прославите и дружењата по повод празниците, истакнуваме поинтересни делови од извештаите на нашите дописници:

ЗП Солидарни пензионери - Илинден, на 24 декември организираше средба на која со песни и музика во пријатна атмосфера се дружеа преку 360 пензионери, меѓу кои во придружба на блиски соработници беше градоначалникот на Општина Илиндин, Жика Стојановски, како и претставници и гости од Градскиот сојуз на ЗП и повеќе скопски здруженија. Средбата ја отвори претседателот на ИО на ЗП Солидарни пензионери – Илинден, **Благоја Атанасовски**, кој посебна благодарност упати до градоначалникот на Општината за постојаната и значителна поддршка на пензионерите.

Исто така, ова здружение, по иницијатива на Активот на пензионерки организираше прослава во ресторанот „Аџаларски мерак” во село Миладиновци, на која присуствуваа 100–тина пензионери од сите разграноци и претставници и гости од други здруженија. И на оваа средба претседателот на здружението Благоја Атанасовски на сите присутни им го честиташе празникот, посакувајќи им добро здравје и длабока старост. На прославата беше запазен обичајот кршење погача со париче, а Рајна Максимовска беше најсреќната добитничка.

Над 300 пензионери од **ЗП Солидарност - Аеродром**, новогодишната средба ја одржаа во ресторанот „Бисера“ во Аеродром. Посебно славење имаше во разгранокот „Јане Сандански“ со одбележување на Денот на формирањето и отворањето на клубот, кој неколку години по ред има забележителна актиност.

Здружението на воените пензионери успешното завршување на годината го прослави со дружење на стотина пензионери во Домот на АРМ на 24–ти декември со жива музика.

ЗП Штип и Карбинци на 25–ти декември во хотелот „Оаза” организираше забава и дружење на 370 прнзионери од осум ЗП од: Радовиш, Лозово, Свети Николе, Пробиштип, Велес, Пехчево, Прилеп и здружението домаќин.

Добредојде и пријатно дружење на присутните со желби за среќен и безгрижен живот во Новата 2017 година им посака претседателот на ЗП Штип и Карбинци **Александар Захариев**, а на средбата се обрати и градоначалникот **Илчо Захариев**, кој изрази задоволство што е меѓу пензионерите и упати најубави желби за здрав и долг живот на сите присутни.

Традиционалната предновогодишна средба **ЗП Карпош** ја одржа на 27 декември во ресторанот „Каскада”, на која присуствуваа околу 300 пензионери и гости од здруженија на пензионери со кои ЗПК потесно соработува. Упатувајќи ја новогодишната честитка претседателот на ИО **Трајко Савески** ги назначи успесите на Здружението во 2016 година и изрази надеж за уште подобри резултати во наредната година.

ЗП Радовиш и Конче по повод Новата година организираше средба на 27 декември во ресторанот „Рио” на која 350 пензионери се дружеа и со песни и игри заокружија уште една успешна година. Средбата ја отвори претседателката на активот на пензионерки **Павлина Чабукова**, а со пригодни зборови и честитки за празниците се обрати претседателот на Здружението **Јордан Костадинов**. Во оваа пригода беше прогласен и награден спортистот на годината – пензионерот Андон Трајанов, а признанија добија и натпреварувачките во шутирање на мали голчиња: Верка Андонова, Софија Стефкова, Ратка Јованова и Маре Илиева. Средбата помина во весела и пријатна атмосфера, а ќе биде запаметена и по хуманиот гест на присутните кои дадоа доброволен прилог за финансиска помош на пензионерот Ванчо Трајков од с.Дедино, на кого во несреќен случај до темел му изгорела куќата.

Исто така, по инцијатива на Активот на пензионерки, на 12–ти јануари 2017 година, за седумдесетина пензионери и пензионерки ЗП Радовиш и Конче организираше дружење по повод Стара Нова година, на која покрај веселбата, беше практикуван и обичајот кршење лебче со паричка, а на среќната добитничка Васка Ристова и беше доделена

ЗП Прилеп - Василица

ЗП Кичево - Нова година

жења на пензионери на Македонија

овод празниците

скромна награда.

Скромно, но мошне весело беше и на традиционалното чествување пред пречекот на Новата година, што го организираше **Здружението на пензионери Шуто Оризари.** Четириесетина пензионери во просториите на здружението, во пријатен амбиент и убаво расположение, со добра музика и песни на македонски и ромски јазик ги прославуваа успесите и се радуваа на доаѓањето на Новата година.

Со пригодни зборови и со желби за добро здравје и долг живот, присутните ги поздрави претседателот на Извршниот одбор на здружението, **Ариф Бекир.**

Здружението на пензионери Чаир заминувањето на старата и доаѓањето на Новата година го прославии на 29 декември во ресторанот „Смок". На прославата пензионерите ги поздрави претседателот на ИО на ЗП Чаир, **Ментор Ќоку**, кој на присутните им посака добро здравје и среќа во животот со искрени желби да си дочекаат длабока и здрава старост. Притоа тој нагласи дека годината 2016 за нив била мошне успешна.

ЗП Гази Баба и оваа година во организација на Активот на пензионерки ја прослави Стара Нова година, односно Василица. Во ресторанот „Ханибал" славеа и се дружеа над 240 пензионери од здружението и претставаници и гости од другите скопски здруженија. Присутните ги поздрави **Ѓорге Андонов**, претседател на ИО на Здружението, при што ги запозна со активностите од годинашната програма за работа и одбележувањето на јубилејот на ЗП Гази Баба – 45 години постоење. На средбата се обрати и претседателката на Активот на пензионерки **Магдалена Спировска**, а потоа програмата продолжи со кршење погача со паричка, која имаше среќа да ја добие Десанка Георгиевска и да го преземе кумството, како што налага обичајот. Средбата продолжи со оро, песна и дружење.

Активот на пензионерки при **ЗП Прилеп**, два дена пред Старата Нова година го организираше традиционалното одбележување верскиот празник Василица. На самиот ден на прославата, во Клубот на ЗП Прилеп беше организирана василичарска средба на која учествуваа над 200 пензионерки од повеќе разграноци на градот. Најсреќна на средбата беше Блага Димитриоска која во четвртината бурек најде василичарско париче, што се верува дека носи среќа и здравје преку целата година.

Радост, среќа и многу здравје на сите пензионерки им посака претседателот на ЗП Прилеп, **Кирил Ѓорѓиоски** и претседателката на Активот, **Снежана Димеска,** по што се разви големо и весело оро.

Новата 2017 година, како и Старата Нова година која се совпаѓа со верскиот празник Свети Василије, кичевските пензионери свечано ги одбележаа во просториите на хотел „Кичево". Комисијата за култура при **ЗП Кичево** и Активот на пензионерки успеаја да организираат дружење на над 80 пензионерки и пензионери членови на здружението. На средбата пензионерите беа послужени со специјалитети подготвени според вековната традиција топла ракија, сукана пита со паричка и домашни колбаси. Во свечената церемонија пет пензионери ја пронајдоа паричката, а со тоа се обврзаа за догодина да бидат кумови по повод Старата Нова година.

ЗП Крива Паланка и оваа година организирано и свечено ги прослави новогодишните и божиќните празници: Нова година, „Василица" и „Водици", со сите традиционални обреди и обележја. Во Крива Паланка, веќе трета година по ред членките – пензионерки при клубот „Достоинство" од Општинската организација на Црвениот крст, ја негуваат традицијата на нивните предци. Овој пат тоа го направија со традиционално одбележување на празникот Василица. Минатогодишната кума Руска Додевска оваа година приготви погача со париче, а за трпезата да биде уште попригодна, се погрижија останатите присутни пензионерки. Потоа, по кршењето на лепчето со париче во пријатна атмосфера неколку часа се веселеа и дружеа.

ЗП Тафталиџе ДДД - Скопје, прослава на Новата година организираше на 31-ви декември 2016 година во ресторанот Илинден во село Црнилиште, светиниколско, каде во повеќечасовна забава, со музика, песни и ора, се дружеа поголем број пензионери.

Меѓу нив беше и највозрасниот член на здружението, Трајче Јанковски, кој неодамна наполни 91 година. На присутните со пригодни зборови и честитки за празниците им се обрати претседателот на ИО на Здружението **Димитрија Димовски.**

Слични одбележувања и чествувања по повод новогодишните и божиќните празници беа организирани и во здруженијата на пензионери: Центар, Бутел, Гостивар, Охрид и Дебрца, Свети Николе, Кочани, Лозово, Куманово, Прилеп, Велес, Пехчево и во многу други здруженија ширум Републиканата.

Подготвил: М. Димовски

ЗП Радовиш и Конче - Василица

ЗП Солидарност - Аеродром - Нова година

ЗП Штип и Карбинци - Нова година

ЗП Тафталиџе ДДД - Нова година

ЗП Гази Баба - Водици

ЗП Куманово во Центарот „Порака наша"

ЗП Крива Паланка - Нова година

Интервју со претседателот на ЗП Прилеп – Кирил Ѓорѓиоски

Ќе се трудиме да бидеме најдобри во СЗПМ

● Почитуван претседателе Ѓорѓиоски, на последната седница, во сега веќе изминатата година, Собранието на ЗП Прилеп донесе Програмите за работа на Комисиите за оваа година. На што ќе се фокусира здружението во оваа 2017 година?

– Собранието на ЗП Прилеп на својата редовна седница одржана на ден 24.12.2016 година ги усвои програмите за работа на комисиите и Активот на пензионерки при здружението за 2017 година, откако истите беа разгледани на ниво на разграноци и на седница на Извршниот одбор беа дополнети и надградени. Како Здружение според она што го прифативме сме обврзани да ги покриеме финансиски сите програмирани активности. Заради тоа донесовме и соодветен финансиски план и се разбира обезбедивме средства. Така на пример за годинава испланиравме за спортските активности да одвоиме 370 илјади денари, со кои средсва сметаме дека спортистите пензионери ќе можат да постигнат подобри резултати отколку во минатата и другите предходни години. Наше сознание е дека животниот век на човекот–пензионер и спортист неколку години наназад гледано, е продолжен бидејќи низ спортот и дружењето со колегите спортисти и пензионери доживуваат подлабока старост. Редовната физичка активност покрај другото е една од факторите која придонесува во голема мерка за зачувување на здравјето и успорување на стареењето. Токму затоа и Комисијата за спорт покрај редовните тренинзи со спортистите – членови на спортските екипи при ЗП Прилеп и покрај учеството на регионалните спортски пензионерски игри, планира и одржување на едно пријателско спортско дружење со пензионерите спортисти од друго здружение. Како Извршен одбор, а тоа помина и по разграноците планирани се и награди за најдобрите спортисти кои ќе освојат први, втори и трети места на Републичките пензионерски спортски игри.

Транзицијата во нашето општество не го одмина ни здравството, па така промените во здравствениот систем се одразија на здравствената состојба на пензионерите. Со цел и ние како Здружение да придонесеме за ублажување на состојбата во која е присутна и кај нашите членови планиравме како ЗП преку 1 милион денари средства кои ќе им ги доделиме на членовите во текот на 2017 година како еднократна помош зависно од висината на пензиските примања и здравствената состојба и тоа од три до пет илјади денари по член. Годинава очекуваме да има повеќе барања, околу 200, а вакви средства ќе им бидат доделени и на пензионери од општините Кривогаштани и Долнени, бидејќи и таму имаме разграноци. Сметано од 2004 до минатата година еднократна парична помош добиле над 1.600 пензионери. Исто така,

ние како Здружение успеваме и парично да учествуваме во трошоците на пензионери кои одат и на бањско лекување. За оваа намена годинава издвоивме 250 илјади денари. Така за хуманитарна помош за годинава ќе одвоиме дополнителни 150 илјади денари за да можат 150 наши членови да подигнат хуманитарани – социјални пакети во висина од по илјада денари. Доделувањето на овие средства го вршат претседателите на разграноците, за што тие најдобро ја познаваат состојбата на теренот. Збирно кажано за подобрување на здравствената состојба и намалување на здравствените проблеми на нашите членови имаме планирано и одобрено 1.500 000 денари.

Основната цел на Комисијата за одмор и рекреација е, пензионерите да ги надградуваат своите погледи и знаења, да ги задоволуваат своите потреби за рекреација и одмор, да ги запознаат убавините на нашата земја, Р. Македонија, да се дружат, да стекнуваат познанства, да ги развиваат пријателствата и другарството, затоа што на секој пензионер му е потребна умствена и физичка активност за полесно да го минуваат пензионерскиот живот. Програмирано ни е за годинава да организираме 9 екскурзии во Македонија кои ќе се изведат со по три автобуси, или за секоја по 160 пензионери за што нашите членови плаќаат само по 100 денари, а другиот износ на средства го партиципира Здружението . Исто така, планираме да организираме и една ексурзија во траење од десетина дена во соседна Грција што всушност ќе биде и еден вид „пензионерски одмор”. За сите програмирани активности од областа на одморот и рекреацијата, планирани се околу 400 илјади денари.

Исто така, издвоивме 300 000 денари за градски автобуски превоз, за што испративме писмо за поддршка до општината. Бараме барем 2 дена бесплатен превоз во пазарните денови.

● ЗП Прилеп има две активни и квалитетни КУД. Со нив ги претставивте македонските пензионери и во Словенија на меѓународниот фестивал за третото животно доба. Кажете ни нешто и за нив?

– КУД „Пенка Котеска“ и КУД „Пензионер” со право можам да кажам дека се нашите амбасадори, бидејќи нивните членови кои пеат, свират и не претставуваат, не само во Македонија туку и надвор од неа. Тие наши културни „амбасадори” оваа година ќе настапат на сите регионални и државни културно–уметнички средби и натпревари. Со нив постигнавме многу, го афирмиравме и здружението и земјата. Во Словенија го презентиравме македонскиот народен мелос преку песна и игра. За годинашните настапи и активности на овие два КУД како Здружение имаме издвоено околу 450 илјади денари.

Повеќе активности планирани се, а верувам дека и ќе се остварат преку Активот на пензионерки. Нашите колешки, пензионерките не се активни само за Осми март, ами тие се активни и во организирање предавања од повеќе области, а најмногу од областа на здравствената заштита, заедничкото дружење со пензионерки од други здруженија и организирање на заеднички активности. За овие активности за годинава планиравме да се потрошат околу 100 илјади денари.

● Вие по професија сте правник и како таков сте работеле пред пензионирањето. Колку тогашното Ваше искуство Ви помага во секојдневната работа во Здружението ?

– Се разбира дека ми помага доста. Како претседател на ИО и претседател на ЗП Прилеп, се грижам предходно набележаните активности да се одвиваат согласно законските прописи и програмите, како и на финансискиот план на Здружението. Јас сум веќе втор мандат претседател, а и предходно бев ангажиран во прилепското здружение на пензионерите. Во моите обврски набележани се и повеќе други работни задачи кои ги реализираме во заедница со ИО и Собранието на ЗП. Се грижам, исто така, да се унапредува културно–забавниот живот, одморот и рекреацијата, спортските активности и друго. Исто така се грижам и за отворање на нови клубови по разграноците. Досега имаме отворено 10 клуба за пензионерите и обезбедно простории за одржување активности и дружење на нашите членови.

● ЗП Прилеп има околу 12.500 членови од општините Прилеп, Кривогаштани, Долнени и поранешната општина Тополчани. Каква е соработката со локалните самоуправи?

– ЗП Прилеп остварува добра соработка со локалната самоуправа во Прилеп, потоа со СЗПМ и други здруженија. Имаме свои претставници во органите на СЗПМ и телата во Сојузот. Посебно треба да се истакне соработката со Локалната самоуправа, таа е на завидно ниво и, би рекол подобра не може да биде. Благодарение на со-

работката што ја имаме со ЛС и градоначалникот, Марјан Ристески, отворивме 4 клуба за дневен престој во простории сопственост на ЛС без надоместок. ЛС има доверба и разбирање за нас, како што и ние имаме во нив. Во СЗПМ сме од ретките здруженија кои имаат отворено вака голем број на клубови. Со ЛС се договараме за прашања што се во интерес на пензионерите. Во 2011 година отворивме клуб во Кривогаштани каде што вложивме 250 илјади денари сопствени средства за реновирање на просториите и опремување. Со тоа се создадоа услови за подобро работење на тој клуб за пензионерите од населените места од оваа Општина. Само една година подоцна се отвори нов клуб во Домот „Спиро Забрчанец” за разграноците „Бончејца”, „Варошко маало” и „Точила”. Во 2013 година потпишан е договор за соработка со ЛС Прилеп и урбаната заедница „Тризла” за обезбедување на работна просторија за два разграноци „Тризла 1” и „Тризла 2”. Во 2014 година се отвори нов клуб во огранокот „Вишне” и комплетно се уреди и опреми, а по една година и во населбата во истоимената општина Долнени којшто исто така комплетно се уреди и опреми. Во текот на минатата година презедовме активност за отворање на клуб во населбата „Варош“ и се надеваме дека до крајот на месецов ќе го отвориме. Во разгранокот имаме мала просторија за клуб, а сега од ЛС ни е одобрена поголема во Економското училиште, која во текот на идниот месец треба да започне да се адаптира и да се предаде во употреба за овој разгранок во Прилеп. Сметам дека ЗП Прилеп е едно од ретките здруженија во Македонија кое има отворено 11 клубови за дневен престој и дружење на пензионерите. Во наредниов период во текот на годинава се надеваме да отвориме пензионерски клуб во руралната насеба Ропотово. Така всушност и ни е зацртано, секоја година да отвораме по еден клуб во разграноците.

Добрата соработка што ја имаме со ЛС и градоначалникот Марјан Ристески, во 2014 год. на нашето здружение му донесе и Трето–ноемвриска награда со која се гордееме.

● Каква е соработката со другите здруженија во Македонија и надвор од неа?

– Нашето здружение на културно забавниот план, ја има проширено соработката со здруженијата од југоисточниот регион и тоа со Велес, Богданци, Кавадарци, Неготино, Гевгелија и Валандово. Соработуваме и со ЗП од Битола, Куманово, Кочани, Охрид, Гази Баба – Скопје и други здруженија.

Здружението, во сите изминати 10 години од кога сум претседател постигнува одлични резултати на сите полиња од работењето, но се разбира дека секогаш може и треба да биде подобро. Намерата ни е да бидеме најдобри!

Кирил Ристески

ЗНАЧАЈНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

Од добиените податоци на Фондот на пензиско и инвалидско осигурување на Македонија за период од 20 години е презентиран износот на просечната пензија, најниската трета пензија, највисоката пензија како и просенти однсосно износи за усогласување на пензиите.

ПРОСЕЧНИ ПЕНЗИИ ОД 1997 - 2016

Вкупно просечна пензија по години			Најниска трета група пензија (од 1997)	Највисок износ на пензија	Вкупно усогласување
година	просечна пензија (во денари)	коментар			
1997	5.778		3.238	20.570	1,10%
1998	5.760	**нема усогласување**	3.238	20.570	**нема усогласување**
1999	6.251		3.301	20.969	1,94%
2000	6.431		3.362	21.362	1,88%
2001	6.535		3.422	23.632	1,79%
2002	6.955		3.647	25.026	6,57%
2003	7.346		3.856	26.460	5,73%
2004	7.428		3.903	26.780	1,21%
2005	7.463		3.919	26.887	0,40%
2006	7.684	**вкупна просечна пензија од семејна, инвалидска и старосна пензија**	4.024	27.605	2,67%
2007	7.848	– // –	4.092	28.071	1,69%
2008	9.541	– // –	5.262	32.075	21,66%
2009	10.057	– // –	5.556	33.868	5,59%
2010	10.273	– // –	5.634	34.343	1,40%
2011	10.628	– // –	5.796	35.328	2,87%
2012	11.038	**вкупна просечна пензија од семејна, инвалидска, старосна, земјоделска и воена пензија**	5.895	35.933	1,71%
2013	11.845	– // –	6.562	37.173	+ 5% дополнително усог. Вкупно 7%
2014	12.487	– // –	7.162	37.773	**фиксно 600 Ден.**
2015	13.095	– // –	7.783	38.394	**фиксно 621 ден.**
2016	13.754	– // –	8.437	47.128	**фиксно 654 ден.**

За осигурениците кои не пристапиле во задолжително капитално финансирано пензиско осигурување, највисоката пензија не може да изнесува повеќе од 80% до 2015 година, а по 2015 година не повеќе од процентите утврдени во членот 52 став (1) од овој Закон од просечната нето плата остварена во Републиката во претходната година зголемена за 2,7 пати.

Врз основа на член 230 од ЗПИО, Сл. весник бр. 98/2012 од 01.08.2012 највисоката пензија во 2016 година изнесува 47.128 денари односно просечна плата остварена во 2015 година 21.906 денари поможено со 2,7 пати, помножена со 79,68 заменска стапка и е добиена највисоката пензија за корисниците кои го оствариле правото во 2016 година. Бројот на корсиници на пензија за овој износ на пензија за декември 2016 година се 43 корисници.

Извор: ФПИОМ 2017

Измена на Законот за пензија за административците

Уставниот суд на седница одржана на 1. февруари 2017 година го укина членот 98, став 5, алинеја 6 од Законот за административни службеници, кој се однесува на престанокот на работниот однос на административниот службеник по сила на закон ако наврши 62, 63, 64 или 65 години старост (за жени), односно 64, 65, 66 или 67 години старост (за мажи).

Укинувањето на оваа законска одредба според Уставниот суд е, меѓу другото, поради тоа што не пропишува еднаква правна положба на граѓаните.

– Предвидувањето со оспорената одредба на административните службеници да им престане работниот однос на различна возраст во зависност од полот значи нееднаков однос кон граѓаните по основа на пол секогаш кога условите за престанок на работниот однос по сила на закон и утврдени со посебен закон се различни за мажите и за жените, како што е овој случај – велат од Уставниот суд.

Подносители на иницијативата до Уставниот суд се Стамен Филипов и народниот правобранител на РМ, кои сметаат дека е противуставно на административните службеници да им престанува работниот однос на различна возраст во зависност од полот.

– Според Уставот, секој има право на работа, слободен избор на вработување и секое работно место му е достапно секому под еднакви услови. Според Одлуката на Уставниот суд административните службеници односно жените се изедначуваат со мажите и можат да го продолжат работниот однос и по исполнување на условите за пензија, до навршување на 67 години возраст, како и мажите.

Условите за остварување право на пензија и понатаму остануваат не променети односно 62 години старост за жени и 65 години за мажи со најмалку 15 години стаж.

Одлуката на Уставниот суд се однесува само на престанок на работен однос по сила на закон ставајќи ги во еднаква положба жените и мажите.

С. Трајкова

ЗП Кочани

„Поетско ѕовездие“ ново дело на поетесата Милица Трпеска

Во издание на Јавната општинска установа Библиотеката „Искра” од Кочани, од печат излезе најновото поетско дело под наслов „Поетско ѕовездие” на поетесата **Милица Трпеска**, роднокраен автор од Кочани. Станува збор за дело во кое се содржани 30 песни кои што овој пат се наменети за возрасни.

– Секоја песна во „Поетско ѕовездие” за мене претставува една ѕвездичка што е дел од мојот циклус на поезија кои се собрани во една книга која што ја опишува душата на човекот, љубовта меѓу луѓето и меѓусебната почит, – вели Трпеска.

Како роднокраен автор Милица Трпеска одамна е присутна во македонската литература. Има создадено голем број поетски и прозни состави и афоризми. Таа е еден од најактивните членови на литературниот клуб „Копнеж” кој над пет децении ги обединува писателите од Кочани од сите генерации.

– Најчеста мотивска преокупација во новата книга на Трпеска е љубовта кон саканиот, семејството и природата што ја опкружува. Во вториот циклус песни од „Поетско ѕовездие” Трпеска пее за нераскинливите корени на традицијата и семејството, за убавините на природата, како и за почитта кон жената – мајка во семејството, истакнува **Славица Цветкова**, поетеса од Кочани, инаку рецензент на книгата на Трпеска.

Стихозбирката „Поетско ѕовездие” е нејзина седма поетска книга.

К. Герасимов

Поетите на „Василица“ во Штип

Традицијата не смее да згасне

На 14–ти јануари 2017 година во организација на НУ–УБ „Гоце Делчев” во Штип поголем број поети ја прославија „Василица”– Стара Нова година, сметана по Јулијанскиот календар. На прославата присуствуваа активни поети со повеќе издадени дела од Скопје, Куманово, Кочани, Кавадарци, Струмица, Кратово, Штип и наши поети од Германија и Австрија.

Милица Паулус, интернет кординатор од Германија, ги поздрави присутните поети пензионери и подмладокот на кој му се пренесува традицијата и народните преданија, вплотени во лични творби. Таа изрази задоволство што сме потомци на Македонија, во која се опстојувало со традицијата, која не треба да згасне.

Директорката на Библиотеката **Милена Ристова - Михајловска**, упати здравица со благослов за здравје и бериќет и изрази задоволство за одзивот на поетите и додаде, дека очекува „Василица”да стане традиционална манифестација на поетите.

Иван Котев, познат собирач на народно обичајно богатство, нагласи дека, Свети Василиј бил заштитник на Христијанството, добротвор и заштитник на сиромашните, познат по дарувањето леб со паричка, кој адет се пренесува до ден–денес. Инаку Стара Нова Година, позната кај народот како „Сурова” е пагански обичај, кој се пренесува од пред Христа, затоа нашиот народ го слави со палење огнови, пеење „мрсни” песни, маскирани со кожи, рогови, дрпава дреа и клопотарци, така се истерувале злите духови, за да влезе Новата Сурова година, прочистена, во здравје со бериќет. Денес суроварските адети продолжуваат видоизменето, со тајфи, на некои места како џамалари, бамбари, мечкари, а главно останало луѓето да кршат лепче со паричка и да слават.

Традицијата не треба да згасне, иако се меша паганското и христијанското. Ние поетите вешто ги вградивме обичаите во творештвото, за да знаат младите генерации кои сме, зашто традиционалното не одржало низ вековите и кога не ја признавале нашата татковина и вера.Тоа беше пораката од оваа манифестација, која треба да прерасне во традиционално дружење на поетите во Штип.

Цвета Спасикова

Интересни книги

Куќата на сликарот

Автор: Мишел Ламбер

Општествениот статус на уметникот е постојано актуелно прашање што поставува комплекс прашања од животот на творецот од една и колективот/општеството од друга страна. Наспрема општествените правила и норми е карактерот на субјектот/единката. Како по некое непишано правило тие многу често се судруваат и предизвикуваат недоразбирања кои не ретко носат порази и трауми. Така човекот останува сам и несреќен, а често и е отфрлен од општеството и политиката.

Дождлива пролет во Брисел. Марсијал, сликар што тешко ги продава своите дела, среќава една очајна жена на која сака да ѝ помогне и да ѝ ја врати волјата за живот. Ќе биде ли ова почеток на една љубовна приказна? Не, бидејќи Марсијал се плаши да се вљуби. Тој признава само забава и пријателство. И, како секогаш, ќе го следи сенката на неговиот брат „кој не е како другите„. Ќе се промени ли тој во текот на месеците во кои ќе сретне други туѓинци, чии проблеми ќе ја направат и неговата состојба уште поалармантна? Во потрагата по среќата, ликовите во романот и нам ни ја пренесуваат убавината на Надежта. Вредностите на оваа книга се и книжевни и социолошки бидејќи таа се занимава со психолошките болести и со затвореноста, како и со улогата и статусот на уметникот во современото општество.

Најбогатиот човек на Вавилон

Автор: Џорџ Клејсон

Слободниот човек е среќен човек. Негови знакови на препознавање се среќата и успехот. Тие го одвојуваат од другите зашто материјалната моќ подразбира и остварување на неговите желби, соништа и копнежи. Одеднаш и неочекувано целиот свет е негов. А можеби така само му се причинува на оној кој во еден миг се нашол на врвот од успехот. Но, никако притоа не смееат да се заборават приказните за минливоста и апсурдот кои предупредуваат за мислата и смислата на животот.

Милиони читатели ширум светот имале и имаат корист од „Вавилонските параболи„ кои се потврдени како најинспиративните дела напишани за штедењето, финансиското планирање и личниот успех. Напишани се на јазик што по својата едноставност одговара на јазикот на Библијата. Овие фасцинантни и информативни приказни ве водат по сигурен пат кон успехот и сите задоволства што тој ги носи со себе. Ова е книга што ги открива тајните на стекнувањето и чувањето на парите, како и нивната правилна употреба за тие да ви заработат уште пари. Книгата ја содржи тајната за остварување на вашите амбиции, желби и потреби. Поинаку кажано таа е клучот за вашиот успех и просперитет.

Избор: Васил Тоциновски

ShP Dibër Qendër Zhupë

Edhe këtë vit aktivitete të shumta

Dibër, 30 dhjetor- Shoqata e pensionistëve Dibër Qendër Zhupë, ka mbajtur Kuvendin vjetor në të cilën pozitivisht është vlerësuar puna e shoqatës meqë edhe gjatë vitit 2016 janë realizuar aktivitete të shumta në interes të pensionistëve të komunave Dibër dhe Qendër Zhupë. Anëtarët e kuvendit njëzëri kanë aprovuar Raportin e punës dhe kanë miratuar edhe Programin e punës për vitin 2017.

- Kryetari i shoqatës së pensionistëve të Dibrës dhe Qendër Zhupë Xhavit Karpuzi, ka theksuar se gjatë vitit që po e lëmë, aktivitetet e shoqatës kanë qenë të shumta. Pensionistët dibran dhe të Zhupës kanë marrë pjesë në të gjitha aktivitete që janë organizuar në nivel lokal, rajonal dhe republikan. Po ashtu, sipas Karpuzit, anëtarët e të dy komunave janë tejet të kënaqur me përkrahjen e pensionistëve në furnizimin me artikuj të ndryshëm që u mundëson shoqata me këste dhe gjithashtu ata janë të kënaqur me numrin e pensionistëve që kanë shfrytëzuar rehabilitimin në banjat pa pagesë në kuadër të projektit qeveritar në Banjat e Dibrës Capa. Shoqata ka mbi 2 mijë anëtarë nga të cilët mbi 1500 janë nga komuna e Dibrës dhe afro 500 nga komuna Qendër Zhupë.

Hapja e Klubit të pensionistëve dhe në komunën Qendër Zhupë, është një hap i madh për pensionistët e komunës në fjalë tha Karpuzi. Në Kuvend është dhënë notë pozitive dhe për punën e këshillit dhe komisioneve që veprojnë në kuadër të shoqatës së pensionistëve Dibër Qendër Zhupë. Një vend të veçantë në raportin zënë edhe aktivitetet rreth organizimit të ekskurzioneve të pensionistëve si në vend ashtu edhe jashtë vendit. Gjatë këtij viti është theksuar në Kuvend, hapësira e objektit ka mundësuar edhe një akomodim adekuat për pensionistët të cilët kanë klubin e vet dhe hapësira të tjera për rekreim.

Njëherësh, është vlerësuar edhe bashkëpunimi i shoqatës me udhëheqësin qendrore të Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë e cila sivjet festoi 70 vjetorin e themelimit. Për sukseset dhe aktivitetet e shumta që ka shoqata e pensionistëve Dibër dhe Qendër Zhupë, ka marrë mirënjohje. Shoqata po ashtu ka pasur bashkëpunim në nivel me shoqatat si motra nga rajoni Perëndimor i Maqedonisë .

Programi për vitin e ardhshëm parasheh në vazhdimësi të aktiviteteve nga të gjitha Komisionet dhe Këshillit ekzekutiv i shoqatës.

Në fund theksojmë se Aktivi i pensionisteve Dibër Qendër Zhupë, nën drejtimin e kryetares Mari?onka Ushtelenca, edhe këtë vit sikurse viteve më parë, e kanë pritë bashkërisht vitin e Ri 2017.

Vjollca Sadiku

ShP Labunishtë

I është dhënë Plaket aktivistit Ramiz Qazimovski

Më 18.12.2016, me rastin e shënimit të 70 vjetorit të organizimit pensionistë në Maqedoni, në lokalet e ShP Labunishtë, është mbajtur solemnitet në të cilin është dhënë Plaket dhe Mirënjohje nga LShPM,

Këtë solemnitet, fillimisht me fjalë përshëndetëse e ka hapur Lutfi Qazimovski, kryetar i KE i shoqatës, duke përshëndetur anëtarët e shoqatës dhe mysafirët e pranishëm. Më pastaj, kryetari i ka njoftuar të pranishmit se me rastin e 70 vjetorit të organizimit pensionistë, ShP Labunishtë, si anëtare e LShPM, i është ndarë Mirënjohje, ndërkaq, aktivistit shumëvjeçar Ramiz Qazimovski, i është ndarë Plaket dhe me këtë rast ai ka arsyetuar mirënjohjet:

- Ramiz Qazimovski, është aktivist i dalluar tek na dhe në nivel të LShPM. Ai, menjëherë pas pensionimit është bashkëngjitur në aktivitetet e organizatës pensioniste respektivisht në punën e ShP

Strugë. Gjithashtu, Ramiz Qazimovski është një nder nismëtarët për themelimin e shoqatës së pensionistëve në Labunishtë, të cilën me mjete personale dhe me donacione ka ndërtuar Shtëpi pensionistësh dhe Klub, për çka mund ta xhelozojnë Shoqata në numër më të madh dhe më të pasura në Maqedoni. Për aktivitetin e tij, ai ka fituar më shumë Çmime dhe mirënjohje. Ramiz Qazimovski ka qenë delegat në Kuvend dhe anëtar i KE në LShPM mbi 20 vite me çka ka dhënë kontribut të rëndësishëm në organizimin pensionist në Maqedoni. Duke pranuar Plaketin, Ramiz Qazimovski, ndër të tjerat ka thënë:

Shoqata e pensionistëve vepron në territor të vendbanimeve në Labunishtë, Podgorci dhe Borovec dhe ka mbi 8000 anëtarë. Plaket, mirënjohjet dhe çmimet e tjera tregojnë se kush jemi na labunishtasit dhe se çfarë jemi, se ekzistojmë dhe aktivisht punojmë edhe në moshën e tretë. Nuk jam vetëm unë i meritueshëm për atë që kemi arrit, jemi të merituesh të gjithë.

Stojan Kukuneshoski

Mbledhje e Komisionit për informim dhe veprimtari botuese në LShPM

Mirënjohje për më të mirët dhe më aktivët

Më 21 dhjetor 2016, Komisioni për informim dhje veprimtari botuese në LShPM, ka mbajtur mbledhje në të cilën përveç anëtarëve të tij, kanë marrë pjesë edhe kryetari i LShPM, Dragi Argirovski, nënkryetari i KE i LShPM, Salltir Karovski, sekretari i KE i LShPM, Stanka Trajkova dhe kryetari i Komisionit për jetën kulturore-zbavitëse i LShPM, Mendo Dimovski.

Mbledhja është mbajtur në dy pjesë. Në të parën, pjesën solemne, janë ndarë mirënjohje për kontributin e dhënë në zhvillimin e organizimit pensionist në Maqedoni në 70 vitet e kaluara dhe me rastin e numrit 100 të gazetës "Penzioner plus". U janë ndarë mirënjohje mediumeve me të cilat bashkëpunon Lidhja dhe të cilat e kanë pasuruar informimin lidhur me problematikën e pensionistëve në shtetin tonë edhe atë: gazeta "Nova Makedonija", gazeta "Dnevnik", "Veçer", gazeta "KOHA",MTV, MRA, TV, ALFA, i MTM. Janë ndarë mirënjohje edhe 10 korrespondentëve gazetar të gazetës "Penzioner plus". Korrespondentët më shumëvjeçar dhe më të suksesshëm të gazetës, të cilët me shkrimet e tyre kanë kontribuar që gazeta nga numri në numër të jetë gjithnjë e më kualitativ janë: **Milevka Zdravkovska, Gojko Eftovski, Cveta Spasikova, Kërste Spaseski, Dobre Todorovski, Vjollca Sadiku, Snezhana Kutuzovska, Vasil Paçemski, Vukica Petrusheva, dhe Kiril Risteski.**

Në pjesën e dytë, e cila pati karakter pune, është aprovuar Raporti për punën e Komisionit për informim dhe veprimtari botuese i LShPM. Është konstatuar se Komisioni, shumë me sukses e ka realizuar Programin në vitin 2016 nga se me sukses janë mbuluar të gjitha ngjarjet lidhur me shënimin e jubileut 70 vjeçar. Gazeta "Penzioner plus", shtojca "Penzionerski vidici" në "Nova Makedonija", dhe faqja për pensionistët në gazetën "KOHA" në gjuhën shqipe, kanë dalë rregullisht. Janë botuar dy biltenë dhe rregullisht është mbajtur ueb faqja në LShPM.

Në mbledhje është aprovuar edhe Programi për punë në vitin 2017, për të cilën është konkluzuar se është gjithëpërfshirës dhe i hapur për të gjitha ngjarjet të lidhura me jetën e pensionistëve. Të dy dokumentet janë aprovuar njëzëri nga të pranishmit. Përveç aktiviteteve tradicionale, Komisioni do të merr pjesë aktive në përgatitjen e Monografisë të LShPM me rastin e numrit 7 dekada jubile.

C. Ilieva

ShP Strugë

Ballafaqimi me të ftohtin

Organizata komunale e Kryqit të kuq Strugë, në kohën ekstreme të ftohtë muajin e kaluar në vendet më të rrezikuara malore ka dërguar ushqim, mjete për higjienë dhe batanija familjeve në situatë sociale të keqe si dhe personave pleq dhe shëndetlig dhe pensionistëve, me qëllim që t'ju ndihmohet në përballimin e problemeve që ka shkaktuar koha e keqe.

Sekretari i KQ nga Struga Abdurime Dauti, ka informuar se familjet me probleme sociale dhe pensionistët e asaj kategorie janë detektuar me ndihmën e qendrës për punë sociale dhe Shoqatës së pensionistëve strugë.

- Vullnetarët e Kryqit të kuq në periudhën kritike kanë vizituar disa familje në disa vende më të larta malore, persona pleq dhe shëndetlig, si dhe më shumë familje në situatë të keqe, të cilat janë furnizuar me ushqim, mjete higjienike dhe batanija me dëshirë që t'ju ndihmohet në përballimin e vështirësive që i ka shkaktuar koha e keqe, ka theksuar Dauti.

Vullnetarët e Kryqit të kuq struganë, kanë vizituar familje në nëntë fshatra edhe atë: Llukovo, Drenok, Bërçevo, Nerezi, Bezevo, Frangova, Jabllanica, Dellogozhda dhe Novo Sello.

Me çdo respekt për humanitetin e këtyre njerëzve. Shembuj të tillë ka edhe në qytete të tjera dhe komuna.

Stojan Kukuneshoshoski

Punëtori për kontabilistët e shoqatave anëtare të LShPM

Edukim për punën financiare

Më 6 shkurt të vitit 2017, në restorantin "Panini" në Liqenin e Velesit, është mbajtur punëtori për punimin e raporteve financiare dhe llogarive vjetore në Shoqatat e pensionistëve dhe në Lidhje, në të cilën kanë marrë pjesë kontabilistë, kryetar të shoqatave dhe kryetar të Këshillave mbikëqyrës, respektivisht mbi 80 pensionistë nga 28 shoqata. Punëtorinë e ka hapur kryetari i LShPM Dragi Argirovski. Fillimisht ai ka folur për të arriturat në Lidhjen në vitin jubilar 2016 e më pastaj për rëndësinë e edukimit të kontabilistëve për punën e drejtë dhe ligjore financiare, që është treguar si shumë e rëndësishme gjë që është vërtetuar në praktikë në pesë vitet e kaluara.

- Duke i falënderua këtij edukimi dhe përgatitjes së kontabilistëve si dhe kryetarëve të KM për punën e tyre ligjore në kuadër të Lidhjes në periudhën e kaluar nuk janë konstatuar dobësi dhe situata negative nga organe të inspektimit dhe mbikëqyrëse as në shoqatat dhe as në Lidhje.

Lidhur me materialet ka diskutuar edhe recensenti i Doracakut Mitre Stojanovski, i cili ka theksuar se ai është i qartë dhe profesional me shumë shembuj i cili do ju ndihmojë kontabilistëve të shoqatave anëtare të LShPM, që më lehtë t'i përgatisin llogaritë përfundimtare dhe raportet për vitin 2016. Autori i doracakut për përgatitjen e raporteve financiare dhe llogarive përfundimtare për vitin 2016, Romeo Kostadinov, ka theksuar të gjitha çështjet me rëndësi që kanë të bëjnë me këtë problematikë. Gjatë kësaj, ai ka theksuar se cilat probleme mund të paraqiten në situ-

ata të ndryshme të cilat mund të shkaktojnë reperkusione nëse nuk veprohet sipas rregullave të shkruara.

Në fillim të pjesës së dytë të punëtorisë të pranishmëve u është drejtuar edhe kryetari i Kuvendit Besnik Pocesta dhe nënkryetari i KE Salltir Karovski, të cilët kanë folur për rëndësinë e punës më qëllim që t'i rrisin ndërgjegjen e kualitetin e punës, ndërkaq...

Më në fund, është zhvilluar diskutim i begatë dhe i frytshëm në të cilën të pranishmit kanë parashtruar pyetje, ndërkaq, autori i doracakut ka dhënë përgjigje të duhura.

Pero Andreevski

ShP Veles

Ëmbëlsira nga nënat dhe gjyshet tonal

Për të 22-tën herë, në Veles është mbajtur manifestimi "Ëmbëlsira e gjyshes". Në manifestim kanë marrë pjesë mbi...pensioniste dhe pensioniste pothuajse nga të gjitha shoqatat anëtare të LShPM.

I pari mirëseardhje të pranishmëve ju ka shprehur nikoqiri i manifestimit, kryetari i ShP Veles, d-r Vele Aleksoski. Më pas kryetari i LShPM, DragiArgikrovski, ka folur për rëndësinë e manifestimit i cili në një mënyrë ruan identitetin e të gjithëve që jetojnë në shtetin tonë, forcon bashkëjetesën dhe ka edhe karakter human, me çka ka shpallur manifestimin të Hapur.

Në këtë takim, pensionistet nga e gjithë Maqedonia janë përfaqësuar me shumë specialitete ëmbëlsirash të cilat i kishin sjellë me vete.

Manifestimi "Ëmbëlsira e gjyshes" edhe këtë vit kishte karakter human. Qëllimi i këtij manifestimi është edhe ajo që gjeneratave të reja t'ju përcjellët atë që pensionistet e kanë trashëguar nga nënat dhe gjyshet e tyre me qëllim që të mos harrohet.

Në orët e pasdites mysafirët janë ndarë me premtimin se vitin e ardhshëm manifestimi do të vizitohet edhe më tepër, ndërkaq nikoqiri me obligim që të ndërrohet koha e mbajtjes dhe takimi "Ëmbëlsira e gjyshes" të mbahet në muajin mars kur është më ngrohtë.

Nada Aleksoska

Komuna Zhupë

Klubi i pensionistëve ka rritur aktivitetet e pensionistëve

Me dhënien në përdorim të Klubit të pensionistëve në komunën Qendër Zhupë, janë rritur dukshëm aktivitetet ditore të afro 500 pensionistëve të kësaj komune rurale. Pensionistët të kësaj komune të cilët së bashku me pensionistët të komunës Dibër, janë anëtarë të shoqatës të pensionisteve Dibër - Qendër

Zhupë, me hapjen e klubit, kanë kushte të shkëlqyeshme për shoqërim, rekreim dhe realizimin të aktiviteteve të tjera.

Udhëheqësi i Klubit të pensionistëve në Qendër Zhupë, Afrim Beqiroski, thot se pensionistët të kësaj komune asnjëherë nuk kanë pasur kushte më të mira për realizimin e aktiviteteve të tyre, me që tani ata për çdo ditë janë bashkë." Gjithmonë në klub ka persona të moshës së tretë dhe ata janë tejet të kënaqur" ka theksuar Beqiroski dhe ka shtuar se këtu, udhëheqja ka programin e vetë me të cilin janë parapa aktivitete të shumta në interes të pensionistëve. "Ne jemi shumë mirë të organizuar dhe jemi mirënjohës për themelimin e klubit shoqatës tonë, komunës Qendër Zhupë dhe donacioneve të UE". Ka thënë udhëheqësi Afrim Beqiroski i cili ka shtuar edhe se klubi tani ka gjallëruar jetën e të gjithë pensionistëve të Zhupës.

Klubi ka drejtuesit e vet të cilët funksionojnë shumë mirë. Këtu takohen të gjithë pensionistët. Ata shoqërohen, rekreohen dhe luajnë lojëra të ndryshme, ka thënë bashkëbiseduesi i jonë Afrim Beqiroski. Sipas tij, bëhen aktualisht tendenca që klubi i pensionisteve të kompletohet edhe me kompjuter dhe teknikë tjetër të nevojshme me qëllim që t'i realizojë sa më mirë aktivitetet e parapara me programin vjetor të punës. Këto ditë në Klubin u organizuan një turnir në shah të organizuar nga pushteti vendor, dhe klubi i pensionisteve, ku morën pjesë edhe mërgimtarë të kësaj komune ."U tregua se shumë pensionistë janë shahistë të mirë" na tha Beqiroski. Aktivisti i këtij klubi Ali Islamoski thotë se është në klub pothuajse çdo ditë dhe se është i kënaqur nga aktivitetet në të.

Kryetari i shoqatës të pensionistëve Dibër - Qendër Zhupë Xhavit Karpuzi, ka theksuar se hapja e klubit të pensionisteve në Qendër Zhupë ja ka arritur qëllimit. Ai ka shtuar se tani përveç pensionistëve të Dibrës të cilët kanë klubin e vetë në qytet, edhe pensionistët e Zhupës kanë Klub ku realizojnë aktivitetet e tyre ditore. Klubi ka ngjallur dukshëm aktivitetet e kësaj komune rurale ka thënë Karpuzi. Sipas tij, duke marrë parasysh lokalet që posedon Klubi, tani më pensionistët kanë hapësira të mëdha për të realizuar të gjithë aktivitetet e tyre.

Kryesia e shoqatës së pensionistëve Dibër - Qendër Zhupë dhe kryetari Xhavit Karpuzi, shprehen se të dy klubet e pensionistëve në Dibër dhe Qendër Zhupë, ja kanë arritur qëllimit. Edhe deri tani, pensionistët e shoqatës merrnin pjesë në aktivitete lokale, rajonale dhe Republikane, por tani do të jenë më të përgatitur. Klubet kanë një domethënie të madhe në përditshmërinë e pensionistëve, ka thënë Karpuzi.

Vjollca Sadiku

Интервју со Анче Тодоровска, сопственик на Домот за стари лица „Сончев дом Тодоровски“

Квалитетни услуги и услови за престој

Потребата за згрижување на старите лица станува насушна бидејќи луѓето од третата доба заслужуваат посебен третман за достоинствено да го поминат останатиот дел од животот. Каков е придонесот на Вашиот дом во оваа насока?

– Најпрво сакам кратко да кажам за условите и капацитетот на домот, што е секако поврзано и со Вашето прашање. Имено, Домот за стари лица „Сончев дом Тодоровски” се наоѓа во село Ракотинци оддалечен 8 км од центарот на Скопје, со капацитет од 40 легла, распоредени во еднокреветни и двокреветни соби опремени со сите потребни елементи и современ ентериер. Од октомври 2016 година на своите корисници им обезбедуваме помош и нега со сместување, согласно потребите и нивната здравствена состојба. Негата опфаќа исхрана, одржување на личната и хигиена на просторот каде што престојуваат, медицинска заштита и социјална поддршка. Ваквите услуги ги обезбедуваат вработените лица, медицински сестри, физиотерапевт, негуватели и готвач, а за социјализацијата на корисниците посебно е ангажиран социјален работник, кој се грижи за задоволување на културните и верски потреби, за организирање друштвени игри, за ликовни, литературно–драмски активности и друго.

За добивање квалитетна и навремена здравствена нега, домот соработува со приватна здравствена установа која врши редовни контроли и прегледи на нашите корисници, а воедно располагаме и со модерно возило – комби за превоз на изнемоштени и стари лица во лежечка состојба до здравствените институции.

Што ве поттикнало да создадете ваков дом за стари лица и да се занимавате со оваа работа?

– Мојот сон да основам дом за згрижување стари лица се оствари токму со изградувањето на овој објект. Кога имате идеја и доволно сила и енергија, но и посветеност тоа да се реализира, тогаш го спојувате доброто со корисното и им донесувате среќа на луѓето што им е потребно згрижување. Сега и јас сум среќна што можам да придонесам за развивање успешна и корисна работа и да бидам пример во создавањето услови за згрижување на луѓето од третата доба, но и да обезбедам вработување на млади и стручни кадри. Инаку, оваа работа бара многу време, беспрекорно ангажирање и секојдневни обврски, а за одговорноста и да не зборуваме. Морам да признаам дека навистина ми беше тешко да успеам на две полиња, првенствено како мајка со четири деца, но и како жена што сака да основа свој бизнис. И уште еднаш да нагласам дека оваа работа е мошне тешка и одговорна, но и благородна и благодарна. Затоа сето ова го правам со голема љубов и горда сум на секој успех што го има Домот, бидејќи тоа е мој, но и успех на целиот тим кој работи со мене.

Како се роди приказната „Сончев дом Тодоровски“?

– Идејата за дом за стари лица ја имав и ја носев во себе подолго време, само прашање беше кога таа моја желба ќе ми се оствари. Мечтаев да создадам место и привлечно катче во кое постарите лица ќе уживаат, ќе го поминуваат своето време со радост и задоволство. Сакав да им помогнам да не се чувствуваат сами и отфрлени, да не им недостасува нега и домашна атмосфера. Мојот „Сончев дом” всушност, тоа им го надоместува, зашто постојано има некој кој се грижи за нив и ги задоволува нивните потреби.

Што е карактеристика на домот?

– Ние сме модерен и современ дом, опремен и изграден според европските стандарди за квалитет. Кон старите лица се однесуваме со почит и респект како кон граѓани со посебни заслуги. Со сите сили и можности се грижиме за нив и во секое време сакаме да им биде добро и удобно за да бидат среќни и задоволни. Посебно се грижиме и создаваме услови за нашите корисници, кои се главно пензионери, да бидат постојано активни за да им биде стареењето подолго и поквалитетно. Освен тоа, нашиот дом е секогаш отворен за посети и старателите на сместените лица во секое време можат да ги посетат, да поразговараат и лично да се уверат во давањето услуги. Значи, наша основна цел е да достигнеме врвна нега и услови. Затоа интересот за сместување кај нас е мошне голем, а ние постојано се стремиме да бидеме најдобри и најбарани! **Марија Бразда**

Производи на ЗЕГИН

Pharmavital Omega 3

Pharmavital Omega – 3 го намалува ризикот од кардиоваскуларни болести, превентивно делува на појава на аритмии, го намалува крвниот притисок, го снижува нивото на холестеролот во крвта, го зголемува квалитетот на животот на лица кои преболеле срцев инфаркт, ги подобрува состојбите кај воспалителни болести, како и здравствената состојба на пушачите. Посебно е битно Pharmavital Omega–3 да се зема во првото тромесечие на бременоста бидејќи во тој период доаѓа до развој на мозочните структури на плодот, како и за време на доењето. Pharmavital Omega–3 има антитуморски ефекат и може да се зема како превенција кај карцином на дојка, на простата и на дебело црево, како и за намалување на ризик од појава на метастази. Ја подобрува функцијата на нервниот, гастроинтестиналниот и имунолошкиот систем, а го подобрува и здравјето на кожата, косата и ноктите.

Pharmavital Vitamin D3

Германскиот производ Pharmavital Vitamin D3 придонесува за нормална функција на имуниот систем. Го одржува здравјето на коските и забите, како и функцијата на мускулите. Pharmavital Vitamin D3 се состои од микрокристална целулоза, емулгатор и дигилицериди на масни киселини. D3 е витамин растворлив во масти кој организмот го создава при изложеност на сонце. D3 спаѓа во витамини кои се есенцијални за човечкото здравје, особено за здравјето на коските, бидејќи учествуваат во синтетизирање на калцијумот.

Super Diet Kurkuma

Куркумата го олеснува варењето на храната, помага во смалување на нивото на лошиот холестерол, има антивоспалителни својства, помага во регулирање на телесната тежина, ја намалува појавата на гасови и надуеност, ја потикнува детоксикацијата на организмот. Куркума или Турмерик е растение кое потекнува од Индија и е од фамилијата на ѓумбири. Во азиските земји се користи подолго од 4000 години и како зачин и како лек.

Pharmavital Neurovital Forte

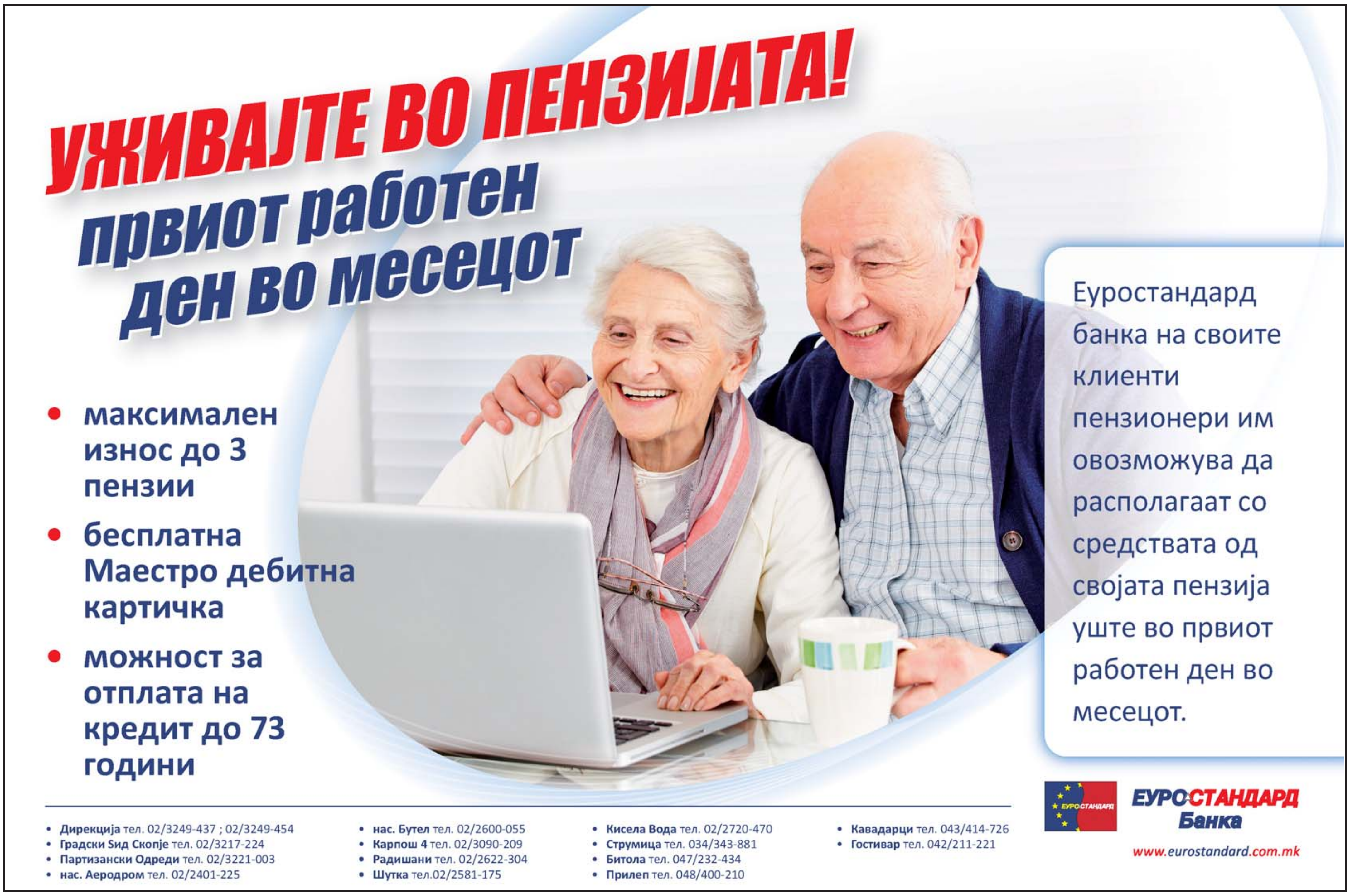
Производот претставува единствена формула на амино–киселини, витамини, магнезиум и гинко билоба која овозможува подобра функција на мозокот, изострен ментален фокус и подобра меморија. Заради модерниот начин на живот многу е лесно да се јават проблеми со циркулацијата, а како последица на тоа доаѓа до ослабување на менталните функции. Кофеинот, никотинот, алкохолот и шеќерите се главните непријатели на добрата меморија бидејќи предизвикуваат краткорочни стимулативни ефекат, а по кусо време го оставаат организмот додатно исцрпен. Со Pharmavital Neurovital Forte животот е поквалитетен и подобар.

Super Diet Vigne Rouge

Производот Super Diet Vigne Rouge е чист екстракт од лист на црвена винова лоза. Тој претставува природно решение за здрави и убави нозе. Екстрактот од листот на црвена винова лоза обилува со флавоноиди кои имаат широк спектар на позитивни ефекти врз човечкото здравје. Антиоксидантното и антиинфламаторното дејство го одржуваат здравјето на капиларите и вените, ги обновуваат оштетените ќелии и ја подобруваат микроциркулацијата. Екстрактот од лист на црвена винова лоза помага кај отоци, воспалувања на крвни садови и варикозни вени, испукани капилари, чувство на замор и тежина во нозете, како и кај болни и уморни стапала.

Super Diet – Hrom Pikolinat

Производот е наменет за одржување на нормална концетрација на глукоза во крвта. Ја одржува гликемијата со помош на хром пиколинат, биорасположива форма која овозможува полесно искористување на хромот во организмот. Хромот е минерал, многу важен за метаболизмот на јагленохидратите, мастите и протеините. Хромот често се нарекува и активатор на метаболизмот. Неговата биолошка активна форма хром–пиколинат е комбинација на хром со пиколинска киселина, состојка која е присутна во мајчиното млеко.



Знаци дека почнал процесот на стареење

Постојат знаци кои се поврзани со почетокот на процесот на стареење на човечкиот организам, кои секако ги знаеме, но постојат и други помалку познати показатели. Еве некои од нив:

Зголемување на телесната тежина - По педесеттата година се зголемува телесната тежина за околу 1,3 килограми годишно и тоа не само заради физичката неактивност, туку и што ја губиме масата на мускулите. Поради оваа загуба се забавува нашиот метаболизам и доаѓа до напластување на маснотиите. Лекарите препорачуваат лесни тренинзи како што е на пример брзо одење.

Имаме сè повеќе бемки и брадавици - Започнувајќи од четириесеттите години па натаму процесот на стареење го започнува производството на брадавици, бемки и други разни keratози во боја. Себореичните кератози претставуваат вообичаени, безопасни, честопати обоени израстоци на кожата, и на нив треба да се внимава бидејќи можат да се воспалат. Со годините овие брадавици се зголемуваат, а можат да бидат отстранети со замрзнување со течен азот (криотерапија) или со киретажа (нивно отстранување по хируршки пат) под локална анестезија. Советувајте се со лекар ако забележите промени на брадавиците или на бемките, особено ако дојде до нивно крвавење или зголемување.

Ушите, носот и стапалата стануваат поголеми - За разлика од коските и мускулите, ушите, носот и стапалата и понатаму растат по започнувањето на процесот на стареење. Ушите се составени од 'рскавица – флексибилно врзивно ткиво кое, за разлика од коските, расте додека сме живи. Со годините 'рскавицата се истенчува, кожата ја губи еластичноста, па ушите се провиснуваат надолу, а врвот на носот се продолжува и се спушта. Стапалата се издолжуваат и се прошируваат поради тоа што тетивите и лигаментите што ги поврзуваат многубројните ситни коски ја губат еластичноста. Стапалата стануваат рамни, а прстите на нозете се прошируваат, па затоа по четириесеттите години може да се зголеми бројот на обувките за еден број секои десет години.

Забите изгледаат поголеми и подолги - Како што кожата губи еластичност, така и ткивото во непцата го губи волуменот и непцата околу забите се повлекуваат, а како резултат на тоа должината на забите може да се зголеми дури до еден сантиметар. Повлекувањето започнува околу четириесеттата година, а болестите на непцата можат да ја влошат оваа состојба. Темелното четкање на забите и нивното чистење со конец за заби или интердентални четкички, се клучни зафати за спречување на ваквата состојба.

Машките гласови стануваат повисоки, а женските подлабоки - Гласот на постарите лица честопати е послаб и порапав поради тоа што, како и кај останатите мускули во телото, процесот на стареење влијае и на гласните жици коишто претставуваат два набрани еластични мускула. Со стареењето се менува и висината на гласот, така што кај мажите станува повисок, а кај жените подлабок поради што 'рскавицата во гласните жици ја губи еластичноста. Кај мажите 'рскавицата започнува да се истенчува, а зглобовите помеѓу нејзините делови стануваат сè понестабилни, поради што гласот станува треперлив и повисок. Кај жените хормонот естроген ја заштитува 'рскавицата, што доведува до одложување на промените на гласот, но недостигот на овој хормон може да доведе до отекување на гласните жици, поради што тој станува понизок и рапав.

Оториноларингологозите велат дека користењето на гласот претставува најдобар начин за забавување на процесот на стареење, поради што советуваат пеење и зборување. Исто така е важно доброто држење на телото.

Почести алергиски реакции - Сè поголем број лица од средна возраст имаат проблеми со алергиски ринитис. Алергиските реакции на полен и на други состојки се проследени со постојаното течење на носот, пецкање и солзење на очите, како и болка во градите. Според една теорија што ја објаснува оваа појава, нашиот имунолошки систем слабее како последица од болести, стрес и стареење.

Се будиме со главоболка - Главоболката по неколку часа сон или после спиење попладне, е поврзана со годините, а се манифестира како тапа болка во задниот дел од главата и обично се случува на лица постари од шеесет години. Причините за ваквата главоболка не се јасни. Симптомите можат да се намалат со користење аналгетици, но и на пијалаци што содржат кофеин кои треба да се испијат пред спиење.

Постарите побргу се опиваат - Поради стареењето на организмот побргу стануваме поднапиени затоа што црниот дроб, кој го разложува алкохолот, ја забавува работата, а бубрезите мораат да работат подолго заради исфрлање на разградениот алкохол од телото. Алкохолот останува подолго во телото бидејќи е потребно повеќе време за да се разгради.

Очите често се насолзени - Лицата постари од педесет години честопати имаат проблем со солзење на очите предизвикано од стеснување на каналот за солзи. Состојбата самата се решава во текот на неколку недели, но ако ова не се случи, блокираниот канал се отвора со хируршки зафат.

Почесто се будиме ноќе - Мажите погрешно мислат дека проблемите со простатата се причина поради која ноќе честопати одат во тоалет. Всушност ова е типичен знак за стареење што се јавува во времето од педесеттите години натаму. Причина за истото е и што бубрезите во текот на ноќта произведуваат поголема количина урина, па овој проблем го имаат и мажите и жените. Ноќното одење во тоалет може да се намали со одбегнување на внесувањето течности два часа пред одење во кревет, како и кофеински пијалаци и алкохол барем четири часа пред спиење.

Постојано го чистиме грлото - Бројот на жлездите што лачат слинка околу гласните жици се смалува со текот на годините, а поради недостигот на слинка се надразнува грлото, па затоа ние самите почесто го чистиме. Решение е да се пие повеќе вода или чај.

Сува кожа - Како што стареееме, така и кожата ја губи способноста за задржување на влагата и станува сува, ја губи својата заштитна хидратантна бариера на горните слоеви на епидермот. Без тој заштитен слој кожата станува чувствителна на хемиските средства во сапунот и во козметичките средства, затоа треба да ја одржувате добро хидратизирана.

М. Дамјаноска

Слабеење без гладување

Намалувањето на тежината бара две нешта – согорување на калориите преку вежбање и нивно намалување со обмислен избор храна и контрола на количината што се консумира. Теоретски, можете да ги намалите калориите поминувајќи часови во гимнастичка сала, но тоа не е реално, ниту пак е забавно. И кој сака да живее на листови салата? Наместо тоа, обидете се со овие седум секојдневни постапки да ги намалите килограмите, без напор.

1. **Раздвижување -** Џејмс Левин, лекар на Клиниката Мајо во Рочестер, поминал десет години проучувајќи ја улогата што секојдневните движења, (или НЕАТ) ја имаат во метаболизмот. Луѓето кои тупкаат со нозете, претпочитаат да стојат отколку да седат, и општо земено, повеќе се движат и согоруваат 350 повеќе калории на ден, отколку оние кои седат мирно. Пресметано, тоа се околу 18 колограми годишно!

2. **Повеќето оброци нека бидат под 400 калории -** Многу проучувања препорачуваат распределување на оброците на одредени интервали и нивно одржување на речиси иста количина. Земањето оброци на одредени интервали е поврзано со поголемото согорување калории по јадењето, подобро реагирање на инсулинот, и побрзо намалување на нивото на холестерол во крвта. Кога јадете редовни оброци преку целиот ден, не е толку веројатно да се почувствувате огладнет или прејаден.

3. **Не придржувајте се на одредена контрола -** Зголемета ја интензивноста на секојдневните задачи, од чистење со правосмукалка до шетање на кучето, препорачува Даглас Брук, психолог за гимнастичари и тренер во Северна Калифорнија. „Пуштете музика, правете нагли движења и уживајте во раздвижувањето" – вели тој.

4. **Пијте 8 чаши вода на ден -** Водата не е само гаснење на жедта–таа може да го забрза телесниот метаболизам.Истражувања во Германија откриле дека пиењето две чаши од 200 милилитри студена вода го зголемило нивото на метаболизам на испитаниците за 30%, и ефектот траел 90 минути. Една третина од зголемувањето се должело на напорите на телото да ја загрее водата, но останатиот дел се должел на работата на телото да ја апсорбира. „Кога пиеме вода, не се внесуваат калории, но калории се трошат, за разлика од тоа кога пиеме газирани пијалаци кадешто се внесуваат калории и возможно се наталожуваат", објаснува главниот истражувач, Михаел Бошман, од Медицинскиот Универзитет во Берлин. Наголемувањето на консумирање вода до осум чаши на ден, може да помогне да изгубите околу 4 килограми годишно, вели тој, затоа обидете се да пиете вода пред оброците и ужините и пред да консумирате засладени пијалоци или сокови.

5. **Качувајте се и симнувајте по скали -** Качувањето по скали многу ги засилува нозете, зашто ја подигнувате телесната тежина наспроти гравитацијата. Покрај качувањето по скали во секоја пригода, обидете се да се качувате и симнувате на тротоарот додека чекате автобус или полните бензин, вели Брукс.

6. **Користете ги кесите со продукти како тегови -** Дозволувајќи друг да ви ги полни кесите со продукти или да ви ги носи торбите е пропуштена можност за зајакнување, и трошење на калории, вели тренерката Бет Ротенберг, која води клас за фитнес професионалци во УКЛА. „Носете си ги торбите, правејќи рамнотежа со по една кеса во двете раце, дури и ако треба да се вратите неколку пати, вели таа, и спакувајте две помали торби насместо една голема, за да можете сами да ги носите."

7. **Јадете 4 грама продукти со растителни влакна -** Диета со продукти богати со растителни влакна може да го намали земањето калории без да чувствувате дека се лишувате од нешто. Во едно проучување на Универзитетот Тафс, кај жените кои дневно јаделе 13 грама вакви продукти или помалку, имало пет пати поголема веројатност да имаат прекумерна тежина, отколку оние кои јаделе повеќе храна како што е боранија, блитва и др. Експертите гледаат голем број механизми преку кои влакнестите материи го поттикнуваат губењето тежина. Тие можат да го забават јадењето зашто бараат повеќе џвакање, го забрзуваат поминувањето на храната преку дигестивниот тракт и ги зголемуваат хормоните за ситост.

Б.А.

Градна болка

Градната болка е еден од најчестите симптоми поради кои пациентите се јавуваат на лекар. Може да се манифестира на кое било место, почнувајќи од вратот и градниот кош до горниот дел на абдоменот, да биде со различен интензитет, карактер и времетраење. Најчести причини за појава на градна болка се:

<u>Кардиоваскуларен систем</u>

Angina pectoris. Појава на градна болка предизвикана од недоволно снабдување на срцето со потребното количество хранливи материи и кислород, најчесто поради стеснувања на коронарните артерии (крвните садови кои го хранат срцето). Провокативни фактори може да бидат возбуда, стрес, физички напор, забрзано одење, качување по скали, излегување на ладно и др. Болката се повлекува при одмор и најчесто оваа состојба не предизвикува оштетување на срцето ткиво. Освен во централниот дел од градниот кош, болката може да се шири кон вилицата, вратот, грбот, рамената (почесто левото) или долж левата рака и може да биде проследено со страв, бледило, тахикардија, зголемен крвен притисок (поретко намален), оросување со пот и др.

Миокарден инфаркт (срцев удар). Оваа состојба се јавува поради редукција на крвниот проток низ коронарните крвни садови и предизвикува изумирање на срцевите клетки. Болката при срцев удар е поинтензивна, трае подолго и не се повлекува при одмор.

Миокардитис. Воспалението на срцевиот мускул освен со градна болка се манифестира со треска, проблеми со дишењето, замор, премаленост. Често болката при миокардитис е слична со болката при срцев удар.

Перикардитис. Воспалението на обвивката околу срцето е проследено со градна болка која наликува на болката при срцев удар. Станува збор за остра болка која се шири кон горниот дел на вратот и рамото. Болката се потенцира при вдишување, голтање или лежење на грб, а може лажно да исчезне доколку телото е во седечка положба и наведнато нанапред.

<u>Бели дробови</u>

Пнеумонија. Инфекцијата на белите дробови се манифестира со треска, покачена температура, продуктивна <u>кашлица</u> (кашлица со искашлок), а често се јавува и градна болка која може да биде со различен квалитет и интензитет.

Плеуритис. Воспалението на плеврата (белодробната обвивка) често е проследено со градна болка која се влошува при вдишување, кашлање или кивање.

Пулмонален емболизам. Станува збор за состојба при која тромб (згрутчена крв) патува низ крвните садови на белите дробови и таму се заглавува. При ова заболување, покрај градна болка, се јавува отежнато дишење и забрзана срцева фреквенција.

Пулмонална хипертензија. Високиот крвен притисок во пулмоналните крвни садови може да биде причина за појава на градна болка.

Астма. Ова заболување се карактеризира со воспалување на дишните патишта и се манифестира со недостиг на воздух, свирливо дишење, кашлица и во одредени случаи градна болка.

<u>Гастроинтестинален систем</u>

Гастроезофагеален рефлукс (ГЕР). При оваа состојба, содржината од желудникот се враќа назад кон хранопроводот и предизвикува појава на жаречка болка во пределот на градите или грлото.

Пептичен улкус. При оваа состојба најчесто се јавува жаречка болка која е поизразена кога желудникот е празен, а се смирува после јадење.

Проблеми со жолчното ќесе. Доколку имате проблем со жолчното ќесе, после оброк богат со масти се јавува градна болка најчесто во десниот долен дел од градниот кош.

Панкреатитис. Воспалението на панкреасот предизвикува болка во долниот дел од градниот кош која се влошува во лежечка положба, а се подобрува доколку телото е во седечка положба и горната половина е навалена нанапред.

Хијатална хернија (кила на желудник). При оваа состојба после оброк горниот дел од желудникот преминува во градната празнина. Болката се влошува доколку телото е во лежечка положба.

<u>Скелетомускулен систем</u>

Меѓуребрени мускулни грчеви, костохондритис (воспаление на ребрено–'рскавичните споеви)**, повреди на ребрата, заболувања на вратниот дискус, артритис на рамото или 'рбетот** исто така може да бидат причина за појава на градна болка.

<u>Други причини</u> Градната болка може да биде и резултат на херпес зостер инфекција, паничен напад, тумори и др.

Кога треба да побарате стручна помош? - И покрај тоа што градната болка во поголем дел од случаите не е индикатор за некоја животозагрозувачка состојба, сепак не треба да ја игнорирате. Јавете се во **Ургентниот центар** доколку покрај градната болка ги имате и следните симптоми: гадење, повраќање, срцебиење, забрзано дишење, потење, доста зголемен или намален крвен притисок, намалена срцева фреквенција и друго. **Заклучок: дадените информации имаат цел да ви помогнат да побарате соодветна здравствена професионална помош, а не самостојно поставување дијагноза.**

Б. Арсов

Артритисот е дегенеративно воспалително заболување

Артритисот е хронично дегенеративно воспалително заболување кое доста често ја напаѓа постарата популација. Главните симптоми на остеоартритис се болка и вкочанетост во зглобовите. Болката обично се засилува после физички напор или вежбање. евматоидниот артритис обично се развива постепено во текот на повеќе месеци, следен со константна болка и вкочанетост на еден или повеќе зглобови. На крајот, целото тело бидува зафатено. Симптомите вклучуваат анемија, колитис, затвор, деформација на дланките и стапалата.

Ревматоидниот артритис може да предизвика симптоми како што се болно отекување и воспаление на зглобовите проследени со вкочанетост, кое обично ги зафаќаат нозете, рацете, прстите и зглобот на дланките. Овие симптоми се обично најтешки изутрина кога се будите. Исто така може да се забележи појава на осипување на рацете и нозете. Иако за артритисот нема траен лек, со третмани болеста може да се контролира и да се намалат последиците во секојдневниот живот. Тоа најдобро се постигнува со комбинирање на третмани и природни лекови, вклучувајќи и соодветен начин на исхрана, здрав начин на живот и физиотерапија која може да вклучува вежби како што се јога или пилатес.

Природните лекови

Природните лекови за артритис не предизвикуваат несакани ефекти и можат да бидат значително ефикасни. Истражувањата покажале дека калциумот помага против артритисот. Некои пациенти откриле дека значително биле ублажени болките во зглобовите или целосно исчезнале после консумирање на калциум, но тоа не се случува велат лекарите кај сите. Исто така, се смета дека кокосот може значително да го ублажи артритисот ако редовно се консумира во било кој облик.

Втор многу ефикасен природен лек за артритис се состои од 2 до 3 лажици загреано рицинусово масло во чаша со сок од портокали. Се пие секое утро пред појадок во тек на два месеци. Лимета е исто така природен лек за артритис. Лимонската киселина од ова овошје ја растворува уринарната киселина која е главен причинител на некои типови артритис. Сок од целиот плод на лимета во чаша вода се пие еднаш на ден, најдобро рано изутрина. Лукот содржи анти–инфламаторни состојки кои го прават ефикасен лек за артритис. Лукот можете да го јадете сиров или како суплемент во вид на капсули. Бананите, богати со витамин Б6, се корисни против артритис.

Што уште помага кај Артритисот?

Капењето во морска вода е многу корисно за артритис. Природниот јод во морската вода ги ублажува болките предизвикани од артритис. Ако не сте во можност да се капете во море, треба да се релаксирате секоја вечер во када со топла вода во која сте раствориле чаша сол. Вашиот организам ќе ги апсорбира низ порите на кожата минералите од солта, особено јодот. И јогата е еден од ефикасните третмани за артритис во рамењата, колковите, колената или било кој друг дел од телото и може да се адаптира така да одговара на вашата состојба.

Исхраната и Артритисот

Исхраната треба да биде богата со хранливи состојки, а сите видови брза и масна храна треба да се одбегнуваат. Исхраната на заболените од артритис треба да вклучува овошје и зеленчук во вид на салати и варен зеленчук. Кај потешките случаи, се препорачува терапија со свеж сок од зеленчук. Кај артритисот многу е важно да се пијат многу течности за ткивата, посебно оние во зглобовите да останат хидрирани. Тоа помага во зачувување на зглобовите. Исто така, треба да се води сметка за телесната тежина. Зглобовите на дебелите луѓе многу повеќе се оптоварени од телесната тежина што може да причини појава на артритис. Пушењето и алкохолот не му се пријатели на артритисот. Со физичките вежби треба да се биде внимателен бидејќи можат да ви нанесат додатни болки.

Т.Г.

ЗАНИМЛИВОСТИ

Афоризми за жената

- Човекот можат да го сменат само две работи: пари и жена.
- Најдобра е онаа жена која слушајќи умее да владее.
- Паметната жена постапува со мажот како ковачот со железото: прво го загрева, па потоа го обликува по свој вкус и желба.
- Секоја жена е актерка, што помалку се забележува тоа е и подобра.
- До осумнаесеттата на жената и се потребни добри родители, до четириесеттата добар изглед, до педесетата добра кариера и капитал, а после шеесетата добро здравје и почитување. Да биде сакана потребно и е секогаш.
- Годините не се важни: жената е прекрасна во дваесеттата, шармантна во четириесеттата и неодолива во останатиот дел од ивотот.
- На државата не и должи, не се дружи со лоши луѓе и не и ги кажувај своите тајни на жената.
- Зад секој успешен маж, стои жена.
- За да ја запознаеш една жена треба време.
- Мажот не може да ја сака жената што не ја почитува.
- На цена се мажи кои имаат иднина и жени кои имаат минато.
- Мажите сакаат на жената да и бидат прва љубов, а жените сакат на мажот да му бидат последната љубов.
- На неженетиот секаде му е лошо, на женетиот само дома.
- Куќа без жена е како воденица без вода.
- Кога очите на жената се заматени од солзи, мажот е тој што не гледа добро.
- Саканата жена е вечно убава и млада.
- Не е добро ако жената е млада, а не е убава, ниту е добро ако е убава, ама не е млада.
- Најголемата моќ на водата е во солзите на жената.
- Успешен маж е оној кој има жена, пород, засадил барем едно дрво и напишал книга или направил добро хумано дело.
- Умот на жената е најчесто во нејзината убавина, а убавината на мажот во неговиот ум.
- Жената простува, но не заборава, мажот заборава и кога не простил.
- Добрата жена е најголемо богатство на мажот, зошто мажот да носи со вреќи, а жената да изнесува со игла ќе бидат вечно сиромаси.
- Мажите се делат на добри и лоши сопрузи. Добри се оние кои нивните жени ги трпат, останатите се лоши.
- Жената за мажот прво е познаничка, потоа љубовница, а во остатокот од животот добра пријателка.

Избор: М. Дамјаноска

КРСТОЗБОР

„пензионер плус"	производство на вино	бавност	исказ дадено на поставено прашање	остров во тихи океан	тим	тина тарнер	област околу северниот пол	количество на отпечатени примероци	психичка состојба слична на сон	австриски композитор артур	оценување	германски физичар, макс	славко јаневски	продуцентот понти	ангстрем
наша пејачка на народни песни (фотос)															
настојување да се наметне одредено сваќање															две самогласки
холивудска артистка пола						полн со полет / машко име							една нота / шпански сликар, пабло		
воздушно лекувалиште на пиринеите				припадник на богомилска верска секта								зимзелено дрво / хрватски писател иван			
радио телевизија (скр.)				француска артистка / член на најмладата орган.											албер ками
голема врска од ожнеано класја					тениски клуб / ненад стојановски			замбија / „поверливо"		староримски филозоф	две самогласки / турција			ангстрем / олаф тон	
град во италија							пасинок / тунел во Швајцарски алпи								
две согласки			осиек / стара мерка за тежина			англиски писател мом / лумен									„пензионер плус"
писателот жупанчиќ					артистот улман / тивок говор				азот / мерка за течност						
„пензионер плус"	логор од шатори	плаќање во готово				метар		согласка и самоглас. / пејачката андерсон							
константа		„арапска република египет" / компози. делиб				коверт / извик при скок									
алуминиум			исти букви	раскошна куќа / ристо самарџиев											
главен град										италија					
кирајџии															

решение: Виолета Томовска, индоктринација, п, негри, крилен, реа, аро, патарен, елар, ртв, Ани Жирардо, о, снол, тк, з, ае, аж, торино, пастор, ке, вс, ос, сомерсет, цп, отон, лив, ни, кеш, м, ли, к, аре, плика, ал, палатал, метропола, потстанари.

Хумор

После погребот, Перса и изјавува сочувство на својата најдобра пријателка:
– Бог да го прости мажот ти, сега барем нема да се секираш и секогаш ќе знаеш каде е.

*****

Влегува дедо во кафана и прашува:
– Кој е овде посилен од мене?
Стануваат тројца развиени мажи.
– Ние сме!
– Е па, дојдете да ме бутнете да ја запалам колата.

*****

Се среќаваат две пензионерки.
– Како се чувствува маж ти по операцијата?
– Добар е!
– Супер штом нема компликации.
– А, компликации има. Сака да се ожени со една медицинска сестра што го негувала.

*****

Малиот Трпе го прашува деда си:
– Дедо како доаѓаат на свет бебињата?
– Пааа, види внучко, како да ти кажам, штркот ги носи.
– Дедо, а од каде ги зема?!

*****

Мажот и го подава весникот на жената:
– Прочитај ја оваа статија за рибите, мила.
– Зошто?
– Од нив би можела да научиш како се молчи.
– Прво ти од нив научи како се пие само вода! – му одговорила жената.

*****

Се вртка Цветко пред влез на една зграда. Го гледа милиционер и бидејќи му е сомнителен го прашува:
– Имаш ли добро убедливо објаснување зошто се врткаш пред влезов олку доцна?
– Немам. Да имав ќе си влезев дома и ќе и го кажев на жена ми!

*****

Прашуе га дедо Симе своега унука:
– Сакаш ли унуче малко ја и ти да разговарамо за секс?
– Нема проблем дедо, ајде кажи што те интересира?

*****

Ана е во болница и во посета и доаѓа колешка од работа. Ана ја прашува:
– Како е на работа кој ја работи мојата работа?
– Се е во ред. Вера вари кафе, Соња ти ги решава крстословките, а јас те „заменувам" кај шефот!

Еленот и еленчето

Еленот го запрашало еленчето: „Тато! Како тоа ти си многу поголем од песот и гледај колкави ти се роговите, па сепак бегаш кога ќе слушнеш да лаат кучињата"?

„Кучињата синко се кавгаџии", одговори старион, „а јас природно ја мразам кавгата, па повеќе сакам да се засолнам".

И во 2017 година продолжуваат проектите наменети за пензионерите

Министерот за труд и социјална политика Ибрахим Ибрахими неодамна информираше за продолжувањето на проектите „Бањско–климатска рекреација на корисници на пензија" и „Бесплатен туристички викенд за корисници на пензија" и во 2017 година.

Имено, до 20–ти февруари 2017 година, сите корисници на пензија можат да поднесат барање за користење на една од услугите од двата проекти во филијалите на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија. Право на користење на услугите од овие проекти имаат корисници на старосна, семејна и инвалидска пензија, кои живеат во Република Македонија.

Министерот Ибрахими исто така рече дека проектот „Бањско–климатска рекреација на корисници на пензија" е прв проект којшто започна да се имплементира во 2010 година, и од тогаш заклучно со ноември 2016 година вкупно 37.193 корисници на пензија ја искористија оваа услуга, и ги повика пензионерите и оваа година да го искористат правото на оваа услуга.

– Образецот на барањето го има во филијалите на Фондот на ПИОМ и на веб страницата на Фондот на ПИОМ. Доколку корисникот на пензија користи и пензија од друга држава со која Република Македонија применува договор за социјално осигурување, задолжително доставува потврда од банка за износот на странската пензија, но ако пак корисникот на пензија користи паричен надоместок за помош и нега од друго лице, додаток за мобилност и слепило или додаток за глувост нема потреба да доставува потврда за користење на овие права бидејќи ќе се врши проверка преку електронска размена на податоци меѓу институциите, – рече министерот за труд и социјална политика **Ибрахим Ибрахими**.

Инаку, повикот за користење на услугите веќе е објавен на веб страниците на Министерството и на Фондот на ПИОМ, а се емитува и на Македонската радио телевизија. Услугата, може да се користи еднаш во период од март до ноември 2017 година, во траење од седум дена. Министерот **Ибрахими** уште потсети и дека:

– Услугата за „Бањско климатска рекреација" опфаќа шест полни пансиони, бањска терапија, задолжителен здравствен преглед и трошоци за превоз во висина на повратна автобуска карта по завршување на користење на услугата. Лицата корисници на пензија коишто користат и паричен надоместок за помош и нега од друго лице, додаток за мобилност или слепило имаат право на придружник за време на бањско климатската рекреација. Корисниците на пензија коишто ја искористиле услугата во претходните три години немаат право да ја користат оваа услуга и во 2017 година.

Министерот Ибрахими информираше и за услугата „Бесплатен туристички викенд", која досега за две години ја искористиле 4.740 корисници на пензија и која, како што рече, опфаќа два полни пансиони и организиран автобуски превоз од местото на живеење на корисникот до хотелот. Корисниците на пензија коишто ја искористиле оваа услуга во претходната 2016 година немаат право да ја користат оваа услуга и во 2017 година.

– Рангирањето на корисниците на пензија коишто ќе ги користат услугите се врши според бодови и тоа: до 50 бода ќе се добива во зависност од висината на пензијата, односно повеќе бодови за помала пензија, до 30 бода во зависност од времетраење на користење на пензијата и должината на пензискиот стаж до остварувањето на правото на пензија, 10 бода за корисници на пензија кои пензијата ја оствариле како работници во рудници во подземен коп со стаж на осигурување со зголемено траење и 10 бодови за лице што користи паричен надоместок за помош и нега од друго лице, додаток за мобилност и слепило, додаток за глувост како и лица коишто имаат инвалидност над 80 проценти, – рече министер за труд и социјална политика Ибрахим Ибрахими.

Министерството за труд и социјална политика за овие два проекти во Буџетот за 2017 година има обезбедено финансиски средства во висина 46 милиони денари.

Калина С. Андонова

Градоначалникот Коце Трајановски го посети домот„Мајка Тереза"

На 17.1.2017 година градоначалникот на град Скопје **Коце Трајановски** и претседателот на Советот на град Скопје Ирена Мишева ги посетија корисниците на Одделот за стари лица „Мајка Тереза" во Злокуќани. Поздравувајќи се со луѓето кои беа видно возбудени од посетата и од фактот дека не се заборавени, градоначалникот Коце Трајановски им се обрати и им рече:

– Ме радува фактот што ве гледам среќни и задоволни од условите коишто ги имате во овој завод. Се разбира дека секогаш може да биде и подобро. Градот Скопје како што знаете поддржува повеќе активности кои имаат цел да го подобрат квалитетот на вашиот живот. Така, оние кои се во добра здравствена состојба, можат да користат бесплатен јавен превоз во вторник, петок, сабота и во недела. Овие денови за Одделот „Мајка Тереза", градот Скопје обезбеди и 50 неперсонализирани електронски картички за јавниот градски превоз, за период од 1 година. Поставивме, на ваше барање, и нова автобуска постојка, го уредивме дворот и ви поставивме клупи. Знаете дека секоја година ви даваме скромен подарок, а годинава на ваше барање наместо тоа ќе ви набавиме ЦД–плеер за да можете попријатно да ги минувате деновите, – истакна Трајановски при средбата на корисниците на Одделот за стари лица „Мајка Тереза", кој е дел од Геронтолошкиот завод.

Градот обезбедува и организиран превоз до излетнички дестинации на подрачјето на Скопје или на територијата на Република Македонија со што е овозможена поголема социјализација на старите лица. Во буџетот на град Скопје во 2017 година за оваа намена издвоени се 1.000.000 денари. Преку реализација на споменатите активности градот Скопје влијае на унапредувањето на квалитетот на животот, на здравјето и психофизичката состојба на старите лица, на задоволувањето на здравствените и социјалните потреби и на нивна социјализација. И во иднина, градот во рамките на своите можности ќе бара форми и ќе преземе мерки кои ќе придонесат за збогатување на секојдневниот живот на старите лица.

Раководителот на Одделот за стари лица „Мајка Тереза" **Јорданчо Јосифов**, му се заблагодари на градоначалникот Трајановски за поддршката којашто ја дава Градот на заводот и како благодарност од име на корисниците му подари икона св. Кузман и Дамјан и пар рачно плетени чорапи од станарка на заводот.

На средбата градоначалникот Трајановски им вети на корисниците дека повторно ќе ги посети за 8 Март – Денот на жената. А една од станарките којашто е љубителка на поезијата и пишува поезија, вети дека ќе напише песна за Скопје и тогаш ќе ја прочита пред сите.

К.С.А.