

ПЕНЗИОНЕР

ијус

СЗПМ

БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК

» за сегашни и за идни пензионери

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



NLB

Тутунска банка

Година IV, број 34

27 мај 2011 година

Состанок со претседателите на здруженијата на пензионери

Договор за поцелосна реализација на Програмата на СЗПМ

Во организација на СЗПМ, на 11 мај оваа година беше одржан состанок со претседателите на собранијата и на извршните одбори на здруженијата на пензионери, при што се



расправаше за активностите на Сојузот и на здруженијата во остварувањето на Програмата на СЗПМ за 2011 година со акцент на одбележувањето на 65-годишниот јубилеј на пензионерското организирање. Со состанокот раководеше претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој, отво-



Заклучоци

1. Дезагрегираната Програма по работни тела да се допрецизира во детелните програми на телата како оперативни документи за реализација.
2. До крајот на мај 2011 година, работните тела, кои се уште не ја дефинирале својата оперативна програма, да го сторат тоа, а паралелно да го утврдат (таму каде што за тоа има фактичка потреба) и календарот на дејствување.
3. Извршниот одбор да ги задолжи своите членови да ја иницираат и да ја следат активноста на здруженијата во поддршка и учество за извршување на утврдените задачи.
4. Раководствата на здруженијата соодветно да ги усогласат своите програми за работа по содржина и динамика, особено во деловите кои кореспондираат со програмата за работа на Сојузот, заради синхронизација на активностите и остварување на меѓусебната соработка.
5. Информирањето за активностите во остварување на програмските задачи да биде приоритетна работа на Комисијата за информирање преку сите форми (весник, веб-страница, повремени билтени, слично).
6. Извршниот одбор редовно да го насочува и да го следи извршувањето на програмските задачи и повратно да ги сумира истеката, потребите и можностите за остварување на барањата на Сојузот уплатен кон органите на државата за решавање на економските и социјалните потреби на членството.
7. Се формира работна група за разгледување на проблемите настанати со промената на статутот на домовите за пензионери, нивното преземање и отуѓување од страна на државата.
8. Извршниот одбор препорачува на раководствата на здруженијата во активностите со локалната самоуправа и во органите на здруженијата да бидат вклучувани и членовите на раководствата заради координација и содејство во остварување на задачите.
9. Заклучено е Извршниот одбор да поведе постапка пред Владата со барање за вонредно зголемување на пензите заради настанатите диспропорции во нивото на пензите поради неадекватната примена на механизмот на усогласувањето според законот.
10. Здруженијата на пензионерите навремено да ги подготват своите програми за одбележување на 65-годишнината од основањето на Сојузот на пензионерите.

рајки ја расправата ја насочи дискусијата кон конкретната проблематика и со коментари на поставените прашања, внесе динамика и ефикасност во постигнувањето договор за поцелосно остварување на Програмата.

Нагласувајќи ги задачите на работните тела на ИО на СЗПМ, потпретседателот **Методија Тошевски** во воведното излагање истакна дека Програмата на СЗПМ претставува основа и рамка во која ќе се позиционираат активностите на Сојузот и неговите органи – Собранието, Извршниот одбор и Надзорниот одбор, а посебно ја назначи координацијата на активностите со здруженијата по општините апелирајќи на поорганизирано и поефикасно вклучување и учество на поголем број на членството во сите домени. Потпретседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Постеста**, заблагодарувајќи им се на учесниците за дадената поддршка при неговиот избор, ја потенцира потребата од поцелосно ангажирање на сите поединци и раководства на ЗП, бидејќи успехот во реализацијата на програмите го смета за заеднички успех.

Дискусијата главно беше насочена кон иницирањето активности и преземањето мерки за посводетно дејствување на Сојузот и на здруженијата со збогатување на постојните и внесување нови содржини и методи во работата на раководствата за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите. Од некои учесници беа наведени определени потешкотии и пречки во дејствувањето поради недоречени или несодоветно регулирани односи на здруженијата со другите субјекти на локално ниво, за што имаше објаснувања и упатства од претседателот на СЗПМ за подобрување на состојбата. Во дискусијата учествуваа: **Нијази**



Цељиљи, Љупче Ивановски, Методија Новковски, Али Фаатов, Гојко Ефоски, Маринела Јовановиќ, Павле Спасов, Михаил Василев и Цветко Мерџановски.

Заклучувајќи ја расправата, претседателот Аргировски уште еднаш го потенцираше значењето на одбележувањето на 65-годишнината на СЗПМ, за кое се изготвува посебна програма, а се



очекува покровител на прославата да биде претседателот на РМ **Горѓе Иванов**. На крајот на состанокот, потпретседателот на ИО Методија Тошевски, ги предложи заклучоците за активност и ангажирање во остварувањето на програмските цели за оваа година, кои беа едногласно усвоени.

Мендо Димовски



Станка Трајкова,
секретар на СЗПМ

Родена е во 1946 година. Има завршено Правен Факултет во Скопје.

Целиот работен век го поминува во стручната служба на Фондот на ПИОМ, каде извршува значајни раководни задачи како: началник, советник и пом. директор на Секторот за остварување на права од пензиското и инвалидското осигурување.

Автор и коаутор е на неколку изданија на коментар на Законот за пензиското и инвалидското осигурување.

Учесник е во реформата на пензискот систем во Македонија.

Одлично ја познава проблематиката од ЗПИО и други закони поврзани со пензионерските права. Активно соработува со весникот „Пензионер плус“, а од неодамна е пензионер.

Билобил.

И ниедна мисла
нема да ви побегне.

KRKA



SAVA TABAK
Акционерско друштво за осигурување

Попуст за пензионери до 15%

TRAVEL AGENCY
DALAS UNION

02/3222-981
02/3238-530
071/236-241



За подобро помнење и поголема моќ на концентрација.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ТРЕТА СЕДНИЦА НА ИО НА СЗПМ

стр. 2 ►

АКТИВНОСТИ

стр. 4 ►

МНОГУ НОВИНИ ВО ПРОЦЕСИТЕ НА РАБОТА

стр. 5 ►

ПОТПИШАН ДОГОВОР ЗА СОРАБОТКА ПОМЕѓУ СЗПМ И МУХ

стр. 6 ►

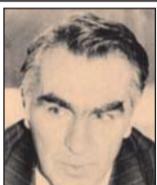
ХРОНИКА

стр. 7 ►

ТВОРЧЕЧКАТА ЕНЕРГИЈА НЕ ЗГАСНУВА НИКОГАШ

стр. 8 ►

ШОПОВ - НАШИОТ КЛАСИК ЛИРИЧАР



стр. 10 ►

ВОДИЧ ЗА ПРАВАТА НА ЗДРАВСТВЕНИТЕ ОСИГУРЕНИЦИ

стр. 12 ►

ИЗБОР

стр. 13 ►

ЗАБАВА

стр. 15 ►

ИЗЕДНАЧЕНА БОРБА ЗА ПРВИТЕ МЕСТА



стр. 16 ►

Трета седница на ИО на СЗПМ

Формиран Одбор за одбележување на 65 годишниот јубилеј



На 11.05.2011 година ИО на СЗПМ одржа седница на која беше формиран Одборот со Секретаријатот за одбележување на 65 години од пензионерското организирање во Македонија.

На седницата што ја водеше претседателот на ИО **Драги Аргировски**, за вд секретар беше избрана **Станка Трајкова**, дипломиран правник – пензионер.

Беа донесени и усвоени заклучоци за состанокот со претседателите на здруженијата, а кој се одржува сè со цел сите здруженија што помасовно да се вклучат во реализација на зацртаната програма на ИО на СЗПМ. Исто така беше усвоен Извештај за потпишаниот Договор за соработка помеѓу СЗПМ и



Матицата на пензионери на Хрватска и за посетата на Загреб на одбележување на 65. роденден на организирањето на пензионерите на Хрватска. На седницата беше истакната позитивноста на меѓународната соработка, со напомена таа да се остварува и со други земји од соседството и пошироко. Исто така, беше предложено да се покрене иницијатива за формирање на Национален совет за пензионерски прашања и во Македонија.

К.С.А.

Секретаријат на Одборот:

Станка Трајкова
Доне Тодоровски
Методија Новковски
Ѓоко Андонов
Драган Бозаревски
Цветанка Илиева
Цветко Колчаковски

Одбор за одбележување на 65 годишнината на СЗПМ

Драги Аргировски, претседател на Одборот

Бесник Постоца

Методија Тошевски

Станка Трајкова

Душко Шурбановски

Андон Марковски

Чедо Георгиевски

Крсте Ангеловски, претседател на СЗП - Скопје

Никола Николовски - ЗП Крушево

Ѓорѓи Серафимов - ЗП Кочани

Трајче Стојанов - ЗП Кавадарци

Павле Спасов - ЗП Центар

Ѓорѓи Трпчески - ЗП Охрид

Арсен Илиески - ЗП Крива Паланка

Руфат Рамадан - ЗП Сарај

Рамиз Казимовски - ЗП Лабуништа

Љубомир Ѓорѓиев - ЗП Велес

Никола Стојановски

Стамен Филипов, претседател на ПЕФ

Асим Јусуфи - ЗП Тетово

Васко Калески, член на ПЕФ

Душан Переески - ЗП Гази Баба

Милевка Здравковска - ЗП Пробиштип

Дорче Крстевски - ЗП Ресен

Данче Даскаловска - ЗП Струмица

Надежда Давчева - ЗП Бутел и Чайр

Нијази Џельчи - ЗП Гостивар

Калина С. Андонова, претсед. на Комисија за инф.

Нина Поповска - ЗП Струга

Ристо Тонелов - ЗП Гевгелија

Александар Захариев - ЗП Штип

Јордан Костадинов - ЗП Радовиш

Доне Николовски, претседател на НО на СЗПМ

Воведно излагање на потпретседателот на ИО на СЗПМ, **Методија Тошевски** на состанокот со претседателите на Собранијата и на ИО на ЗП

Реализација на Програмата на СЗПМ за 2011 година

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и во 2011 година ќе продолжи со активна работа, во која и ќе ја одбележи и 65-годишнината од своето основање. Активноста ќе се остварува преку работата на здруженијата, а во рамки на СЗПМ преку органите и телата на СЗПМ и на Собранието и Извршниот одбор. **Програмата** што ја усвои Собранието на СЗПМ на седницата од 31 март 2011 година претставува основа и рамка во која ќе се позиционираат активностите на Сојузот и неговите органи, Собранието, Извршниот одбор и Надзорниот одбор. Секој во доделот на своите надлежности ќе конципира, креира и ќе иницира извршување на задачи зацртани во Програмата за работа, заради остварување на статутарните цели на Сојузот.

Во секој случај, координацијата на активностите со здруженијата по општините, во остварување на програмите на здруженијата и на Сојузот треба да обезбеди спреч на кадрите и на енергијата на вкупното членство за ефективна активност. Диспергирани по работните тела на Извршниот одбор задачите ќе се реализираат поорганизирано, поефикасно и со вклучување и учество на што е можно поголем број на членството во сите домени.

Задачи на Правно-економскиот форум (ПЕФ):

- Ангажирање, иницирање и следење на реализацијата на Националната стратегија за стари лица во сите домени на пензионерското живеење;
- Одржување редовност при исплатата на пензии;
- Усогласување на актите на СЗПМ по пререгистрацијата на Сојузот согласно Законот за здруженија и фондации од 2010 година и усогласениот Статут на Сојузот со новиот Закон;
- Активности на Сојузот за остварување на уставните определби за создавање и одржување социјална сигурност на членството;
- Потребата за подобрување и пораст на нивото на материјална и друга основа на животот на пензионерите преку праведно усогласување на пензите со порастот на платите и со движењето на индексот на трошоците на животот, како и со повремено еднократно зголемување на пензите заради надминување на диспропорциите во односот плати – пензии кои настануваат преку примената на механизмите на усогласувањето;
- Зголемување на буџетските средства за обезбедување пристоен стандард на пензионерите со изградба на станови за стари лица и изградба на домови за згрижување на стари лица;
- Следење, проучување и разгледување на остварувањата во сферата на информирањето на пензионерите и нивната вклученост во извршување на програмски зацртаните задачи;
- Согледување на досегашната практика од дејствувањето на Одборот на Регистрираната организација за Со-лидарен фонд и членарина и унапредување на критериумите за нормирање на работата на Регистрираната организација и надминување на недоразбирањата кај двојните здруженија на територија на една општина;
- Иницирање на Закон за нормирање на организираното живеење на пензионерите, или дополнување на постојниот Закон за здруженија и фондации со посебна глава за организациониот живот на пензионерите;
- Поведување иницијатива за донесување Закон за социјална пензија за лица постари од 65 години, а кој немаат статус на пензионери и се без извори на средства за живот;

Задачи на Комисијата за спорт и рекреација:

- Организирање на спортско-рекреативни активности на сите нивоа на пензионерското живеење, од активи и здруженија, до регионални, завршни републички игри (во 2011 година – 16-ти Републички спортски игри);
- Организирање турнири, атлетски кросеви, планинарски и други маршеви, возења со велосипеди и слично;
- Доколку се обезбедат услови (финансиска партцијација на ФПИОМ и државниот буџет) иницирање на регионални меѓудржавни спорчки игри;
- Организирање екскурзии и посети на значајни историски, културни, туристички и други места поврзани со спорот и рекреацијата, на спортски и културни манифестиции и сл.

Задачи на Комисијата за култура и негување на народните традиции:

- Организирање ревии на песни, музика и игри (деветти по ред Регионални културни манифестиции во Републиката);
- Подготвување програма и календар за навремено презмана на потребните организациони, материјално-финансиски, кадровски и други мерки за организирање (формирање организациони одбори, одредување места за одржување, избор на учесници, подготовкa и издавање билтени и друго);

Задачи на Комисијата за информирање на СЗПМ:

- Информирање на членството и јавноста за активноста на СЗПМ преку сите можни форми и медиуми;
 - Кој продолжи издавањето на весникот „Пензионер плус“ со настојување за натамошно подобрување на содржините, разновидноста и зголемување на тиражот;
 - Кој се установи страница на албански јазик во весникот за членството од албанската етничка заедница, со претенции такви анекси да се издаваат и на јазиците на другото членство;
 - Кој се поведат нови содржини на страниците на весникот; Кој се подготви, уреди, емитува и одржува веб-страницата на Сојузот;
 - Кој се инициира здруженијата да го зајакнат информирањето на сопственото членство со издавање билтени, информатори и книги, користење печатени и електронски медиуми на своите подрачја, на огласни табли во клубовите, соопштенија и други форми;
 - Кој се испита можноста за реализација на проект за меѓусебен интернет-поврзување на здруженијата;
 - Кој продолжи соработката со емисијата „Трето доба“, „Рано ден“ и слични емисии за животот на старате, кај повеќе информативни кукки;
 - Информирање по повод 65-годишниот јубилеј на СЗПМ, за Денот на пензионерите – 20 септември, кога ќе се одржи свечена седница на Собранието и други пригодни манифестиции;
 - Мерки за стимулирање на информативната и издавачка дејност.
- Имајќи ги овие појдовни задачи органите и работните тела треба да ги изгответ, а некој веќе и ги подготвија своите посебни програми за работа во 2011 година. Зависно од потребите и актуелностите програмите ќе бидат усогласувани и во текот на годината.

idea

НАЈЕВТИНИ РАЗГОВОРИ СО ВАШИТЕ НАЈБЛИСКИ



Фиксна телефонија на ONE

ONE Ви нуди најевтино решение за фиксна линија со кое добивате:

- Најниска месечна претплата од 149 денари
- Бесплатно го задржувате стариот број
- Иста цена за разговори во цела земја
- Без надоместок за приклучок (со 24-месечен договор)
- Најповолни цени за разговор
- Бесплатен фиксен телефон – HWCD399

Повеќе информации во Центарот за грижа за корисници на (02) 181.



www.one.mk

Програми и Планови за работа на помошните тела на ИО на СЗПМ за 2011 година

Динамична двомесечна активност

Покрај одржување на седница на Собранието на СЗПМ, на три седници на ИО и на средба со претседатели на здруженија на пензионерите во изминатите два месеца забележителна активност има ново избраните помошни тела на ИО на СЗПМ.

На седницата на Правно-економскиот форум беше разгледана програмата за работа во 2011 година во која се зачертани задачите на форумот, а во согласност со програмата на ИО на СЗПМ. На седницата меѓу другото беше потенцирана потребата за редовно усогласување на пензите. Со програмата ќе се инициира барање за измени и дополнувања на Законот за здруженија и фондации, за вметнување посебна глава за пензионерите или пак да се донесе посебен Закон за пензионерите во Македонија. Ќе се следи иницијативата за Закон за социјална државна пензија, како и за формирање на паритетен совет во Владата на Р. Македонија за прашања од интерес на пензионерите и сите стари лица.

И Комисијата за спорт и рекреација ја усвои програмата за работа. Беше усвоен план за реализација на спортските пензионерски игри на регионално и државно ниво. Во организација на СЗПМ Регионални натпревари на 20 мај се одржаа во Гевгелија, а на 27 мај Аеродром-Скопје. На 4 јуни регионални натпревари ќе се одржат и во Куманово, на 17 јуни во Тафталице - Скопје, на 18 јуни во Македонска Каменица, на 19 јуни во Демир Хисар, на 25 јуни во Штип и на 26 јуни во Дебар. 16-те републички пензионерски спортски игри ќе се одржат на 10 септември. Комисијата активно ќе се вклучи во одбележувањето на 65 години од организирањето на пензионерите во Македонија.

И Комисијата за информирање и издавачка дејност одржа седница на која беа усвоени програмата и планот за работа во 2011 година. Комисијата својата активност ќе ја реализира низ досегашните форми и содржини. Пред се ќе се среди Веб страницата на СЗПМ со новите раководства, со новиот статут и со адресите и телефоните на сите здруженија. Комисијата ќе се вклучи активно во одбележувањето на прославата на 65 години од организирањето на пензионерите во Македонија, а ќе ја поттикнува и издавачката дејност. Ќе ја прошири соработката со здруженија и пензионерски асоцијации во други земји како и со Европските комисии и форми кои третираат прашања поврзани со популацијата од трето доба.

Комисијата за културно-забавен живот својата активност ја насочи во подготовката на регионалните ревии на песни, музика и игри. Годинава ќе се одржат пет регионални ревии, од кои три во јуни во Домот на АРМ во Скопје, во Валандово и во Крива Паланка, а во септември во Кичево и во Македонска Каменица.

И Комисијата за здравство и социјална политика во својата програма акцент дава на многу прашања поврзани со здравјето и социјалните проблеми на пензионерите и старите луѓе во Македонија.

Програмите се амбициозни, енергијата е нова, што ветува богати активности во периодов кој следи.

К.С.Андонова

ЗП Струмица

Континуирано извршување на тековните задачи

Најголемото здружение на пензионерите на Југоисточна Македонија изборното собрание го одржа на 24 март 2011 година, кога присутните 61 новоизбрани членови од ограночите на Здружението, за нов претседател на собранието го избраа **Атанас Крстев** (просветен работник), а за претседател на ИО повторно беше избрана **Данче Даскаловска**.

Здружението го сочинуваат 7.896 членови од општина Струмица, 772 од општина Василево и 1.245 од општина Босилово или вкупно 9.913 пензионери од кои 56% или 5.571 се жени. Да споменеме и тоа дека, пензионерите од општина Ново Село имаат засебно здружение.

Во струмичкото Здружение на пензионерите функционираат пре-

ку 26 ограноци (8 во градот и 18 во населените места), кои на четири години избираат претседател и 4 членови на Одборот на огранокот. Ваквата организациона постапеност овозможува континуирано следење и успешно решавање на тековните задачи.

Во извештајниот период Собранието има одржано 10, додека ИО 24 седници. Вниманието на организите и телата на Здружението најмногу било и е насочено кон решавање на сопственичкот проблем на објектите со кои располага, одржување и подобрување на условите во кои работат клубовите на пензионери, како и отворање на нови. Во овој период на 427 членови на Здружението им е исплатена партиципација за климатско и бањско лекување по 150 односно

200 денари за секој поминат ден во бања (во зависност од висината на пензијата), во вкупен износ од 1.115.000, денари. По предлог на Комисијата за општествен стандард и здравствени работи, на 79 лица им е доделена парична помош од 475.000, денари.

Постојана грижа Здружението има посветено и на културно забавниот и спортскиот живот на своето членство. Организирани се 7 еднодневни екскурзии за посета на културноисториски споменици, но и за дружење и забава на членовите. Организирана е и дводневна екскурзија во Албанија. Поради местоположбата на Струмица, Здружението одржува постојани контакти со здруженијата од поблиската и подалечна околина.

И. Станов

ЗП Тетово

Збогатени активности на базата

Тетовското здружение на пензионери со над 11.500 членови организирано е во 21 огранок. На последната седница на Извршниот одбор, на која учествуваа и сите претседатели на ограноци, се постигна договор како да се оствари збогатување на активностите во базата, како и што треба да се направи за на пензионерите да им се овозможи презентирање на нивните способности и можности. Заложбите беа насочени кон изнаоѓање содржини за кои постои заголемен интерес кај членството. Преку Комисијата за спорт и спортски активности се продолжува да се негува принципот на доброволност во спортувањето, но и поттикнување на пензионерите спортисти за постигнување подобри резултати на регионалните и републичките натпревари. Тетовските пензионери како најуспешни спортисти досега ја потврдуваат

својата супериорност. Претседателот на Комисијата за спорт **Фаик Јашари** најавува продолжување на традиција во освојување први места, а процесот за избор на најдобриите во ограноците веќе е завршен. **Софija Симоска**, претседател на Комисијата за одмор, рекреација и културно-забавен живот информираше дека за годинава биле планирани 10-тина екскурзии од забавен и туристички карактер. Тетовски пензионери ќе посетат повеќе градови и региони на нашата земја и тоа: Струга, Охрид, Преспа, Битола, Штип, Беровско Езеро, Струмица, Негорски Бањи и други, а ќе патуваат и во Албанија, Косово и Јужна Србија. Преку Комисијата за здравство и социјална заштита, според претседателот **д-р Никола Савески**, ќе се организираат посети на изнемоштени пензионери, а ќе бидат одржани и предавања за актуелни прашања

од интерес за лицата од третото добра. Савески информираше дека на 82 членови од Здружението, кои се со помали пензии, им била доделена еднократна парична помош. Практиката на ваквата активност ќе продолжи со поголема вклученост на претседателите на ограноците, а за таа намена оваа година предвидени се 550 илјади денари.

Доделувањето еднократна парична помош, активирање на членството во организираните спортски и културно-забавни активности, екскурзите и другите видови дружења, се оценети како генерална определба што е можно повеќе од средствата што се акумулираат од членарината, непосредно да им се вратат на пензионерите и нивните базични структури и да се овозможи помасовно учество во акциите и активностите на Здружението.

Гојко Ефоски

ЗП Битола

Обезбеден и превоз и оревно дрво

Раководството на ЗП Битола, согласно преземените обврски, продолжува со спроведување на ветените активности за најстарата популација битолчани. Во заложбата за подобрување на животниот стандард на битолските пензионери позитивен резултат е остварувањето на барањето за бесплатен градски и приградски превоз два дена во неделата. На прес-конференцијата, на 27 април 2011 година, претседателот на ЗП Битола **Томе Илиовски** извести дека пензионерите, освен во петок, ќе имаат можност бесплатно да се возат и во вторник, што се совпаѓа со пазарните денови во градот. Во

лика, а ќе бидат организирани од страна на месните ограноци на пензионерите од Битола, Могила и Новац. Одлука за користење на релациите донесуваат самите ограноци, а бројот на ангажираните автобуси ќе зависи од бројот на нивните членови. Огранок со над 500 пензионери ќе може да користи два автобуси со капацитет од 50-60 седишта. Досегашното искуство говори дека битолските пензионери се заинтересирани за релациите: Лешок - Матка; Струмица - Велјуса; Дојран - Гевгелија; Радовиш - манастир Св. Јоаким Осоговски; Вевчани - Струга - Охрид; Св. Наум; Крушево, секако, неисклучувајќи ја посетата на попатните културно-историски знаменитости.

Исто така, по предвидената динамика и договорот со шумските претпријатија склучен со ЗП-Битола, започнаа првите испораки на оревно дрво, при што предност имаат пензионерите кои го подмириле долгот за нарачаната количина. Досега се испорачани околу 3000м³ дрва, а во наредниот период се очекува поинтензивна уплата и испорака до крајните користеници. Со оглед на тоа дека станува збор за повеќегодишна и континуирана активност со утврдени норми и стандарди со добавувачите на оревно дрво, раководството на ЗП е сигурно дека и оваа задача ќе биде во целост реализирана.

Д. Тодоровски



оваа насока склучени се и договори со приватните превозни претпријатија, со кои е најден заеднички интерес.

За оваа година договорени се и девет релации кои ќе се користат за еднодневни излети низ Репуб-Битола.

ЗП Охрид и Дебрца

Голем одзив за бањско лекување

Бесплатното рекреативно климатско-бањско лекување од седум полни пансиони со нокевање и три оброци дневно, кое минатата година почна да се реализира како проект на Министерството за труд и социјална политика преку Фондот за ПИОМ најде на голем одзив кај пензионерите од општините Охрид и Дебрца. Само како податок, во минатата година за користење на климатско-бањска рекреација се пријавија 570 пензионери, а користеле само 200 пензионери. Според информа-

циите од Подрачната единица на ПИОМ од Охрид, за оваа година за климатско-банска рекреација за Дебарските бањи – „Цапа”, бања поднесле 360 пензионери, кои услугите на бањите ќе ги користат до 30 ноември. Бројот на корисниците секако ќе беше поголем, доколку пензионерите може да ги користат и другите бањски лекувалишта во Република, бидејќи за некои болести Дебарските бањи не се препорачливи од матичните лекари и здравствените комисии. Затоа охридските пензионери бараат во

наредниот период да се создадат услови за користење на климатско-банска рекреација и во другите бањи во државата, односно зависно од потребата и третманот на болеста.

Да потсетиме, оваа бенефиција можат да ја користат лица корисници на старосна, инвалидска и семејна пензија остварена според прописите на Република Македонија и на други држави со кои што има договор за социјално осигурување, а кои се здобиле со ова право заклучно со декември 2010 година.

К.С.

Втора седница на Собранието на ЗП „Солидарност“ – Аеродром

Нови активности

Собранието на Здружението на пензионерите „Солидарност“ – Аеродром, Скопје, во мај 2011 година ја одржа својата Втора седница, со која раководеше претседателот **Стамен Филипов**. На дневниот ред беа многу значајни прашања кои се наметнаа со промените кои се случија во деновите пред и после Новата година. Требаше да се усвојат и беа усвоени: Деловник за работа на Собранието на Здружението, Финансиски план за 2011 година, Одлука за промена и пречистен текст на Статутот како и Одлука за збраниување со Здружението на пензионери Кисела Вода – Скопје. Наведените документи

беа претходно подгответи и усвоени како предпози од Извршниот одбор за што воведно излагање даде претседателот **Димитрија Богатиноски**. Беше исказана благодарност до Општина Аеродром, односно до градоначалникот и Советот на општината, кои имаа доволно разбирање за потребите на Здружението на пензионерите „Солидарност“ – Аеродром, за кое отстапија на користење просторија за Клуб за дневен престој во насеља Лисиче. Со тоа и во овој дел од Општината Аеродром се створија услови за социјално вклучување и другарување помеѓу пензионерите. Здружението со свои средства ќе изврши потребна ада-

птија на просторијата, ќе набави мебел и опрема за активностите кои ќе се одвиваат во него. Исто така беше изнесено дека од страна на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија добиени се простории во кои ќе биде сместена стручната служба на ЗП „Солидарност“ Аеродром за што е исказана голема благодарност. Беа разгледувани и подготвотките за претстојните 16-ти Пензионерски спортски игри и натпревари, за Фолклорната ревија, за еднодневните излети, за работата на Комисијата за здравство и социјална помош, а се разгледаа и други прашања.

И.Г.

Прашања и одговори

Земјоделците од Струмичкиот регион бараат менување на законот за пензиско и инвалидско осигурување, и тоа на членот 20 со кој им се избришале повеќе од 10 год. работен стаж, иако од 78 до 88 редовно плаќале придонеси. 200 земјоделци не можат да добијат пензија. Дали тоа е можно и што треба да направат.

Стојан Цветков од Иловица и Илјо Малинов од Штука

ОДГОВОР: Прашанието на земјоделците од Струмца подолго време е познато на јавноста. На истото повеќе пати е даван стручен одговор од Министерството за труд и социјална политика и Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија. Точни се наводите во прашанието дека со Законот за изменување и дополнување на ЗПИО, објавен во Службен весник на РМ број 153/2007 година, членот 203 е избришен.

Од 1989 година земјоделците се опфатени во задолжително ПИО и имаат можност до 2007 година (кога е избришен членот 203) да навршат 15 години пензиски стаж и остварат право на пензија, доколку се плати придонесот за ПИО. Земјоделците се изедначени во правата од ПИО со другите осигуреници во, определување на висината на пензијата, усоглавувањето, како и во однос на обврската за плакање на придонесот од ПИО. Индивидуалните земјоделци заради плакање на придонес на ниски иновици е причина поголем дел од нив да користи и најнизок износ на пензија, врз основа на принципите на взаимност и солидарност со другите осигуреници. Поранешниот член 203 имаше за цел да им овозможи на постарите земјоделци и членовите на нивните семејства да остварат право на пензија. Имено, со наведената законска одредба бесче регулирано, дел од времето поминато во старосно осигурување на земјоделците да им се засмета во пензиското стаж, за исполнување на минималните услови за пензија. Тоа била и основната заштитна функција на ова преодно решешение кое беше поддржано во ЗПИО.

Зошто ние кои сме пензионирани во периодот 1993–2003 имаме во просек 10.000 ден помали пензии од нашите колеги кои сега се пензионираат во МВР. Ова прашање го поставувам и јас. Јас отидов во пензија со 15 900 ден. (Сега едвај дојдов до 20 000) Пред Нова година мој колега кој цел работен стаж имаше многу помала плата од мене доби пензија од 23 500 ден. И тој и јас имавме исти услови. Тој 40 год јас 35 год. Како е можно тоа? Се вадат со коефициенти. Па тие коефициенти јас мислам дека се за валоризација и за усогласување на нив и на нас, а не се да за прават такви големи разлики. Ако се за усогласување со платите сега треба сепак да се води сметка.

Група пензионери од МВР

ОДГОВОР:

Висината на пензијата зависи од личната плата на осигуреникот и должната на пензиското стаж. Покрај тоа од влијание е годината во која е остварено правото на пензија како висината на параметрите од кои се определуваат валоризационите коефициенти. Коефициентите и усогласувањето на пензите не би требало да предизвика толку голема разлика во пензите.

Сепак, од Вашето прашање може да се види дека не сте имале сосема идентични услови за остварување право на пензија во време на поднусување на барањето за пензија.

Мегутоа, значајно е дека во секој конкретен случај кога се донесува решение за пензија треба да се утврдат точни податоци за плата и стаж и правилно применат прописте од ПИО што се во сила на денот на подненето барање за пензија.

Доколку, почитуваниот пензионер не ги користел редовните правни лекови во однос на решението за пензија, тогаш може согласно член 145 од ЗПИО да поднесе барање за преиспрување на законитоста на решението за пензија, до филијата на ПИО која го донела решението за пензија.

С.Трајкова

Делегација на ЗП Охрид и Дебрца кај градоначалникот на Охрид

Наскоро нов дом за пензионерите

На 28 април 2011 година, делегација на Здружението на пензионерите на Охрид и Дебрца предводена од претседателката на Собранието **Маринела Јовановик** и претседателот на Извршниот одбор **Горѓи Трчески**, го посети градоначалникот на Охрид **Александар Петрески**, при што го информираше за најактуелните прашања кои го преокупираат членството на пензинерите од двете општини.

На средбата градоначалникот Петрески



истакна дека при крај се активностите за изградба на нов Дом за пензионери кој ќе се гради на локација во близина на хотелот „Магнус“. Тој додаде дека Локалната са-

моуправа го донесе урбанистичкиот план и ја утврди локацијата за изградба на Домот врз основа од 1.000 и простор околу објектот од 8.500 метри квадратни. Реализирањето на проектот треба да започне во јули, кога според најавите, земјиштето треба да премине во сопственост на општината, а во тек се и преговори за изнаоѓање инвеститор за изградба на објектот.

На средбата беше договорено да се разгледа предлогот инициран од Здружението за бесплатен превоз на пензионерите од приградските населби до Охрид сèкој понеделник, како и можноста локалната самоуправа да помогне во издавањето на пензионерскиот весник. Градоначалникот Петрески најави нова средба со конкретни договори и по други прашања и проблеми од интерес за пензионерите, како што е безбедносната состојба, заложбите за обезбедување простории за работа на местните ограноци во урбантите заедници и руралните средини, кои истовремено ќе можат да ги користат и другите организации.

К. С.

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Многу новини во процесите на работа



Целосната компјутеризација на работата во Фондот на ПИОМ, придонесува за рационализација на времето за добивање пензија (од поднесување барање, преку донесување решение до контрола), што е голем исчекор во сејкупноста на задоволството кај корисниците на услуги

Последните неколку месеци во Фондот на ПИОМ се остварени неколку значајни зафати – реализација на проекти и организирање обука за шалтерските работници, како и дигитализација на документацијата на корисниците на пензија и др. Со нив, се остварени три особено потребни насоки, и тоа: прво, со спроведената обука за шалтерските работници постигнато е општото ниво на овој дел од администрацијата со јасно определени цели – ставање во функција за услуга на корисниците на пензија, второ, максимално е скратена постапката за добивање пензија со воведувањето на нова компјутерска програма и трето, во Фондот на ПИОМ не се зборува веќе за архивирање на документите на досегашниот начин, туку за скенирање на истите и трајно зачувување на пензионерските досиеја. Сето погоре наброено е постигнато со залагање на менаџерскиот тим, но и со вложувања и внесување на нова компјутерска технологија, туку и подигнување на општото образовано ниво на вработените преку реализираните обуки, за модернизација на администрацијата.

Дека е така, најдобро може да се види во фактот што во Фондот на ПИОМ веќе наголемо се реализира проектот "Решавање на правата од ПИО и исплата на пензиските давања". Овој проект кој веќе стартуваше на почетокот од 2011 год., во исто време е исполнување и на дадените насоки од Владата на Република Македонија за постојана контрола на точноста на податоците од донесениите решенија. Значи, откако проектот функционира, веќе може во секое време да се добива електронски предмет за осигуреникот, од поднесувањето на барањето за пензија до

добивање решение за остварување право за користење пензија.

Но, она што е најважно е фактот дека главна придобивка од примена на овој проект е токму заштитата на податоците и сигурноста на вработените, а се очекува и надминување на проблемите во работата со стариот систем и комуникацијата со корисниците на услуги на Фондот на ПИОМ. Крајната цел, е овозможување точна и усогласена месечна исплата на пензиските давања.

Во Фондот на ПИОМ, се одржа и обука за шалтерските работници. Целта на обуката беше тие да научат и да станат свесни за одговорноста и важноста во работењето, како и ефективно да одговараат на секојдневните потреби на корисниците. Во основа обуката беше поставена за разбирање и психология на корисниците и со тоа креирање на заемни профитабилни врски.

Да додадеме дека обуката траеше 2 недели и сите учесници покажаа исклучително висока одговорност и сериозност, така што постигнаа високи професионални резултати кои сигурно ќе се применуваат во работата.

Политиката на перманентното образование на сите вработени, со цел да се фати чекор со најновите барања, какви што треба да ги има една современа администрација, овозможување на обуката посветена на начинот на однесувањето на шалтерските работници. Обуката се организира, пред сè, за да се подигне вкупниот квалитет на работата со странките, љубезнота што треба да се има кон нив и исполнителноста во извршувањето на барањата на корисниците при услугите во Фондот на ПИОМ. Со обуката се верува дека уште повеќе ќе се подобри угледот на Фондот, каде што корисниците на услуги секогаш на време и квалитетно ќе бидат обслужувани и ќе си заминат задоволни...

Учесниците на обуката – шалтерските работници, кои непосредно, односно директно се сретнуваат со странките во Фондот на ПИОМ, се запознаа со задоволувањето на потреби

бите на корисниците, нивното топло добредојде, уважувањето и работата со секој корисник, креирањето и одржувањето заемни врски кои врдват плодови и креираат задоволство, потоа зголемувањето на ефективноста преку прифаќање на корисниците, препознавање на нивните потреби, без предрасуди, како и давањето на ориентирани услуги преку искажувањето на задоволство на корисниците и нивно задржување, спроведување со поплаки и одбивања од страна на корисниците и подобрување на личната мотивација и граѓење став кој ги издигнува шалтерските лица во Фондот.

По успешното завршување, се одржа свеченост на која беа доделени дипломите на сите оние што ја посетуваа обуката. Оттука, се очекува по успешно завршената обука, стекнатите знаења да дојдат до израз во наредниот период во односот со странките. Ваквото вложување во подигнувањето на нивото на знаење, сосема е оправдано и резултира со квалитет.

Исто така, во Фондот на ПИОМ се одржа презентација за дигитализација на архивите. Станува збор за преземените мерки за заштита на архивираниот документ, можност за нивно моментално преbaraување и пристап преку дигитализација на оригиналните документи не само во централата, туку и во филијалите и дејловниците на Фондот на ПИОМ.

Дигитализацијата на архивите е неминовна како одговор од нејзината неправилност на злоупотреба, превентива од уништување при елементарни непогоди (појак, поплава, земјотрес) и нараснатите потреби од брзо преbaraување.

На презентацијата на оваа по многу нешто значајна работна задача и одговорност, како дел од информатичката технологија во Фондот на ПИОМ, се добива една заокружена целина, која ќе придонесе она што е сработено и допрва што ќе се сработи, да биде трајно зачувано со новата компјутерска технологија.

м-р Снежана Кутузовска

Нов клуб за пензионерите во Штип

Одлуката на раководството при Здружението на пензионери во Штип за отворање на дислокирани пензионерски клубови во поголемите урбани средини, се покажа како корисна за овие наши сограѓани оддалечени од центарот на градот.

По тој повод пред пензионерите во урбантата заедница Три Чешми со кусо излагање се обрати претседателот на Здружението на пензионери во Штип, **Михаил Василев**, каде се отвори новиот пензионерски клуб во убава просторија од оваа населба. Претседателот им посака на пензионерите да се дружат и корисно да го минуваат времето со шах, табла, домино и да се информираат за одлуките донесени во здружението од своите делегати.

Пензионерите изразија задоволство од убавиот простор каде ќе може да се состануваат, договораат за спортските игри и да го читаат весникот "Пензионер плус", а жените пензионерки ќе имаат свој ден за состаноци и забава.

На седницата на Извршниот одбор беше донесена одлука за обновување на инвентарот во централното клуб бифе, за пакети со храна по набавна цена за сите пензионери, а исто така беше донесена одлука за дружење и соработка

со други здруженија од Републиката. Се покрења иницијатива и за изградба на пензионерски клуб со донација во населба Баби, за хуманитарен концерт на хорот и солистите, за набавка на апарат за дијализа за болницата во Штип и друго.

Делегатот од ЗП Штип во СЗПМ, **Александар Захариев** ги извести пензионерите за изборот на новото раководство на СЗПМ, каде за претседател на СЗПМ е избран **Драги Агировски**, при што присутните пензионери упатија искрени честитки со желба за успешна и плодна работа на целото раководство на Сојузот.

Ц.Спасикова



ПЕНЗИОНЕР *плус*

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:

СЗПМ

Година IV – број 34

мај 2011 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

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

Редакциски одбор:
Методија Тошевски
Главен и одговорен уредник;
Калина Сливовска-А

Свечен одбележана 65 годишнината на Матицата на пензионерите на Хрватска

Потписан Договор за соработка помеѓу СЗПМ и Матицата

На 27 април во големата сала на Новинарскиот дом во Загреб свечен беше од-

паритететно учество на пензионерите. Во говорот посебно беше потенцирана воспоставената соработка со СЗПМ и значењето на потпишувањето на Договорот.

Поздравни обраќања имаа и вицепремиерот на Владата на Хрватска, граночачалникот на Загреб и други видни гости.

На посебна свеченост претседателот на Матицата на пензионерите на Хрватска Јосип Винценц и претседателот на Сојузот

бележана 65 годишнината од основањето и делувањето на Матицата на пензионерите на Хрватска, што се одржа под покровителство на претседателот на РХ **Иво Јосиповик**.

Во присуство на голем број пензионери од сите краеви на Хрватска и гости, меѓу кои и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, реферат за значењето на јубилејот поднесе претседателот на Матицата **Јосип Винценц**, давајќи нагласка на историјатот на организацијата, на Декларацијата за правата на пензионерите и на работата на Националниот совет формиран од Владата со

на здруженија на пензионерите на Македонија **Драги Аргировски**

го потпиша Договорот за соработка помеѓу СЗПМ и МУХ на македонски и хрватски јазик, што го објавуваме.

Две зратимувања во Пехчево

Во месноста „Равна Река“, оддалечена на околу 10 километри од Пехчево, се одржа средба меѓу пензионерите од оваа општина и од скопската општина Гази Баба. На средбата учествуваа околу 270 пензионери од кои 100 беа од пехчевската, а околу 150

пензионери од општината Гази Баба.

За пехчевските пензионери превоз бил бесплатен, а спонзор на ручекот за пензионерите беше граночачалникот на Пехчево. Пензионерите ги посетија водопадите во околината на месноста „Равна Река“

кои што претставуваат туристичка атракција во општината Пехчево.

Во рамките на средбата меѓу двете раководства пензионерите извршија зратимување на двете здруженија со договор за понатамошни заеднички активности. На средбата пензионерите од Гази Баба



Соработка меѓу ЗП Битола и ЗП Пожаревац

Една убава традиција, започната пред триесетина години, продолжува. Здружението на пензионери од Битола, по покана на Здружението на пензионери од Пожаревац, а по повод 2 мај, денот на пензионерите на овој град, на 06/07 мај 2011 година, со своја делегација, присуствуваа на нивната редовна свечена седница на Собранието на организацији на пензионери. Свечената седница се одржа во просториите на пензионерскиот дом на Пожаревац на 06 мај во 12,00 часот. Покрај делегацијата на ЗП Битола, присуствуваа и делегации на зратимени здруженија на пензионери од: Врање, Краљево, Јагодина, Сmederevska Palanka и околните општини на градот.

Претседателот на Здружението на пензионери од Пожаревац **Момир Пејановик**, во пригодниот говор се осврна и на историскот развој на Собранието на здруженија на пензионери со зратимените градови Врање и Битола, притоа истакнувајќи ја искрената добредојденост од ЗП Битола и незаборавените мигови



Злагодарувајќи се за приемот потпретседателот на Извршниот одбор на ЗП Битола **Кочо Созовски**, при што ја истакна потребата од најатомашна соработка на овие две пензионерски здруженија. По овој повод, во еден навистина свечен момент, на потпретседателот на битолските пензионери Кочо Созовски, од страна на претседателот на Здружението на Пожаревачките пензионери Момир Пејановик, му

Матица умировљеника Хрватске и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (во натамошниот текст: страни кои ќе соработуваат), земајќи ја предвид повеќевековната соработка на своите народи, како и напорите за одржување добри односи до денешен ден, изјавуваат дека имаат намера да соработуваат и да настапуваат во корист и интерес на луѓето од постарата животна доба во двете држави.

Содржината на соработката и нејзиното спроведување е дефинирано со документ на страните кои ќе соработуваат.

ДОГОВОР ЗА СОРАБОТКА

Член 1.

Во интерес на подобро заемно запознавање и што поуспешно реализираше на целите за заштита на интересите на постарите лица во нивните земји, страните кои ќе соработуваат ќе разменуваат искуства и актуелни информации: за државните политики кон овие луѓе, за најважните прописи за пензиското и социјалното осигурување, за функционирањето на институциите за постари лица, како и за квалитетот на животот на старите лица.

Член 2.

Потписниците на Договорот ќе овозможат заемно информирање за општествената положба на старите лица, за почитување на нивните права, како и за меѓуенерцијската соработка.

Член 3.

Тоа ќе придонесе страните кои ќе соработуваат да се запознаат со организациското унапредување на пензионерското движење, со материјалната сигурност на старите луѓе и со вложувањето напори за подобрување на нивното физичко – психичко – духовно расположение.

Член 4.

Особено ќе поттикнуваат зајакнување на пријателските односи по пат на размена на искуства, преку непосредни, директни средби на пензионерските асоцијации.

Член 5.

Страните кои ќе соработуваат сметаат дека е особено важно, старите луѓе, припадници на хрватски – македонски национални мајчинства, да добиваат поддршка и државно внимание од нивните матични земји.

Член 6.

Исто така изјавуваат дека меѓусебно ќе разменуваат информации од трети извори, кои потекнуваат од меѓусебните односи, а се важни за заштита на правата на пензионерите.

Член 7.

Воколку некоја од страните се пријави на натпревар кој пропишува меѓународно партнерство, во тој случај тие треба да изразат и препорачаат соработка.

Член 8.

Страните кои ќе соработуваат заемно ќе овозможат размена на информации за положбата на пензионерските здруженија во рамките на граѓанското општество, за деполитизација, но и за нивните ставови кон програмите на политичките партии во делот што се однесува на постарите лица.

Член 9.

Најдно од особена важност се и заемните посети на делегации на страните кои ќе соработуваат.

Член 10.

Како заемна посета може да се оквалификува и меѓусебната средба на некоја од големите меѓународни манифестијации.

Член 11.

Потписниците на Договорот, овој документ ќе го претстават во амбасадата на другата страна, секој во својата земја.

Член 12.

Овој Договор за соработка ќе важи за време од 3 (три) години.

Во Загреб, 27. април 2011 година.

МАТИЦА УМИРОВЉЕНИКА ХРВАТСКЕ **СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА**

10 000 ЗАГРЕБ 1 000 СКОПЈЕ
Прерадовиќева 33/1, ул. 12. Ударна бригада б.б.
Претседател на Матицата Претседател на СЗПМ
Јосип Винценц с.р. **Драги Аргировски** с.р.

Во Струга средба на пензионерки од 12 градови

Во организација на Активот на жени пензионерки од градот домќин Струга, на 15 мај во хотелот „Изгрев“, се одржа традиционалната Средба на жените пензионерки од Република Бугарија. На средбата учествуваат 360 жени пензионерки од 12 градови од Македонија. Манифестијата ја отвори и присутните пензионерки ги поздрави претседателката на Активот на жени пензионерки при ЗП на Струга **Вера Стојаноска**.



институции и асоцијации за активно стареење, солидарност, хуманост и пријателство.

Со пригодни зборови на присутните на Средбата им се обрати и потпретседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Постоја**. Ми причинува задоволство што вака се собираме да дружаруваме, да се запознаеме и со добра забава да минеме уште еден пријатен ден исполнет со музика, песна и игра.

Средбата мина во пријатна, незаборавна и весела атмосфера надополнета со пријатна музика.

K. Спасески

ПОЕТСКО КАТЧЕ

НА СЛАВЕЈ ПЛАНИНА

Низ зелени шуми, Јата птици, песна надежна гласат.

Над бистри води како на бели коњи, непобедените бдеат.

Сокол раскрилен под облаците, како кога блескаат зраците, очи соколови со восхит, ја гледаат од виорот палена,

Славна Дебра.

ОРО НА ВЕЧНОСТА

Под облаците тревожни птици, тажни рими, погласни од подземни тапани.

Двоглави волци со остри саби,

црвени гајтани запашани.

На мегданот крвав страдалници прегризуваат усни.

Разголени челик и олово низ свежата крв.

БУРА

Зар не сте виделе поток надојден со одрон од лисје и камења.

Крај него гороцветот го шири мирисот на заборавот.

Облаците се искинати од спомени птици.

Пчелите и скакулците викаат песна. Во мојот поглед по бурата се разлевава светот.

Зора Илиеска пензионерка Охрид

Од свој агол

Пензионерите и изборите

Изборите на 5. јуни оваа година треба да донесат подобар живот, повеќе инвестиции, помала невработеност во времењата што доаѓаат. Конечно, природно е сите да очекуваат и да тежнеат кон подоброто. Политичките конкуренти токму тоа и го ветуваат, а гласачите сами ќе проценат кому ќе му ја дадат довербата. Како ќе се изјаснат пензионерите, сè уште никој не знае. Не е тајна дека сите политички партии мислат дека нивните програми задоволуваат барањата на најстаратата популација граѓани и се најдеваат на нивната поддршка, но, нема релеветни истражувања, ниту приближни податоци за мислењето и наклонетоста на пензионерите кон која било опција. Единствено е познато дека тие се најброжната категорија во државата, а сегашните 280 илјади припадници за себе врзуваат уште по двајца-тројца млади невработени во секое семејство, кои едвјаат преживуваат од нивните пензии и така бројот на заинтересирани гласачи тројно се зголемува.

Овие состојби добро им се познати на политичките партии и сега во предизборјето се растрчани по придобивање поени и „купување“ гласови. Прашан за расположението и очекувањата на пензионерите од политичарите и од власта, имајќи ги предвид досегашните искуства, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, со сигурност истакна дека членството на Сојузот ќе биде покритички настроено, а автономијата на мислата за давање поддршка ја остави на самите пензионери. Иако се познати барањата на пензионерите, тој истакнува дека тие се главно дефинирани во Програмата на СЗПМ, а до политичките партии упатува повик за ставање на нивните листи и тоа на повисоките места, што повеќе истакнати пензионери, кои со своето искуство, мудрост и зрелост ќе можат да придонесат за подобрување на квалитетот на живот и на третманот на пензионерите.

Свесни за силата на пензионерите, за волја на вистината, членниците

на партијата на власт во промовирањето на својата програма настапуваат со потенцирање на досега постигнатото и ги користат сите начини за подобрување на егзистенцијата на најстаратата популација граѓани, особено со донесувањето Национална стратегија за стари лица, со покачувањето и усогласувањето на пензите со зголемените трошоци, давањето бенефиции за користење бесплатен градски превоз, бањско лекување и други поволности. Но, дали досегашните мерки беа доволни за подобрување на стандардот на пензионерите, најдобро знаат и чувствуваат и едните и другите. На пензионерите им останува да се пристапат на придобивките од поранешните и сегашните опции, без да им се докажува вистината. Факт е дека никој не може да влијае врз автономијата на нивното изјаснување на изборите, а тоа го гарантира нивната мудрост и искуство. Едно е сигурно – тие ќе гласат за онаа партија и поединец кој ќе понуди подобра иднина за сите во државата, како и подобар и подостоинствен живот на пензионерите и старите луѓе во Република Македонија.

Мендо Димоски

Интервју со Pero Tagasovski – претседател на Извршниот одбор при ЗП „Чаир и Бутел“

Достоинствен и активен живот и во третата доба

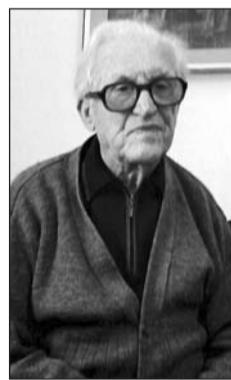
Големината на еден човек е во делата што ги направил. Таков е мојот сговорник, учител – пензионер, осумдесет и осумгодишниот Pero Tagasovski, претседател на ИО при ЗП „Чаир и Бутел“. Всушност станува збор за човек со големи организациски способности и кој одиграл значајна улога во образоването во периодот по 1945 година, како во Македонија така и надвор од неа. Сите негови активности во просветата биле во насока на создавање и подигање нови генерации и нивна едукација на својот мајчин македонски јазик. Со широка настапка и саја во очите и несекојдневна ведрина, тој никако да запре, и денес се уште работи, помога... Тој е личност што ретко се среќава. Секогаш далеку пред времето во кое се наоѓа, тој успева да ги реализира своите идеи...

Повод за разговорот со Вас е изборот за втор мандат за претседател на Извршниот одбор при ЗП „Чаир и Бутел“. Првиот мандат веќе е зад нас. Задовolen ли сте од постигнатите резултати? Има ли нешто што не успеавте да го реализирате и какви ви се плановите за понатаму?

Согласно програмата на ИО за работа на ЗП „Чаир и Бутел“ сите зацртани активности се извршени во изминатиот мандатен период навре-

ме, сериозно и квалитетно. Учество на пензионерите од нашето здружение на спортските натпревари од нив на ограноци до републиките натпревари, ревиите на песни, ора и музика, еднодневните екскурзии, многуте културни средби, а посебно активностите на жените пензионери, беше сериозно сфатено и беше масовно. Но, имаме еден проблем којшто останува и натаму да се решава. Тоа е спорот меѓу ЗП „Чаир и Бутел“ и ПИОМ за сопственоста на Пензионерскиот дом „Лика Чопова“ во Чаир. Со самото мое доаѓање како претседател на ИО, ја наследив целата документација за изградба на домот. Доказот за сопственост на домот е една од примарните задачи во наредниот мандатен период. Втора обврска ми е да создадеме услови за формирање клубови за дневен престој на пензионерите во ограноците, притоа не се запостават и другите програмски активности.

Соработката на Здружението со локалната самоуправа е од големо значење. Вашето здружение ги обединува пензионерите од две општини, Општина „Бутел“ и Општина „Чаир“. Со двете општини ја имате



потпишано спогодбата за соработка. Какви се Вашите согледувања за тоа и како ја остварувате соработката?

Спогодбата за соработка со локалната самоуправа со која се обврзува општината дека ќе им овозможи на претставниците на Здружението на пензионери да учествуваат во работата на Советот на општината кога ќе се разгледуваат прашања од областа на социјалната заштита, здравството, домувањето, отворањето клубови за дневен престој и за изненодотни лица, ја потпишавме со двете општини. Со Општина „Бутел“ имаме прекрасна соработка. Градоначалникот Петре Латиновски има целосно разбирање кон оваа популација и настојува на секој начин да помогне и создава услови да имаме достојно место какво што и заслужуваме. Со градоначалникот на Општина „Чаир“ ваква соработка не можевме да воспоставиме и покрај тоа што ја имаме потпишано спогодбата.

На територијата што ја опфаќа вашето здружение има само еден дом за стари лица. Какво е вашето размислување за изготвување програ-

ма за изградба на дом за стари лица, отворање клубови и центри за дневен престој на пензионерите и слично?

Изградбата на пензионерски дом, отворање нови клубови и центри за дневен престој е во интерес на сегашните и идните генерации пензионери, за нивните постојани активности, одмор, рекреација, културно-забавен живот и спорт. Тука се манифестира друштвото, каде што пензионерите имаат можност да расправат и разменуваат мислење од разни области, а особено за оние што се однесуваат на проблемите со кои се срекаа оваа категорија лица. Според нашето досегашно согледување, се создадени услови за формирање на уште неколку клубови покрај веќе постојечите. Ова значи дека по видок е трајно решавање на овој проблем. Што се однесува за другото прашање, услови за изградба на пензионерски дом сега сага сега нема, но тоа не значи дека овој проблем е затворен. Постојано размисуваме да се изнајде решение и за ова, знаејќи дека потребата од таков објект е неопходна.

Во текот на вашиот долгогодишен работен век, а и како активен пензионер, добитник сте на повеќе награди и признанија. Кои би ги издвоиле?

Можам да бидам горд што сум добитник на голем број награди, признанија и благодарности, а посебно на високите признанија „Орден за заслу-

га“, „Орден на трудот со сребрен венец“ и „13 Ноември“. Особено сакам да нагласам дека големо задоволство ми причини наградата што ја добив минатата година како пензионер, „Спомен-благодарница“ и рачен часовник од Општина „Бутел“, за посебно ангажирање во соработката со локалната самоуправа и афирмација на здружението.

На вашата возраст може да ви завидат многумина, а и на вашата ведрина, енергија, концентрација, чиста мисла и постојана насмешка. Во што е тајната и на што се должи сето тоа?

Па, веројатно водењето редовен живот, одмор, рекреација и забава се едни од факторите за моите особини. Посебно сакам да нагласам дека за тоа сигурно придонесува и големото живот и работно искуство, но улога играат и наследните гени. Тука е иста така и оптимизмот и филантропијата, желбата да им помогам на луѓето да им биде подобро.

На крај, што ќе им порачате на пензионерите за поздраво и посредно да им минат пензионерските денови?

Моја препорака е да заборават на товарот од годините и на лошата мисла. Убавиот збор, забавата, рекреацијата, смеењето, се најпотребни за среќни и достоинствени пензионерски денови. Дружењето и чувството дека си потребен дава самодоверба.

Васил Пачемски

ПИСМО

Корисни прошетки

Почитувани колеги, ние пензионерите можеме многу да придонесеме кон подобрување на односот кон шумските површини и тоа на многу лесен и единствен начин. Доволно е само да скажеме добра желба и преку нашите здруженија и ораночите да правиме по-чести рекреативни излети до најблиските шумски површини.

Не мора тоа да биде само на денот на дрвото, ние можеме да бираме денови кога сакаме и колку сакаме. Ако при нашите „пријателски“ посети на шумите собереме семки од шумските плодови и тие семки ги исушиме на засенчен и промаен простор, потоа тие исти семиња треба да ги однесеме наесен, во ноември, на исто место од каде што сме ги зеле и да ги засадиме на длабочина од 5 до 10 см. Кога тие места ќе ги посетиме во месец мај, ќе најдеме никнати млади шумски растенија.

Вака може да се посеат семки од даб, диво јаболко, дива црешна, оскоруша и други, а на погодни места може да се посадат ореви и бадеми. Постои и друг начин на кој што ние пензионерите можеме да

дадеме свој придонес. Ако во месец март и април излеземе на рекреативни прошетки и со себе понесеме калем-гранчиња, ќе најдеме многу диви круши кои со калемење може да се направат да рафаат добри плодови, а за изборот на сортите сигурно дека ќе добиеме совети од институтот за овощтарство.

Ваквите активности ќе имаат по-векернати корист, пред се ќе имаат рекреативен карактер, пензионерско дружење во природа и станување поблиски пријатели на шумите.

Неприфатлив е ставот-дека јас сум работел и заработка пензија, сега ќе лежам. Користењето на пензија е релативна работа, некој работел 40 години и нема да доживее пензија, а некој со 15 години работел стаж користи пензија 30 години. Попрфатливо е мислењето-човекот треба да работи и да допринесува до дека го служи здравјето, со тоа им помага на оние кои сега со својот труд одвојуваат и за пензионерите. А оние млади лица кои со почит не нарекуваат дедо и баба, сите тие се наши внучиња, а на внучиња се дава подарок, па нека за нив бидејќи нашата добротворна активност.

Богоја Јовановски
Од ЗП „К.Вода“

Портрет на Живко Колев, пензионер од Кочани

Цел век во кујна

Да се помине целиот работен век во кујна и да се биде крајно дисциплиниран во онаа што го работиш, е секако за почит и пофалба. Пензионираниот ВКВ готвач, Живко Колев од Кочани е токму таква личност, зашто се до пензионирањето работниците во единствениот автомобилски гигант на Балканот „Руен“ конзумираа најубава храна во градот што ја подготвувајќи. И тогаш и денес кога тој ќе зготви, тавче гравче или ориз со пилешко, прсти ќе си излижеш. Во колективот важеше за голем работник и пред се одличен другар, кој секогаш беше подготвен да ги подучи помладите во готвачиот занает. Денес тој иако има 75 години, не размислува да се збогува од својата професија која толку многу ја сака и со љубов ја работи скоро 50 години. Каде и да го повикаат со задоволство оди и им помага на помладите не само во кочанските угостителски објекти, туку и ширум Македонија.



Но, иако годините го прават своето, тој и ден денес прави разни специјалитети не само за своја душа, туку и за пријателите.

Таков е мајстор Живко, како што го викаат пријателите и неговите колеги и сегашните сладокусци, зошто секој што пробал од неговите солени или благи специјалитети му признава за мајсторството и повторно бара да ги има на трпезата.

Во „Руен“ почна како готвач, а заврши како раководител на ресторант за општествена исхрана. Но, не му пречеше и натаму да го усвршува своето знаење со нови рецепти на големите мајстори на кујната, туку и ги чуваше од заборав свите стари рецепти-издавајќи притоа две книги со најразлични рецепти од македонската кујна и од кочанското поднебje.

За својата долгогодишна работа, Колев досега има добиено голем број награди и признанија на натпревари во овие посредни пријателски објекти се уште ме бараат ако не за друго, бајрем за совет. Таков беше случајот со претседателот Горѓи Серафимов, не можеш да одбийш и на општо задовоство на сите, и овде ги покажав македонски способности, па прославата мина во исклучително убава атмосфера од која и гостите беа воодушевени. Тоа го направил најмногу заради тоа што јас сум пензионер и секогаш кога ќе бидам по-викан ќе настојувам да дојдам, да помогнам. Се разбира ако здравјето ме послужи, – вели мајстор Живко.

И да го служи уште многу години! С. Арсов

Промоција на книга

„Ќе пукнам, ако не кажам“

На 4 мај на денот на одбележувањето на 108 годишнината од загинувањето на легендата на Македонското револуционерно движење Гоце Делчев, познат по максимата „Јас го разбира светот како поле за културен натпревар меѓу народите“ и на денот кога Библиотеката „Гоце Делчев“ од Велес проправувајќи го Денот на



Совршен пакет за сите пензионери!

Конечно телефон и тарифа за пензионери! Новиот телефон Emporia, наменет токму за секој пензионер, нуди едноставно мени на македонски јазик, екран во боја, силен звучник и големи букви за подобра видливост. Дополнително тука е и тарифата „Пензионер“ на T-Mobile, со совршена понуда за секој пензионер, разговори за само 3, 43 денари со сите пензионери како и со најблиските 4 броја избрани во Мојот круг, и сето тоа за најниска месечна претплата од само 236 денари.

Побарајте ја Пензионер тарифата во најблиската продавница на Телеком.
Повеќе информации на www.t-mobile.mk

Сподели доживувања

T-Mobile

Живот со предизвици

Минатата година, на 14-тите регионални пензионерски спортски игри, меѓу осумте напреварувачки во дисциплината „трчање на 60 метри“ го преизнавме лицето на поранешната лаборантка **Зорица Стојановска** која ги бранеше бите на ЗП „Центар“ од Скопје. Задоволна со постигнатиот успех (второ место), релативно младата пензионерка уште тогаш ветуваше дека наредните јубилејни спортски напревари подобро ќе се подготви за да не дозволи повторно да се случи дилемата – дали победничката го заслужи првото место само затоа што пред неа прва со градите навлегла во целита. Нечекајќи ги напреварите за да ги провериме ветувачката, на Зорица и поставивме неколку прашања за подобро да ја запознаеме и да ги разоткриеме нејзините животни определби и наклоности. Ангажмантот околу напреварувањата беше првата неодминлива тема, но веднаш дознавме и за афинитетот што таа го поседува кон атлетиката и дека освен во трчање, мошне респективни резултати постигнува и во фрлање ѓупче. Ова за нас беше посебно открытие, бидејќи нашата соговорничка единствено можевме да ја замислиме на поранешната професија, во бел мантил, со шпирц и игла во рацете, пред којашто редица љубите чекаат да ја дадат течноста што живот значи.

Ведрата, дружељубивата, човеколубивата и духовитата медицинска сестра, која, за жал, како социолог не успеа да се искачи на повисокото скапило и целосно да ја искаже својата способност, во 2005 година со сите свои добести отиде во пензија. За-



тоа, пензионирањето го сфати како нов почеток во животот преполн со предизвици. Вклучувањето во Пензионерското здружение „Центар“ и помогна повторно да се најде себеси, да ги искаче своите способности и да ги активира творечките наклоности. Броја бележана од раководството и од базата на Здружението, беше избрана за член на Собранието на ЗП каде што и претстои нејзиното докажување.

Ентузијазмот, немирниот дух и амбициите што ги поседува Зорица не и дозволија да мирува и да се задоволи со активностите во Здружението. Барајќи друга област за искачување таа го инициира и го реализира формирањето на невладина организација и од јуни минатата година успешно ја предводи и ја омасовува организацијата „Традиционална српска жена“. Речиси 90 женски членки од сите професии и од сите старосни структури, го исполнуваат своето слободно време дружејќи се и придонесувајќи за остварување на програмските цели и активностите на организацијата. Претседателката е уверена дека резултатите, безбедно, ќе уследат, бидејќи располага со квалификуван и квалитетен кадар, особено од областа на правните науки и дејноста во иднина претежно ќе ја насочи кон давање правна помош на членките и пошироко, за што се изработуваат проекти кои ќе бидат валоризирани во развојот на организацијата.

Исполнета од ваквиот ангажман, нашата соговорничка ни рече дека е посветена и на домашните обврски, а наоѓа време и да биде подолго со своите внуци, да поигра со нив и правилно да ги насочува. **М. Димовски**

Баба Гордана и пчелите

Мајски сончеви зраци ја капеа ли- вадата која се распослала во сетаја убавина. Меѓу зелената трева со разнобојни миризливи цветења се слушаше суетјето на забрзаните пчели описаны од опојниот мирис и од убавина. На зелениот килим стотина кошници привлекуваат внимание со својот убав изглед. Тука пријада позлатена од сончевата светлина се преливаше во златножолти бои и го правеше уште поубаво спокојното, тикво, мајско утро. Во таа природна убавина, покрај кошниците се белее мала кукичка, а покрај неа бунар, чиниш гледаш разгледница од некој убав пејзаж. Тоа прекрасно утро преполнено со песната на птиците и суетјето на пчелите, седумдесетгодишната Гордана и нејзиното сопруг Љубивоје уживаат восхитени од гледката.

– Време е да се ројат, – рече баба Гордана и тргна кон кошниците. Во пресрет и леташе рој пчели кои таа со радост ги гледаше. Меѓутоа се случи нешто несекојдневно и неочекувано. Матицата и слепта на рамото, а потоа врз неа слета ројот пчели покривајќи и го целото тело со прекривка од живи пчели! За миг радоста се претвори во паничен страв. До ушите и дојдоа зборовите на дедо Љубивоје кој и довикна:

– Биди мирна, не викај! Чекај, веднаш дојдам! – Овие зборови и внесоа искара надеж. Но неколку минути дојде до неа дедо Љубивоје со чадилица и една табла. Со зборовите „мат, мат“ и со чадот од чадилицата полека ја пренесе прво матицата, а по неа и другите пчели прелетува на таблата. Баба Гордана иако се уште исплашена, можеше да здивне. Им беше благодарна на своите „пријателки“ што ниту една не ја касна. Во тој момент дотрача до неа и мене да ме нападнат.

– Бабо, добро ли си, те искаса ли? Браво, бабо, многу беше храбра! Јас се гледав, ама ми беше страв да дојдам. Зашто ги чуваме? Да ги избркам! Еден ден може и мене да ме нападнат.

– Бабо, добро ли си, те искаса ли? Браво, бабо, многу беше храбра! Јас се гледав, ама ми беше страв да дојдам. Зашто ги чуваме? Да ги избркам! Еден ден може и мене да ме нападнат.

бактерии-те не можат да живеат во медот, па затој е многу здрава храна. Медот дејствува слично како антибиотикот. Медот е храна која содржи најмногу ферменти од прехранбените продукти. Без ферментите, организмот не би можел да опстане. Тој, исто така, содржи шеќери, аминокиселини, органски киселини, ензими, витамини (А, Б, Ц, Е). Се јаде со дрвена или со пластична лажичка. Дневната доза за возрасни е 100 грама, а за деца е 50 грама мед.

Потоа пчелите ни даваат восок, кој е производ на восочните жлезди на пчелите. Се користи за правење облоги бидејќи ја прима и ја задржува топлината. Заради високот процент на витаминот А што го содржи восокот, по-годен е и за лечење на многу кожни заболувања. Пчелите ни го даваат и поленот што го собираат од цветињата.

Поленот е природен концентрат на биоактивни материји: белковини, аминокиселини, шеќери, масти, минерали (К, Mg, P, F, Ca...), витамини, ензими, етерични масла. Матичниот млеч кој го има во медот е производ на жлездите од младите пчели. Ова е најсовршениот пчелин производ кој содржи многубројни материји неопходни за растот, развојот и за нормалното функционирање на човечкиот организам. Млечот е вистински еликсир на животот и уште го викаат кралска храна. Содржи белковини, масти, шеќери и витамини.

Прополисот е исто така пчелин производ. Тој е смолеста материја со карактеристичен пријатен мирис, кој потоји своето антимикробно дејство служи за одржување на здравјето и чистотата во пчелините кошници. Прополисот со своите антибактериски, антимикотични и антивирусни дејства е посебно корисен и лековит за човекот.

Затоа треба да ги сакаме пчелите и да ги користиме што повеќе медот, тој здрав и сладок лек.

И покрај овој немил настан, сите тројца продолжуваат да другаруваат со пчелите кои покрај здравјето им го подобруваат и семејниот буџет.

Вукица Петрушева



ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Шопов - нашиот класик лиричар

Ако носиш нешто неизречено, нешто што те притиска и пече, закопај го во длабока тишина, тишината сама ќе го рече.

Лирскиот медалјон **Во тишината** е најанализираната, најпромисуваната и најтолкуваната песна во вкупниот творечки опус на Шопов. Тишината, од практичен поетски аспект, тешко може да се објасни наспроти зборот како најважна алатка во материјализацијата на песната. Грижата за **зборот** кај Шопов е врвна. Во секоја песна внимателно е набаруван, прочистуван од некоја наталожени значења за да се стаса до **празначењето** како негов најчист облик. Но тишината е рангирана по-високо, во неа бивштвуваат **недопрените предели на мислата** која не успеала со семантиката на зборот да ја соопши есенцијалната сушност. Затоа тишината му е **надредена** на зборот. Таа го идентификува и неименливото: како наслутување, кое ќе почне да ја губи смислата со обидот да се формулира. Таа е самото битие на поетот: недопренот и неизреченото. Во тишината ќе чуеш внатрешен глас што возбудува а не дава да се именува.

Од истата песна се гледа дека го претпочиташе класичниот стих: катрени со викстени рими и беспрекорна ритмичка: звучат совршено, како симфонија. Подоцна ќе го практикува и слободниот стих, не робувајќи ѝ на формата ако на песната ѝ станува неудобно. А внимава да ја зачува музиката на певот.

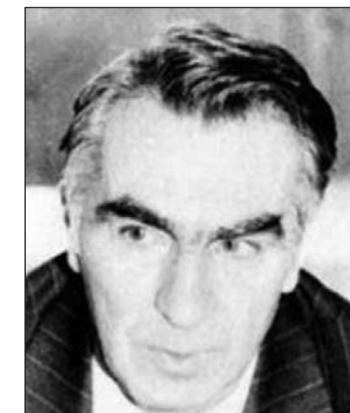
Академик Ацо Шопов е роден во Штип, 1923, каде по војната матурира, а во Скопје заврши Филозофски факултет, отсек чиста филозофија. Во Скопје и почина 1982. Тој е проминентен поет, преведувач, издавач. Меѓу првите по основањето, на 18. 08. 1967. е избран за член на МАНУ, а две години подоцна за дипломчен член на Српската академија на науките и уметностите, член на ДПМ и на Македонскиот ПЕН Центар. Долги години е директор на „Македонска книга“. Бил амбасадор на СФРЈ во Сенегал. Во поезијата стапува со социјално – патриотски и револуционерни песни, природно: на 17 години стапува во напредното младинско движење, а две години подоцна и во НОВ, во Третата македонска ударна brigада. Тие драматични настани се основниот импулс на неговата **права** поетска фаза. **Втората** ја обележува македонската интимна лирика, со пресвртната збирка **Стихови за маката и радоста, 1952**, и раните почетоци на македонската Модерна, а во **третата** е еден од нејзините најистакнати претставници. Неговото творештво

се состои од 12 наслови: **Песни, 1944, Пруга на младоста, 1946,** (заедно со С. Јаневски), **На Грамос, 1950, Со наши раце, 1950.** Слеј се со **тишината, 1955, Ветерот носи убаво време, 1957, Небиднина, 1963, Јус-универзум, 1968,** (сатирични песни) **Гледач во пепелта, 1970, Песна за црната жена, 1976, и Дрво на ридот, 1980.** Приредени се и многубројни избори на македонски и други јазици. **Неговата поезија е објавена и во колекцијата на УНЕСКО.**

Преку неговата преведувачка дејност македонскиот читател е привилегиран да запознае многу револутивни светски автори: Багрици, Жупанчик, Змај, Крилов, Ростан, Корнеј, Вitez, Крлежа, Тадијановик, Сарајлиќ, Сенгор, Шекспир (за **Хамлет** да доби националаната награда за превев), како и неговите **Сонети.**

Погоре беа посочени трите поетски фази. (Според Старделов). Сите поделби, типизации, припишување припадност на одреден книжевен правец, секогаш носат високо ниво на ризик од грешки, поради условноста и нејзиното недоволно земање предвид. Не може, на пример, во антологиската лирска песна **Очи**, од воената фаза, да не се препознаат елементите од најзрелата, трета фаза, која сосем сигурно го наредува авторот во најавтентичните поетски пројави кај нас и пошироко. Од друга страна, интимистичката песна ја афирмира индивидуата наспроти колективот, и не е лишена од пошироки, универзални значења. Неговата лиричност во иниден период не е компромитирана. Немало и нема дилеми за неговиот култен однос кон **Зборот, Љубовта и Тишината.** **Тие се оската** околу која се врти неговата **Поетска галаксија.**

За Шопов е пишување многу и не во хорско созвучје. Анализиран е неговиот творечки резултат внимателно, со пietet и компетентно. Само за по една песна се испишуваат многу страници, научни, дипломски, магистерски и докторски трудови. Таквиот однос ѝ прилега на поезијата која е најсубјективниот и најискрен супстрат на литературното творештво. Дотолку е потешка мојата задача, од мој агол, да ги придобијам читателите за атошоповскиот поетопис. Можеби ќе припомогне исказот на угледниот Милорад Павиќ: „Се трудев што помалку да им пречем на своите книги. Сметам дека тие се како рак: живеат од своите метастази и со нив се хранат“. Толку е прецизна оваа параболична мисла, оти само преку ширењето меѓу читателите **книгата си обезбедува долговечен живот.** И авторот. Закупува време во иднината.



Мнозина својата перцепција за Шопов ја градат, воглавно, на песната **Очи** и на уште понекоја од социопатриотскиот период. Не е голем бројот на оние кој знаат севкупната вредност на поетот. Нема двојба: **Шопов е наш класик.** Ако навлезеш во неговиот универзум, ќе те запрепости тој волшебен, најкојдистичкиот поет. Стрмна е врвницата до полната смисла на тоа писмо, сочинето од **ред зборови, одбрана, светнати, ред тишина, ред љубов: збор на рагање, на лелекање.** Ти останува да се **слешеш, да се израмниш со тишината** за да ја разбереш **таа убавина, тоа диво на крвта завивање,** да му се придружиш на поетот во молитвата по **сушата, а сè уште непронайдениот збор, модар јаглен му гори во утробата, небото го лула, земјата ја врти, да изгориш во небиднината** за да ја осмислиш **биднината, да бидеме подобри од црвеноцрвото срце на лебот,** да ја исчitуваш твојата и судбината на твојот народ од **земјата олелија** како **гледач во пепелта,** а **ветерот** талкаш кого место не го фара, раствура и преурдува, ама **носи убаво време, нежно облетува околу дрвото на ридот,** оти е дрво на животот, како што **селаните во Сенегал во синцир се редат да го опколат баобабот,** во молитва за спас од сушата, а кога ќе прокапе **една жена од радост излудена танцува во нокта, на дождот, сама и гола, со тело како црна маслинка и со звук на там-тамите,** да се възбуши во неа без предрасуди, звукот на там-тамите на нејзините претци можеби е и твојот **праговор.** Ако наслутиш макар дел од тие згуснати и комплексни значења, ќе се почувствуваш прочистено, катарично.

Шопов поживеа само 59 години. Тој е аксиом кој покажува дека на животот не му се мерка годините, туку она што им се остава на поколенијата во наследство. Според таа мерка тој им припаѓа на долговечните, на вечните.

Борис Шумински

ефектот на „стаклената градина“. Во САД 10 држави се организирани до 2012 година отпадните гасови да ги намалат за 22 процента, а до 2016 година за триесет. Во повеќе американски градови: Сан Франциско, Вашингтон, Балтимор, Портланд и други се градат соларни панели за производство на



Билобил. И ниедна мисла нема да ви побегне!



За подобро помнење и поголема моќ на концентрација.

Редовната употреба на Билобил капсулите со екстракт од гинкго листовите ја подобруваат

циркулацијата на крвта. Вашиот мозок е подобро снабден со кислород и енергија.

Оптимално времетраење на третманот е најмалку три месеци.

www.krka.si



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

Водич за правата на здравствените осигуреници (7)

Издаден од Организација на потрошувачи на Македонија потпомогнато од Германското министерство за економска соработка и развој

Право на делумно ослободување од учество со лични средства при користење здравствени услуги од страна на децата и постарите лица

Децата и постарите лица целосно не се ослободени од плаќање лични средства при користење на здравствени услуги. Но, тие имаат одредени бенефиции и тоа:

- децата на возраст од 1 до 5 години, кои во текот на една календарска година платиле учество во специјалистичка и болничка здравствена заштита во износ повисок од 20% од просечната месечна нето плата остварена во Републиката во претходната година, се ослободуваат од плаќање учество при натамошното користење на здравствените услуги, освен за лекови од позитивната листа издадени на рецепт во примарната здравствена заштита и за лекување во странство

- децата на возраст од 5 до 18 години и лицата постари од 65 години, кои во текот на една календарска година платиле учество во специјалистичка и болничка здравствена заштита во износ повисок од 40% од просечната месечна нето плата остварена во Републиката во претходната година, се ослободуваат од плаќање при натамошното користење на здравствените услуги, освен за лекови од позитивната листа издадени на рецепт во примарната здравствена заштита и за лекување во странство.

За да можете да ги остварите горе наведените ослободувања, потребно е Фондот за здравствено осигурување да ви издаде решение. Решението се издава врз основа на вкупниот приход во семејството и вкупниот износ на платеното учество за користени здравствени услуги во специјалистичката и болничката здравствена заштита. Затоа задолжително чувајте ги сите потврди што ги добивате кога плаќате за користење на здравствените услуги.

продолжува

храна.

Морска риба - Рибиното масло ја регулира вискозноста на крвта и спречува згрутчување. Во него е содржана омега-3 масната киселина, која ја разредува крвта. Добар ефект се постигнува и ако се јаде 100 грама морска риба (скуша, тун, лосос и сардини) или 200 грама конзервирана тунка, два до трипати неделно.

Чудесното црно вино - Малку црно вино со ручекот дејствува против создавање тромб. Состојката која го овозможува ефектот против згрутчување на крвта е ресвератролот. Него го има најмногу во црното вино, додека во белото вино го има многу помалку. Го има



и во црното грозе. Најдобро е да се пие една чаша вино дневно, оти поголемите количини имаат спротивен ефект.

Чай за здрави артерии - Азискиот зелен и црниот чај подеднакво добро дејствуваат на здравјето на крвните садови. Состојките од чајот ја намалуваат коагулацијата на крвта и напластвувањата од холестерол на сидовите на крвните садови, со што се намалува ризикот од оштетување на крвта од лук и вотка! Ако сте во можност, испробајте го овој начин.

Кромид - Помалку е познато дека и кромидот има слични својства како и лукот. Консумиран секојдневно спречува слепување на тромбоцитите и ги разбива веќе слепените. Делотворен е и кога е варен и кога е свеж. Особено е добро да се јаде со мрсна

овощи и зеленчук - Овощите и зеленчукот го намалуваат нивото на фибриногенот, материја која го поттикнува создавањето

Калциум - вистини и заблуди

Речиси не постои лекар кој не препорачал земање на суплементи кои содржат калциум со цел да се надминат проблемите со коските и остеопорозата. Неспоредно е дека калциумот му е потребен на организмот особено во периодот на растење и во третата добра, но иако е сето оваа вистина, постојат и други поинакви сознанија врз база на сеопфатни истражувања. Калциумот е добар за коските, велат истражувачите, но е и штетен... Тогаш зашто толку се форсира?

Општо познато е дека фармацевтската индустрија профитира врз лошото здравје на луѓето. Одредени лекари во спрека со фармацевтите и со пишаните и електронските медиуми прават да веруваме во нешта кои често се далеку од вистината. Така на пример, тие не убедуваат дека холестеролот е виновен за таложењето на слаги врз сидовите на крвните садови и дека тоа е единствената причина за кардиоваскуларните заболувања, но најновите истражувања велат дека еден од главните виновници за оваа болест е калциумот. Калциумот е добар за коските, но е штетен за еластичноста на крвните садови. Од друга страна, сте слушана ли некој да почине од остеопороза или заради кршилви коски? Секако дека не! Може да ви е отежнато движењето, можете да страдате од скршеници, но вашиот живот не е загрозен, за разлика од тоа, секој втор во САД умира од кардиоваскуларни болести. Податоците се слични и во други земји, а и кај нас.

Но да тргнеме по ред и да ги откриеме штетите кои може да ги предизвика калциумот, а за кој ретко ќе зборува или кажува.

Нашето тело секојдневно добива калциум преку храната која ја консумирааме и преку пиењето разни пијалаци. Ако на ова се додаде и калциумот кој би се земал во вид на таблети, количината на истиот била поголема, а и штетата исто така, бидејќи доаѓа со создавање на вишок на калциум. Тој вишок на непотребен калциум го „обвите“ чо-

вечкиот организам како „облак“ од песочни зрнца кои бараат место каде да се сместат во него. Резултат на нивното таложење се многу болести, а притоа велат најновите истражувања, најмногу страдаат срцето и крвните садови на кои се создава плаг. Крвните садови стануваат кршилви и се стеснуваат, срцето лошо се храни со крв... Покрај срцето и крвните садови, страда и црниот дроб, во кој има голем број канали низ кои протекува крв, така што заради присуството на калциумот се намалуваат неговите витални функции. Трета болест која е последица на „зрнцата“ калциум е артритис, но страда и простатата, тироидната жлезда заедно со макуларната дегенерација на очите, се јавува сунчење во ушите, каменичиња во жолчката, во бубрезите, желзедите што лачат плунка... Исто така, медицинската наука дури сега почнува да препознава некои облици рак предизвикани од калциум - иритација која доведува до воспаление и мутација на клетките, а потоа и до создавање на некои видови тумори.

Лошото спиење и несоницата, ниското ниво на енергија, постојаниот замор, потребата од поголем напор за извршување на секојдневни работи, краток здрав, болка во ражете и нозете, стегање и болки во вратот, го комплетираат чувството дека нешто не е в ред со нашето здравје, а пред се со срцето. Одите на лекар и по одредени тестирања добивате една рака лекови кои секојдневно треба да ги земате. Добивате препорака да држите диета, да се движите за да ги намалите генетските предиспозиции и да го подобрите здравјето. Виновникот велатие е холестеролот во вашиот организам, кој под итно треба да ги намалите. Ви препорачуваат лекови за таа цел, таканаречени СТАТИНИ. Според најновите истражувања статините го контролираат холестеролот, но тие се и опасни и штетни. Некои дури предупредуваат дека се поштетни и од консумирањето дрога! Се смета дека тие прават многу поголема штета за здравјето и како

такви не треба да се земаат, или да се земаат во мали количини, а холестеролот да се намалува со правилна исхрана и физичка активност.

Но и кога нивоата холестеролот сеники сепак се случува да се запуши некој крвен сад. Ако причината не е холестеролот, се поставува прашањето кој е тогаш? Проблемите се присутни или нешто малку намалени, но, не се отстранети бидејќи постои и друга причина која и понатаму го загрозува вашето здравје. Значи и понатаму лошо се чувствуваат, опасноста од срцеви заболувања е присутна, а покрај тоа приморани сте и да трошите многу пари, бидејќи лековите не се евтини. Пробувајте и со алтернативни лекови, чаеви, треви итн.... Но и тие се скапи.

Единствено сте задоволни што состојбата е горе-долу статус кво, но главниот виновник не е отстранет, а треба да биде отстранет, и се вика вишок на калциум во организмот.

За да се убедите во оваа еве еден податок кој доаѓа од Америка. Според најновите истражувања околу 80% од болестите во Америка се смета дека се предизвикани од „трење со калциум“ (toxic calcium). Да, КАЛЦИУМ. Тој истиот кој многумина го флат, препорачуваат и нудат. Можеби не ви се верува, но тогаш пристете се на зборовите од вашиот стоматолог кој постојано ви вели: мора да се отстранат наслагите од забите, каменецот и плагот, бидејќи во нив се сместени голем број бактерии кои ја уништуваат забната глеба. Сигурно сте се убедиле и знаете дека вакви наслаги и плаг од калциум има во водоводните цевки во домовите, но истражувачите велат дека има и во артериите во нашето тело. Значи заклучокот е: не земајте калциум на своја рака во вид на таблетки или ако го земате внимавајте, не претерувајте!

Се надевам дека преку овој текст добивите нови сознанија за медицината, а посебно за калциумот. Се разбира дека тој не треба да се исклучи од исхраната, но заблудата околу неговата исклучителна корисност и неопходност ставете го некаде понастрана во вашиот мозок.

Подготвила: К.С. Андонова

Храна против згрутчување на крвта

Сите се плашиме и често пати го преврваме нивото на холестеролот и на триглицеридите, сметајќи ги нив како единствени виновници кои предизвикуваат срцев и мозочен удар или пак оштетување на крвните садови. Меѓутоа за да се јават овие болести од кои боледува современиот човек, многу повеќе е битно и опасно дали крвта е наклонета на згрутчување. Со згрутчување на крвта се создават крвни грутки т.н. тромбови, кои настануваат како резултат на залепување на тромбоцитите, кои потоа се заглавуваат во некој крвен сад во организмот и предизвикуваат застој на протокот на крвта. Колку е повитален органот толку опасноста е поголема! За да се спречи оваа се користат разновидни лекови, но исто така на вискозноста на крвта може да се влијае и преку исхраната. Одредени видови храна покрај тоа што крвта ја прават „разредена“ во исто време го снижуваат и холестеролот, со што добивката од ваквата храна се удвојува. Значи, консумирање одредена храна е превенција од срцев и мозочен удар, но исто така таа може да ги раствори и веќе создадените тромбови. Еве некои видови храна со вакви свойства:

Лук - Лукот е еден од најмоќните борци против крвните засирувања. Лукот дејствува слично како аспиринот, кој е еден од најпознатите лекови против згрутчување на крвта, но тој дејствува и на уште седум други начини. Битно е да се знае дека неговото дејство е најсилно кога тој е столовен и измешан со нешто кисело, како на пример со домат или оцет, а Русите пак прават лек против згрутчување на крвта од лук и вотка! Ако сте во можност, испробајте го овој начин.

Кромид - Помалку е познато дека и кромидот има слични својства како и лукот. Консумиран секојдневно спречува слепување на тромбоцитите и ги разбива веќе слепените. Делотворен е и кога е варен и кога е свеж. Особено е добро да се јаде со мрсна

тромбови. Добро е да се зема и витамин С, ако не се јаде доволно овошје и зеленчук.

Зачини - Лутото чили-пиперче е подобро од аспиринот. Тоа ја намалува можноста за создавање тромбови. Дејствува силно но краткотрајно, па е најлековитото да се јаде секој ден. Тајланѓаните кој јадат доста лута храна, ретко имаат тромбоемболија. Многубројните зачини ја спречуваат тромбозата. Доста делотворно е и каранфилчето, за кое многумина сметаат дека е многу појако и од аспиринот. Главна состојка му е еугенолот кој може да одлеви веќе наталожени тромбоцити. Исто така слично дејствува и гумбирот, кимот и куркумата.

Маслиново масло - Маслиновото масло покрај другите лековити својства, има способност да ја намалува лепливоста на тромбоцитите.

И на крајот, уште неколку факти околу згрутчувањето на крвта. Претходно наведените прехранбени продукти добро е да се консумираат. Но сигурно си го поставувате прашањето: што не е добро да се јаде? Пред се, треба да се знае дека заситените масти придонесуваат за создавање на крвни засиривања. Исхраната богата со нив води кон зголемување на нивото на холестерол. Такви масти се оние од животинско потекло: масти, лој, кожата на пилешкото месо, полномасното млеко и млечните производи. И уште нешто: **Не го прескокнувајте појадокот бидејќи статистиката вели дека најмногу инфаркти се случуваат во утринските часови.** Во текот на ноќта коагулабилноста (лепливоста) на тромбоцитите е ниска, по станувањето значително расте, а по оброкот се намалува. Затоа времето по станувањето до појадокот е најкритично за настанување срцев или мозочен удар. Од друга страна, не треба ниту да се претерува со консумирање храна која ја разредува крвта, особено ако се земаат и лекови за таа намена. Најдобро е ваквата храна да се комбинира со храна која има спротивно дејство на пр.: сирење и црно вино, кромид и јајца, пיצה со маслинки и кромид итн.

подготвила: М. Дамјаноска

Нервен слом

Денешното темпо на живот е застрашувајќо. Животот на современиот човек е претворен во луда трка во која победува најбрзиот. Најсилниот и не секогаш најумниот. Постоја тензија која не можат сите да ја издржат. Како резултат на сето ова многу луѓе страдаат од стрес, а постепено акумулирање на стрес во човечкиот организам, доведува до нервен слом.

Нервниот слом е всушеност психолошка одбрана од насобрите лоши и болни сеќавања и чувства кои водат кон дезинтеграција на психолошкото нормално функционирање. Нервниот слом е деструктивен феномен, бидејќи нешто кај човекот се руши, се крши, а позитивни придобивки од него нема. Нервниот слом можат да доживеат и млади и стари.

Кои се симптомите на нервниот сл

Вториот столб на пензискиот систем во Република Македонија

Со реформата на пензискиот систем во Република Македонија во 2000 година е воспоставен тростолбен пензиски систем. Вториот столб на овој систем претставува задолжително капитално финансирено пензиско осигурување. Ова осигурување е нов начин на пензиско штедење кој значително се разликува од претходно постојното пензиско осигурување кое се реализираше преку Фондот на ПИОМ. Новиот начин на пензиско штедење претставува дополнување на постојното, а никако не е негова замена или конкуренција. Тоа значи дека идните пензионери кои се членови на двата столба на пензискиот систем ќе примиат и "државна" пензија од Фондот на ПИОМ и "приватна" пензија од средствата акумулирани во приватните задолжителни пензиски фондови.

Која е разликата меѓу првиот и вториот столб? Додека во Фондот на ПИОМ тековните осигуреници плаќаат придонеси од кои се исплаќаат пензите на тековните пензионери, во вториот столб придонесите за секој член се евидентираат на негова индивидуална сметка и средствата акумулирани на таа сметка се користат за лична пензија. Имено, секој уплатен придонес, намален за надоместоците, веднаш се инвестира и стекнатата добивка во целост се припишува на задолжителниот пензискиот фонд, односно на индивидуалните сметки на членовите. На тој начин средствата се акумулираат се

до моментот на пензионирање. Значајно е да се истакне дека ова е долгочарно штедење, во чиј тек се случува постепено, но континуирано зголемување на заштедите, поради што на почетокот, додека осигуреникот е млад, заштедите се мали, но во иднина, кога осигуреникот ќе ја достигне возрастта на пензионирање, заштедите стануваат значително поголеми. Овие средства се личен имот на членот и не може да се користат за други цели освен за пензија. Особено значајна карактеристика на вториот столб е транспарентноста. Членовите еднаш годишно добиваат детално известување за состојбата на својата индивидуална сметка, како и за инвестициското портфолио на задолжителниот пензиски фонд во кој членуваат и наплатени надоместоци.

Основните принципи на кои функционира вториот столб се:

- задолжителност
- заштита на интересите на членовите
- обезбедување средства за материјална и социјална сигурност на членовите со капитализирање налични средства
- зависност на правата од обемот на вложувањата
- сигурност на средствата на пензиските фондови
- диверсификација на инвестирањето.

Членовите на двостолбниот пензиски систем ќе добиваат старосна пензија од два извори. Условите за

пензионирање се исти за првиот и за вториот столб. Првиот дел од стапосната пензија ќе го добиваат од Фондот на ПИОМ на принцип на т.н. "дефинирана пензија". Тоа значи пензија чија висина се пресметува според однапред дефинирана формула и пензијата директно зависи од просекот на платите од целата кариера (т.н. пензиска основа) и од процентот од кој се определува пензијата од пензиската основа (овој процент се зголемува со секоја дополнителна година стаж). Вториот дел од пензијата ќе се добива од средствата акумулирани на инвидуалната сметка на принцип на т.н. "дефинириани придонеси". Тоа значи дека однапред се дефинири придонесите, а пензијата директно зависи од висината на уплатените придонеси, остварениот принос од инвестирањата и надоместоците кои се наплатени од средствата, како и очекуваното траење на животот по пензионирањето. Доколку збирот на овие два дела на пензијата е понизок од гарантираната минимална пензија, Фондот на ПИОМ ја доплаќа разлиската до минималната пензија. Исто така и за овие членовите е обезбедена пензија во случај на инвалидност и смрт, односно исплатата на инвалидска или семејна пензија. Исплатата на пензите од вториот столб ќе се остварува преку програмирани повлекувања од пензиските фондови каде членувал пензионерот, доживотен ануитет од осигурителна компанија или комбинација на овие два метода.

Билјана Петроска
Раководител на Сектор за
истражување во МАПАС

ЦРВЕН КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Активности насочени кон пензионерите

Црвениот крст на Република Македонија (ЦКРМ), е организација која што се грижи за сите граѓани поддеднакво, па така посветува внимание и спроведува активности и заедно со пензионерите низ целата територија на Републиката. ЦКРМ има Меморандум за соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ), со кој се соединети двете организации кои работат во корист на сите пензионери широк државата. Активностите коишто се спроведуваат со заедничко учество, одат во насока на активирање и анимирање на пензионерите, нивно инволвирање во работата на ЦКРМ, особено преку грижа насочена кон здравјето, како и зачување на дигнитетот и социјалната вклученост на старите и изнемоштени лица. ЦКРМ спроведува програмски активности во текот на целата година или преку повеќегодишни планови. Исто така, по потреба, реагира со брзи акции во согласност со некоја акутна ситуација. Во рамките на одбележување на здравствените недели од Традиционалниот календар на активности на ЦКРМ, пензионерите задолжително преставуваат една од целните групи на која им се обраќа. На теренот, на локално ниво, активностите се спроведуваат преку Општински организации на Црвениот крст. Секоја општинска организација на Црвениот крст на Република Македонија, задолжена е да оствари соработка со пензионерските здруженија и клубови, преку кои се спроведуваат активностите од областа на здравствено – превентивната и социјално – хуманитарната дејност.

Така на пример, во 2010 година, за време на одбележување на „Неде-

ла против срцевосадови заболувања“, шест општински организации на Црвениот крст спроведоа едукативни предавања кои беа одржани во пензионерските клубови и тоа на ниво на градот Скопје, како и во Битола, Кратово, Неготино, Гевгелија и општина Кисела Вода. Освен едукацијата која ја спроведоа стручни лица, пензионерите имаат можност бесплатно да го измерат крвоток и да добијат медицински совет и препорака за понатамошни следувања. За време на „Неделата за борба против шеќерната болест“,



сите 34 Општински организации на ЦК, заедно со Црвениот крст на Град Скопје извршија бесплатно мерење на шеќер во крвта, не само на пензионерите на РМ, туку и на општата популација која беше заинтересирана за својата здравствена состојба. Црвениот крст на Општинската организација Охрид, во месец март оваа година, за пензионерите и старите лица, спроведе бесплатни мерења на очниот притисок со цел превенција и рано откривање на глаукомот. За време на „Неделата за грижа за старите лица“, се спроведуваат типизирани обуки и предавања (како што е на пример за прва помош) специфич-

но наменети за пензионерите и по-возрасната популација. Едукацијата по прва помош за повозрасната популација е начин како да им се помогне да ја зачуваат функционалната способност, како да ги превенираат повредите и како самите да си помогнат и да се намалат последиците од истите. Предавањата и обуки се прилагодени и содржат практични информации со конкретни повреди најчести за оваа група граѓани. Тука спаѓаат срцево-белодробното оживување во случај на мозочен и срцев удар, повредите од типот на исчашувања, скршеници и изгореници и др.

Водени од препораките на Меѓународната федерација на друштвата на Црвениот крст и Црвената полумесечина, оваа година ЦКРМ врши подготвки за спроведување активности поврзани со Светската година на активно стареење 2012. Активно стареење подразбира задржување и подобрување на функционалната способност на пензионерите и старите лица. Функционалната способност на старите лица се утврдува со нивната способност за извршување на сите секојдневни животни активности не-зависично од нивната хронолошка возраст и здравствена состојба. Целта на Црвениот крст на РМ е да се активираат и мотивираат колку е можно поголем број пензионери, да го пронајдат „волонтерскиот“ мотив во себе и преку своите искуства, експертизи и знаења да ја изразат својата хуманост така што ќе помогнат на ранливите групи граѓани и на оние кои се во состојба на потреба.

д-р Васка Цветаноска - Панова
д-р Илија Глигоров

некој лек да се земе се и специјалните кутичиња со одбележани датуми, наутро и навечер или само со прегради во кои може да се стават таблетите. Во нив може да си ги нареди пациентот сам или тоа да му го направи некој друг. И уште нешто. Лековите најдобро е да се земаат само со вода, а не со чај, сок или јогурт. Кога сме кај тоа кој лек да се зема наутро, а кој навечер прочитајте го и ова: Тим на канадски научници од Универзитетот Гелф дошол до заклучок дека поефикасно е лековите за хронични коронарни и кардиоваскуларни болести да се земаат пред спиење, отколку во утринските часови. Тимот дошол до заклучок, вршејќи испитувања на глувци, дека поефикасно е лековите против срцевите болести да се земаат во вечерните часови пред спиење.

Има ли бесплатна правна помош?

Законот за бесплатна правна помош е донесен на 29 декември 2009 година и објавен во „Службен весник на Република Македонија“, број 161 на 30 декември 2009 година, а започна да се примени на 7 јули 2010 година.

Право на бесплатна правна помош, според овој Закон, имаат сите оние лица кои, со оглед на својата материјална положба, не би можеле да ги остварат со Устав и закон загарантirани права, без да го загрозат сопственото издржување и издржувањето на членовите на своето семејство со кои живеат во заедничко домаќинство. А тие загарантirани права се: права од областа на социјалното, здравственото, пензиското и инвалидското осигурување; работните односи; заштитата на деца и малолетници, жртвите на семејното насиљство; заштитата на жртвите од казниви дела; заштитата на жртвите од траговија со луѓе и имотно-правни права.

Законот за бесплатна правна помош предвидува бесплатна правна помош за најранливите социјални групи лица (корисници на социјална помош, инвалидски додаток, најиска пензија, семејства или самохран родител кои остваруваат право на детски додаток), како и лица со признато право на азил, внатрешно раселени или прогонети лица, апатриди, чијшто вкупен имот не надминува пет просечни бруто плати исплатени во Република Македонија во претходниот месец, односно не повеќе од 1.650 евра.

Со ова законско решение, околу 79.000 пензионери имаат право на бесплатна правна помош, повеќе од 50.000 корисници на социјална помош и 30.000 приматели на други видови владина помош. (Овие податоци се објавени во печатените медии, во јули месец 2010 година).

Бесплатна правна помош се остварува како претходна правна помош и правна помош во сите судски и управни постапки.

Претходната правна помош, опфаќа: правен совет за правото за користење на правната помош; општа правна информација и правна помош во комплетирањето на барање за бесплатна правна помош.

Претходната правна помош се дава од овластено службено лице во подрачните одделенија на Министерството за правда и од овластени здруженија, а правната помош во сите судски и управни постапки ја даваат претходна правна помош дури после 1 јануари 2012 година, тогаш можеме да констатираме дека Законот за бесплатна правна помош не се остварува-спроведува и немаме бесплатна правна помош, што не е добро за една држава, која се најдекува социјална и правна!

Постојат размислувања да се формира тело во рамките на СЗПМ кое би давало одредена бесплатна помош на своите членови. Можеби помошта на почетокот би била само со ветодавна и информативна, што всушност и се прави на некој начин преку рубриката „Прашањата и одговорите“ за Законот за ПИОМ поместена во весникот „Пензионер плус“, но тоа е повеќе од ништо.

Стамен Филипов

Европјаните живеат сè подолго

Европјаните доживуваат сè подолга старост и се со подобро здравје, а стапката на фертилитет кај жените покажува тренд на растење, се вели во најновото истражување на Евростат.

Според податоците кои се објавуваат на периодот од 2009 до 2010 година најголема стапка на фертилитет во Европа има Ирска, со нешто повеќе од две деца по жена, а по неа се Франција, Белика Британија и Шведска.

Најмалку деца се раѓаат во Латвија, Унгарија, Португалија и Германија околу 1,3 дете по жена. Европскиот просек во последните шест години е зголемен од 1,47 на 1,60 дете по жена и тој тренд е присутен во сите земји на Европската унија, освен во Луксембург, Малта и Португалија.

Исто така е забележано и продолжување на животниот век, па просечната Европјанка може да очекува дека ќе доживее нешто повеќе од 82 години, а Европјаниот 76 години.

Најдолго живеат Французиите, повеќе од 85 години, па Шпанците и Италијанците, а меѓу мажите во предност

се Швеѓаните, Италијаните и Шпанци.

Европјаните се сè постари, и бројот на постари од 60 години секоја година се зголемува на два милиони. Најстари во просек се Германците и Италијаните, нешто повеќе од 44 години, а најмлади се Ирците со 34 години.

Таквите трендови претставуваат сè поголемо оптоварување за државите пензиски фондови поради малиот прлив на млада работна сила, а сè поголемиот број на пензионери кои долго остануваат во пензија.

Поради тоа, Европската комисија апелираше до земјите членки на ЕУ да ги поттикнуваат граѓаните да го одложуваат заминувањето во пензија и што подолго да бидат активни.

„Вест“



Како и кога да се земаат лекови

Вообичаено скоро сите, а особено постарите луѓе кои најчесто боледуваат од хронични болести кога ќе станат така им рекол лекарот или од страв за да не заборават да земат не кој од лековите. Најголемата грешка е што сите тие лекови ги земаат ОДЕДНАШ. Лековите се хемиски седињенија кои можат да реагираат меѓусебно и да направат поголема штета од корист! Затоа препорачливо е да се земаат со одредено временско распојасување од најмалку половина час. Решение за да не се заборави

нашето срце се обновува за време на сонот и тоа треба да го имаме на ум при земањето на лекови против хроничните коронарни и кардиоваскуларни болести, – изјави водичот на тимот, Тими Мартино.

Бројните француски експерти, од



ПОШТЕНСКА БАНКА АД

За пензионерите,
клиенти на **Поштенска Банка**



ПОШТЕНСКА БАНКА МОЈА БАНКА !

- Флексибилно пензионерско штедење до **4,5%**
- Орочено денарско штедење до **9,40%**
- Кредити до **500.000 ден.** со каматна стапка од **10,9%**
- Кредит до **90.000 ден.** - без жиранти
- Изнајмување на сеф во просториите на Дирекцијата на банката на **ул. 27 Март б.б.** (Мал ринг)

- Достапна и брза услуга на шалтерите на Македонска Пошта
- Достава на пензиско известување на домашна адреса





ИНТЕРЕСНИ ФАКТИ ЗА ЖИВОТНИТЕ

- Тутуарата е вид на гуштер кој живее на Нов Зеланд и се верува дека постои најмалку 200 милиони години. Најфасцинантниот факт кај овој гуштер е неговото трето око – кое е поврзано со неговиот мозок. На возраст од 6 месеци нивното око е веќе покриено со крлушки и не функционира.
- Некои видови на мравки ја испраќаат својата кралица во соседното гнездо, каде што таа ја одгризува главата на тамошната кралица и почнува таму да си ги положува своите јајца.
- Во просек, ајкулите убиваат 10 луѓе секоја година. Додека пак, во просек, 100 луѓе секоја година умираат прегазени од говеда. Заклучок: говедата се поопасни?
- Клукајдровците, во просек, си ја удираат својата глава во дрвото 20 пати во секунда. Од повреда ги штити сунѓерестата обвивка која е зад нивниот клун и служи како амортизер.
- Во 17 век, додека анти католиците биле во борба со пуританскиот свет, пуританците имале обичај да стават мачки во дрвените скулптури на Папата и да ги запалат. Слушањето пискотниците на мачките ним им претставувало задоволство.
- За да повраќаат, некои видови на жаби си ја исфрлаат целата утроба, вадејќи ја со својата десна предна нога, а потоа ја враќаат назад.
- Птицата hoatzin е вегетеријанска птица, која поради својата строга диета има stomak сличен на кравите за да им помогне при варење на храната. Потребата од големи количества храна ги прави овие птици многу тешки и лоши летачи.
- Морските крави имаат два заба под нивните колена.
- Циновската желка често е убивана поради нејзиното вкусно масло, кое според Холанѓаните било единствениот начин да се консумира ова месо кое е повкусно и од сега изумрената птица Додо. Маслото на оваа желка може да најде неколку луѓе.
- Домот, односно тунелот на мравките може да биде долг или длабок до 3 метри. Секој дел е изграден за различна намена. Дното е за јајцата, додека пак другите се за ларвите, кралицата, новата кралица и за складирање на храна.
- Лилјациите со леснотија успеваат да се закачат на опаку поради нивните канчи, кои се спојуваат на објектот од кој тие висат. Кога лилјак ќе умре, ако е закачен, тој останува да виси.
- Симболот со двоглав орел на византинската империја има специјално значење. Едната глава го симболизира стариот империјален Рим, а другата го симболизира Константинопол, главниот град на византинската империја, познат и како Нов Рим.
- Циновската вета (еден вид на скакулец) е инсект од Нов Зеланд на кој телото може да му биде големо колку на глушец. Исто така, во просек, тежи колку гулаб. Овие инсекти касаат само кога се во опасност.

Хумор

Човек бил пред умирање. На постелата, сакајќи мирно да оди на оној свет, ја прашува жена си:

- Жено, дали ти некогаш си спиела со некој друг?
- Абе, би ти кажала, но што ако не умреш.

Оди циција по улица и среќава пријател исто така бил скржавец, па го прашува:

- Каде бе пријателе?
- Еве одам во продавница. Ми се скрши забец од чешелот, па одам да си купам нов.
- Море комшија, па не мора да купуваш нов чешел само заради еден забец.
- Е морам, тој беше последниот.

Сметководител му се жали на лекарот:

- Докторе помагај, не можам да заспијам!
- Пробај да броиш овци? – Тоа е проблемот. Ќе почнам да бројам, ама ќе направам грешка, па после 3 саати барам кај сум утнал.

Некој постар пар добил карти за опера. Картите биле доста скапи. Со картите имало писменце на кое пишувало:

- Знаете ли кој ви ги праќа?

Мислеле, мислеле, ама не можеле да се сетат. Сепак се облекле и заминале на опера. Кога се вратиле

СКАНДИ	НАИМ ПЕЈАЧ НА ФОТОСОУ	АБЕБЕ БЕКИЛА	ПОЛУСКА- ПОЦЕН КАМЕН	СИН НА ТЕИДА	СКАНДИ	АМПЕР	БЕРИЛИУМ	ВИД ВЛЕЧУГА (МН.)	АТИНСКИ СПОРТСКИ КЛУБ	ЗНАК ЗА ХРОМ
СОПРУЗИ					ЦЕЗУРА (ВО СТИХОТ) КИСЕЛИНА					
БАЊИ ВО ИТАЛИЈА						НАРЕДБА (ТУР.) ГОСПОДАР (ГРЧ.)				
РАДИУС	Ж. ИМЕ (ДРАГИЦА) МУЗИЧКИ ИНСТРУМЕНТ						ИНИЦ. НА АРТСКАТА КОЛЕСАР ИТАЛ. РАДИО ТЕЛЕ.		АМЕР. ПРЕКУО. АВИО- ТРАНСПОРТ	
АВТОЗНАК ЗА ТОРИНО		АРТИСТОТ ФОНДА МАКАР		ЛИЧНА ЗАМЕНКА ЖЕНСКО ИМЕ				АЛТ "НЕПОЗНАТ ЛЕТЕЧКИ ОБЈЕКТ"		
ГРАД ВО НИГЕРИЈА					ВИД ПЕЦИВО Ж. ИМЕ НАГАДЕНО			ЗНАК ЗА НОБЕЛИУМ ГРАД ВО УНГАРИЈА		
ПЛАНИНА ВО ФРАНЦИЈА									ФРАН. СЛИКАР АНРИ ТУЛУЗ	АФРИКАН- СКО ЛЕКВИТО РАСТЕНИЕ
ИМОТ БЕЗ СОСЛ- ВЕНКИ						АЛЕК- САНДАР ОПАРИН ЛАДОВИНА			ЛЕЖИШТЕ ПРИТИСОК (ХРВ.)	ГРАД ВО БЕЛГИЈА
УРАНИУМ	ХИМНА ЕЛИЗАБЕТА БОЖИНОВА				ИНИЦ. НА ПЕЈАЧКАТА ДОЛЕХАЛ ПИСАТЕЛОТ ГУСТАВ			СЛОВЕНЕ- ЧКИ ПАРИ АРТИСТОТ НЕЛЗОН	ЕДМОН РОСТАН	ПРОДА- ВНИЦА ЗА РИБИ
Ч.Е.		НАШ ХЕРОЈ МИРЧЕ ФРАН. ПЕЈАЧ ИВ					ИМЕТО НА ПЕЈАЧОТ ИОН КАРИПСКИ ТАНЦ			БОР АМЕР. АРТИСТКА ШЕНОН
МЕГУ. КООПРО- РАЦИЈА ЗА КОМ.			ПАРК ВО КЕНИЈА ДЕЛ ОД СВЕШ. ОБ- ЛЕКА (МН.)							АФИРМА- ЦИЈА ТУРСКА БАЊА
КУМУР	АВТОЗНАК ЗА ОСИЕК ПЕЈАЧКАТА ГИЕВА			ЖИВОТО СО БОЦКИ (ДЕМ.) ПОЈАВА ПРИ ГОРЕЊЕ			РАЧКА ОД ВИОЛИНА БОЖЈА КАЗНА (ТУР.)		"АОРТИС" АНТОН ЧЕХОВ	
МАШКО ИМЕ					РЕКА ВО РУСИЈА Ж. ИМЕ НА ГАЛЕНО			КАРПА АМЕР. АВТО- ТРАНСПОРТ		
БОЈНО КОПЛЕ КАЈ СТАРИТЕ ГЕРМАНИ										
ИСТОРИЈА НА ИНДИВИД. РАЗВОЈ								ПРИВЛЕ- ЧНОСТИ КАПЦИУМ		
БАСМАЦИ							КРАТ. ГОДИ- НА ПР.Н.Е. КИСЛОРОД		СКР. ЗА МЕТРИЧКА ЦЕНТА КЕЛВИН	
СРЕДСТВА ЗА ШТАВ- ВАЊЕ КОЖА					ЗГУСНАТА ПАРСА ВО АТМО- СФЕРАТА				КРАТ. ЗА ДРЖАВАТА АЈОВА	

гледаат дома лом. Станот ограбен, а на масата писменце на кое пишувало:

– Сега знаете!

Разговара заљубен пар:

– Знаеш миличок, кога ќе се венчаме ќе имаме две деца.

– Од каде знаеш дека баш две?

– Па, ене ги кај мајка ми, ги оставил да ги чува!

Дедо му го преслушува малиот Кире по географија.

Го завртува глобусот и му вели:

Што е ова Кире?

Почнуваат вести!

Влегува човек во кафана и прашува:

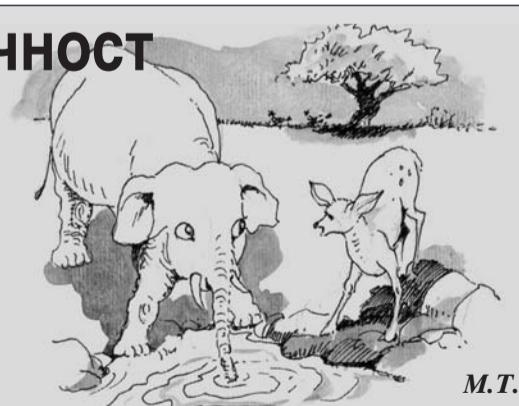
– Кој е овде посилен од мене?

Стануваат тројца развиени мажи.

– Ние сме!

– Е па, дојдете да ме бутнете да ја запалам колата.

Алчност



Дошол слонот до една бара и почнал да ја пие водата. Го видела една срничка и го прашала:

– Може ли и јас да се напијам вода?

– Не може и мене ми е малку.

Слонот пиел, пиел и се надул. Од што се пре-
пил му се смачило.

– Така ми треба кога сум лаком.

Работна средба на претседателите на ЗП од Западниот регион во Струга

Утврдени термини за спортски натпревари и ревии

На 15 мај во хотелот „Изгрев“ во Струга се одржа работна средба на претседателите на здруженијата на пензионерите од југозападниот регион со која раководеше претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, а на дневен ред беше Договор за одржување на Спортските пензионерски натпревари од овој регион и на Ревијата на песни, музика и игри.

Претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ **Здравко Петковски**, истакна дека регионалните спорчки натпревари во осумте региони ќе се одржат во мај и јуни. Започнуваат во петтиот регион на 20 мај во Гевгелија, а како што е договорено ќе завр-

шат на 26 јуни во Дебар каде што ќе се натпреваруваат здруженијата од четвртиот регион. На 19 јуни третиот

во Кичево. На работната средба во Струга, по конструктивна расправа едногласно е предложено 16-те Републички Спортски натпревари да се одржат на 10 септември во Струга.

Инаку, како што истакна претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, Регионалните и Републичките Спортски натпревари и ревии годинава ќе се одржуваат под мотото: „Шеесет и пет години џубилеј на СЗПМ“. По повод џубилејот 65 години од формирањето на СЗПМ, на Денот на пензионерите на Македонија 20 септември ќе биде организирана и Свечената Академија во Домот на АРМ во Скопје.

К.Спасески

регион средбата ќе ја одржи во Демир Хисар.

Беше договорено Деветата по ред Регионална ревија на песни, музика и игри да се одржи на 3 септември



Регионални пензионерски натпревари–петти регион

Изедначена борба за првите места

На прекрасните спорчки терени кај Негорски Бањи на 20 мај Здружението на пензионерите на Гевгелија беше домаќин на регио-

ците и гостите, меѓу кои **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ, **Иван Франгов**, градоначалник на Гевгелија со своите соработници, **Станка Трајкова**, секретар на ИО на СЗПМ, **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт и рекреација и други.

По името на организаторот, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија говише претседателот **Драги Аргировски**, истакнувајќи дека годинава

натпреварите за отворени градоначалникот **Иван Франгов** им посака на сите да понесат убави спомени од Негорски Бањи, да се зголемат пензионите и да се подобрят условите за пензионерскиот живот и активност.

налните пензионерски спорчки натпревари на кои учествуваат натпреварувачи од здруженијата на петтиот регион: Здружението на старосни и семејни пензионери од Кавадарци, Велес, Валандово, Гевгелија, Богданци, Неготино, Демир Капија, Дојран и Здружението на инвалидски пензионери од Кавадарци.

По името на домаќинот на игрите **Ристо Таневски**, претседател на ИО на ЗП Гевгелија ги поздрави учесни-

ци и гостите, меѓу кои **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ, **Иван Франгов**, градоначалник на Гевгелија со своите соработници, **Станка Трајкова**, секретар на ИО на СЗПМ, **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт и рекреација и други.

По името на организаторот, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија говише претседателот **Драги Аргировски**, истакнувајќи дека годинава

натпреварите за отворени градоначалникот **Иван Франгов** им посака на сите да понесат убави спомени од Негорски Бањи, да се зголемат пензионите и да се подобрят условите за пензионерскиот живот и активност.

Изедначена борба за првите места се водеше во стрелаштво, шах, пика- до, тегнење јаже, фрлање ѓуле, трча- ње, скок од место, домино, табла, двобој- жени и тробој- мажи. По три први места освојија натпреварувачите на Велес, Неготино, на старосни и инвалидски пензионери од Кавадарци, по две од Гевгелија и Богданци и по едно Валандово и Дојран.

Томе Кусеников

Мешеишта

Одбележана 70-годишнината од македонското востание 1941

Под мотото „Придонесот на Мешеишта во НОВ 1941– 1945 година“ во организација на борците и на Месниот огранок на

организација на Охрид Гоце Георгиевски, претседателот на борците од Струга Мемедин Ајредин и други гости, присутните ги поздравија претседателот на Организацискиот одбор **Васил Калески**, кој притоа се осврна на придонесот на жителите на селото Мешеишта во Илинденското востание и НОВ.

На собирот се обрати и претседателот на Боречката организација на

пензионерите, на 22 мај кај Манастирот „Илинче“, се одржа Народен собир на кој учествуваат околу 200 пензионери и борци од овој крај. На Народниот собир на кој присуствуваат актуелниот претседател на СЗПМ **Драги Аргировски**, екс-претседателот **Душко Шурбановски**, градоначалникот на општина Дебрца **Лупчо Којчински**, претседателот на ЗП на Охрид и Дебрца **Гоко Трпчески**, претседателот на Боречката

Охрид Гоце Георгиевски, напомнувајќи дека овој крај на револуционерна Дебрца, има голем придонес

во НОВ. Потоа беше изведен рецитал на кој настапи професорката во пензија **Маринела Јовановски** со револуционерна поезија на познати македонски поети и две прозни дела „Три партизанки“, и „По шанелот те познавме“, од авторот Васил Калески.

Претходно во центарот на селото Мешеишта, свежо цвеќе пред Споменикот на паднатите борци од Илинден и НОВ, положија делегацијата на СЗПМ, делегација на пензионерите на Охрид и Дебрца, на Месниот огранок на пензионерите на Мешеишта, делегации на пензионерите и делегации на борците од Охрид, Струга и Месната заедница Мешеишта.

К.Спасески



ЗП Солидарност – Аеродром

Велигденска изложба

Неодамна, православните христијани го празнуваат својот голем празник Велигден. Основен белег на овој празник се вапцаните јајца и низа адети кои се практикуваат по тој повод. Секако црвеното јајце е во основата на одбележувањето. Поврзано со овој празник се одржуваат и разни културни манифестации. Такви примери има и помеѓу пензионерите. Во организација на Секцијата на љубителите на уметноста со креативно изразување и ракотворење, раководена од **Слободанка Николовска**, во рамките на ЗП Солидарност Аеродром беше организирана изложба на украсувани јајца. На изложбата имаше голем одзив, а со своите „уметнички“ дела се претставија вештите пензионерки и по некој претставник од машкиот пол. Со оваа слика ви ја претставуваме атмосферата од оваа изложба. И.Г.

Активности на жените пензионерки од Кичево

Доследна реализација на програмата

Веднаш по конституирањето на раководството на пензионерите во Кичево, беше конституиран и активот на жени при здружението и повторно за претседател на Активот беше избрана **Ангелина Ристоска**, а за секретар **Славка Трајаноска**.

Активот на жени од Кичево во својата програма има зацртано голем број активности. Учество во културно-забавниот и спортско-рекреативниот живот на пензионерите, како и дружењето со другите здруженија во Република Македонија е само дел од нив. Активот е вклучен во сите манифестации и прослави кои се одржуваат на нив на локалната самоуправа. Така, Активот неодамна зеде учество во одбележувањето на Меѓународниот ден на жената 8 март и по тој повод на спомен-обележјето на првоборецот **Олга Мицеска** во дворот на детската градинка, што го носи нејзиното име, како и на спомен-бистата на хероината **Ибе Шериф Паликуќа** на кичевското кале, жените по-ложија свежо цвеќе

По повод велигденскиот поразници,

Активот на жени распиша јавен оглас за учество на жените пензионерки во манифестацијата „Избор на најубаво велигденско јајце“, која се одржа во свечените простории на кичевскиот храм „Свети Петар и Павел“, а домашните слатки производи беа продавани за хуманитарни цели. За најубаво велигденско јајце првата награда ја освои пензионерката **Срмена Ристоска**, втората и припадна на **Јагода Златоска**, а третата на пензионерката **Вукица Шурбаноска**. Три вредни награди освојија и жените од Унијата на жени од Кичево. Активот на жените пензионерки и понатаму продолжува со реализација на својата програма. Така тие



сместена и етнолошката збирка на албански носии, каде можат да се видат и многу невестински кошули.

Пензионерите во близката околина на Музејот можеа да си купат многу убаво изработени сувенири, повеќето со етнолошки карактер, изработени од вредни мајстори. според албанска историја и традиција. На враќање од соседна Албанија, пензионерите го посетија и градот Елбасан

Ангелина Ристоска

Нови пензионерски клубови

Со посебна заложба на раководството на ЗП на чело со претседателот

Томе Илиоски, претседателот на Собранието **Стево Бојаџиев** и пот-

претседателот **Кочо Созовски**,

како и делегатите од урбантите заедници од градот и околината, поставената задача за реновирање и отворање нови пензионерски клубови во Битола, успешно е реализирана. Пет нови пензионерски клубови се отворени во месните заедници: „Даме Груев“, „Панде Кајзеро“, „Седиште на ЗП Битола“, „Вељко Влаховик“ и „Блаже Рогозинаро“.

Уште од самото отворање клубовите интензивно работат на општо задоволство и како катче за одмор и рекреација на пензионерите од споменатите месни заедници, опремени и приспособени за потребите на современиот пензионер.

За скоро време се надеваме да отвориме уште два клуба во месната заедница: „Горѓи Наумов“ и во приградската населба Бистрица, – истакна пот-претседателот Кочо Созовски. Сега пензионерите со задоволството го поми-нуваат времето во клубовите, каде што играат шах, дама, гледаат телевизија и секако дека не го одминуваат најинтересниот и неизбежен битолски бельот.



ЗП Солидарност – Аеродром

Велигденска изложба

Неодамна, православните христијани го празнуваат својот голем празник Велигден. Основен белег на овој празник се вапцаните јајца и низа адети кои се практикуваат по тој повод. Секако црвеното јајце е во основата на одбележувањето. Поврзано со овој празник се одржуваат и разни културни манифестации. Такви примери има и помеѓу пензионерите. Во организација на Секцијата на љубителите на уметноста со креативно изразување и ракотворење, раководена од **Слободанка Николовска**, во рамките на ЗП Солидарност Аеродром беше организирана изложба на украсувани јајца. На изложбата имаше голем одзив, а со своите „уметнички“ дела се претставија вештите пензионерки и по некој претставник од машкиот пол. Со оваа слика ви ја претставуваме атмосферата од оваа изложба. И.Г.

