ПЕНЗИОНЕР плус

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК » за сегашни и за идни пензионери

ЕЛЕМ ЕЛЕКТРАНИ НА МАКЕДОНИЈА

Излегува еднаш месечно. Редакција тел. 02 3223 71 www.szpm.org.mk; e-mail: kontakt@szpm.org.mk

Година IV, број 39 ISSN 1857-7660 28 октомври 2011 година

# Достоинствено одбележан јубилејот 65 години од пензионерското организирање во Македонија со свечена академија

Под покровителство на претседателот на Република Македонија д-р Ѓорге Иванов на 20-ти септември "Денот на пензионерите на Македонија", во Домот на АРМ во Скопје се одржа Свечена академија по повод 65 години од пензионерското организирање во Македонија и 20 години од независноста на Република Македонија. Пензионерите кои беа присутни во голем број и гостите од земјата и од странство ги поздрави и им се обрати претседателот на Република Македонија **д-р Ѓорге Иванов**. Честитајќи им ги двата јубилеја на присутните меѓу другото тој истакна:

– На Денот на пензионерите на Македонија, денешнава свечена академија е убава можност да се проговори за пензионерското здружување и успешното шест и пол деценисо работење на оваа асоцијација на пензионери која постојано дејствува во насока на застапување на правата и интересите на пензионираните граѓани на Република Македонија. Секако, денешниов собир е и можност да се позборува за значењето на пензионерите за нашето општество како посебна, исклучително за нас, значајна и драга група граѓани.

На Свечената академија, пензионерите и гостите ги поздрави и министерот за труд и социјална политика **Спиро Ристовски.** Тој порача дека обезбедувањето социјална сигурност и заштита на пензионерите и натаму останува приоритет на Владата на Република Македонија.

Во програмата за работа на Владата за периодот 2012 – 2015 година, дефинирани се проекти што ќе влијаат на подобрување на стандардот на пензионерите.

На присутните им се обрати и претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Драги Аргировски**, кој во името на СЗПМ и во лично име му се заблагодари на претседателот на Република Македонија проф. д-р Ѓорге Иванов за прифаќањето на покровителството и за неговата пригодна реч на оваа голема свеченост и на министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски за воспоставената добра соработка, истакнувајќи дека радува фактот што и претседателот на Државата и министерот на Владата на Република Македонија најавија нова клима во решавањето на пензионерските проблеми во нашата земја. Тој ги поздрави и гостите од странство со кои Сојузот има добра соработка: Владимир Ножариќ, заменик на претседателот на Матицата на пензионерите на Хрватска, Рајко Јариќ, секретар на Сојузот на пензионерите на Србија, Андреј Јус, директор на Европскиот институт „Хеврека" од Љубљана и Марјан Шифтар од Фестивалот за трета животна доба во Љубљана, долгогодишен амбасадор на Република Словенија во нашата држава, високите гости од многуте институции поврзани со оваа популација како што се ФПИОМ, ФЗОМ, градоначалниците и други. Во своето обраќање тој истакна:

– Неговото височество пензионерот живее со минатото, но и со сегашноста и иднината. Целите на Сојузот се речиси исти, а тоа е заштита и унапредување на правата и интересите на корисниците на пензија во Македонија, квалитетна здравствена заштита, унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите, како и организирано учество во севкупниот општествен живот на сите нивоа во Државата. Целите се исти, но формите и содржините се менуваат, а се со цел оваа возрасна популација да не биде на маргините на случувањата во општеството.

По трите обраќања на Свеченната академија имаше пригодна програма на која настапија:

Мешаниот хор на ЗП „Гази Баба" од Скопје; Гајдаџии на КУД "Весели пензионери" од ЗП Пробиштип; Женскиот хор на пензионерки Албанки од ЗП Тетово; КУД „Ѓоко Симоновски" од ЗП – Куманово; КУД "Пензионер" од ЗП – Прилеп и пензионерите – естрадни уметници Захаринка Милосавлевиќ и Виолета Томовска.

На гостите од странство и на доајените на пензионерското организирање во Македонија, Душко Шурбановски, Андон Марковски и на Бесник Поцеста на свечен начин им беа доделени благодарници за нивниот придонес, за што во име на сите тројца се заблагодари поранешниот претседател на СЗПМ, Душко Шурбановски. Благодарници ќе им бидат врачени на посебни пригоди.

**К. С. Андонова**

## ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПОЗДРАВНИ ГОВОРИ НА СВЕЧЕНА АКАДЕМИЈА стр. 2

ЛЕСНОВО - НЕОДМИНЛИВА ДЕСТИНАЦИЈА

стр. 4

ПОРТОКАЛОВ ПЛИК стр. 5

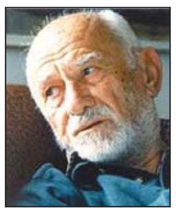
И СЛОВЕНЦИТЕ ЗАИГРАА МАКЕДОНСКО ОРО

стр. 6

ХРОНИКА стр. 7

СВЕЧЕНИ СЕДНИЦИ

стр. 8 и 9



ПРЕКУ ЦРНИЛАТА ДО ПРОСТУМОТ стр. 10

ЗДРАВСТВО стр. 12

SHKRUAN POEZI PËR LUFTËTARËT E RËNË

стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ПО ПОВОД ЈУБИЛЕЈОТ БЕА ДОДЕЛЕНИ БЛАГОДАРНИЦИ ЗА МЕЃУНАРОДНА СОРАБОТКА

стр. 16

# Обраќањето на претседателот на Република Македонија, д-р Ѓорге Иванов

**Почитувани пензионери,**
**Драги гости,**
**Дами и господа,**

На Денот на пензионерите на Македонија, денешнава академија е убава можност да се проговори за пензионерското здружување и успешното шест и пол децениско работење во насока на застапување на правата и интересите на пензионираните граѓани на Република Македонија. Секако, денешниов собир е и можност да се позборува за значењето на пензионерите за нашето општество како посебна, исклучително за нас, значајна и драга група граѓани.

Во оваа прилика би сакал да истакнам неколку работи кои имав можност да ги кажам и во интервјуто за уважениот весник наменет за пензионерите „Пензионер плус". Ние како општество мораме да бидеме свесни дека денешната генерација пензионери вложила голем труд во изградбата на Македонија и дека помладите генерации се благодарни за тоа. Секој пензионер во Република Македонија, како и секој граѓанин на Македонија, треба да наоѓа начини како најдобро да го употреби своето време, како да даде уште поголем придонес кон своите најблиски, кон заедницата во којашто живее, својот град, својата општина, верска заедница. Општеството мора максимално да го користи напластениот интелектуален потенцијал и знаење на пензионерите. Јас доаѓам од академската заедница каде што таквото однесување е императив.

Почитувани,

Сведоци сме дека во последно време се прават напори да се подобри економската и социјалната положба на пензионерите. Покрај реформите во пензискиот систем и вложувањата во Фондот за пензиско и инвалидското осигурување, секако, особено се значајни и здравствените реформи и проширувањето на правото на здравствена заштита. Во контекст на активно вклучување на пензионерите во социјалниот живот треба да се поздрават разните проекти и субвенции кои ја стимулираат социјализацијата и мобилноста на пензионерите. Несомнено покрај сите овие мерки , грижата која меѓусебно си ја посветуваат членовите на едно семејство е незаменлива и непроценлива. Семејството секако е незамисливо без членовите од третата доба.

Почитувани,

Би сакал да испратам една порака до вас и до сите граѓани на Република Македонија. Да имаме доверба во себе и во своите способности, доверба во другите и доверба во општеството. Заедно да работиме на тоа да се постават темелите на просперитетна и стабилна држава, во која секој граѓанин ќе може да ја најде својата среќа и личен успех. За пензионерите, тоа значи стабилност и одржливост на институциите за меѓугенерациска солидарност, и можност секој од нас да заработи и да заштеди доволно за да биде спокоен во својата старост и да ужива во плодовите на својот труд.

Ви посакувам здравје, среќа и исполнети пензионерски денови.

# Говор на министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски

**Почитуван Претседателе на Република Македонија, господине Иванов, почитуван претседателе на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, господине Аргировски, почитувани дами господа, почитувани гости**

Ми претставува особена чест и задоволство да се обратам денеска на овој значаен ден посветен на 20 годишнината од независноста на Република Македонија и 65 годишнината од основањето на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Република Македонија во Уставот се дефинира како социјална држава и таа се грижи за граѓаните преку обезбедување на социјална сигурност и пристап до социјалните права.

Во периодот на осамостојувањето на нашата држава постоеја проблеми поврзани и со осамостојувањето на институциите коишто вршеа исплата и сервис на правата од социјалното осигурување.

Но, и покрај сѐ, се обезбеди пристап до социјалните права за граѓаните, исплата на пензиите во износ остварен според поранешни прописи за сите корисници на пензија и здравствена заштита.

Во првите години од независноста, Република Македонија преку донесување на законите од областа на социјалното осигурување ги постави рамките на обезбедување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, здравственото осигурување и социјалната заштита.

Каква е тука улогата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија?! Имено, во текот на 65 годишното постоење Сојузот се развиваше во еден од најбројните организации во Републиката чијашто главна дејност е заштита на правата и интересите на корисниците на пензија и секако нивно интегрирање во социјалниот живот.

Токму поради фактот што структурата на оваа асоцијација ја сочинуваат претежно граѓани со работно и животно искуство, нивниот придонес во градењето на системот на социјално осигурување беше несебичен. Во нејзиниот состав се афирмирани лица од делот на науката, културата, јавниот и политичкиот живот и други области.

Соработката на државните институции со невладиниот сектор е клучен фактор во развојот на една демократска држава како што е Република Македонија, а особено кога се работи за социјалните права и интереси.

Но сепак, улогата на државата и нејзините институции е да гарантира и обезбеди социјална сигурност на старите лица и пензионерите.

Токму затоа, еден од приоритетите на Владата на Република Македонија е обезбедување на достоинствен живот на старите лица и пензионерите.

Во таа насока, од 2008 година до сега пензиите се зголемија за 33,5%, а најниската пензија за 40 %. Исплатата на пензиите, пак, се врши на почетокот на секоја седмица од месецот.

Во рамките на програмските активности за обезбедување на социјална заштита и социјална сигурност на старите лица во 2010 година, како и оваа година се реализира Проектот „Бањско климатска рекреација на корисници на пензија".

Во програмата за работа на Владата на Република Македонија за периодот 2012–2015 година дефинирани се проекти коишто ќе влијаат на стандардот на пензионерите. Имено, пензиите ќе се зголемат за дополнителни 5%, 7,5% и 10%, а проектот "Бањско климатска рекреација на корисници на пензија" ќе продолжи да се реализира и ќе опфати уште 40.000 пензионери.

Дозволете ми да истакнам дека и во иднина ќе ја продолжиме и унапредиме соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија не само во овие проекти, туку и во други активности со единствена цел да го подигнеме животниот стандард на пензионерите и нивното партиципирање во социјалниот живот.

Почитувани,

Примете ги моите искрени честитки по повод 65 годишниот јубилеј со желба и понатаму да ги продолжите активностите од интерес на пензионерите за што ја имате и поддршката од Владата на Република Македонија.

Ви благодарам

**Драги АРГИРОВСКИ**, претседател на СЗПМ

# 65 години од пензионерското организирање во Македонија

**Почитувани пензионерки и пензионери, драги гости**

Дозволете ми најпрвин во името на СЗПМ и во лично име искрено да се заблагодарам на претседателот на Република Македонија проф. д–р Ѓорге Иванов, за прифаќањето на покровителството, за неговата пригодна реч на оваа наша голема свеченост и за интервјуто за нашиот весник „Пензионер плус" и на министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски за воспоставената добра соработка и за изнесените согледувања. Сите не радува што и претседателот на државата и министерот на Владата на Република Македонија најавија нова клима во решавањето на пензионерските проблеми во нашата земја.

Ве молам да го поздравиме и присуството на нашите гости од странство со кои добро соработуваме: Владимир Ножариќ, заменик на претседателот на Матицата на пензионерите на Хрватска,

Рајко Јариќ, секретар на Сојузот на пензионерите на Србија,

Андреј Јус, директор на Европскиот инситут „Хевреќа" од Љубљана и

Марјан Шифтар од Фестивалот за трето животно доба во Љубљана, долгогодишен амбасадор на Република Словенија во нашата држава.

Да ги поздравиме и Бранко Наумовски, претседател на Уставниот суд на РМ, градоначалниците Сокол Митровски, Ратко Димитровски, Аргетим Фида, Тони Тоневски и Тони Ангелевски , помошник директор на Фондот на ПИОМ Трајко Премчески, директорот на Фондот за здравствено осигурување, Маја Парнарџиева – Змејкова, претседателот на Сојузот на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија Гидо Бојчевски, членовите на Собранието на СЗПМ, раководствата на здруженијата на пензионерите членки на нашиот Сојуз, учесниците во програмата на академијата, претставниците на медиумите и сите други присутни.

Почитувани,

Развојниот пат на Сојузот на здруженијата на пензионерите е мошне интересен и богат. На денешен ден пред 65 години, во далечната 1946 година беше донесен Закон за пензионирање со кој се пензионираа првите работници во нашата земја и се формира организацијата на македонските пензионери како колективен член на единствените синдикати на Македонија. Во 1947 година биле евидентирани само 500 пензионери, во 1950–та 3.736, десет години подоцна бројот се зголемува на 15.320, во 1970 година тој број достигнува над 50 илјади, а дваесет години подоцна 166.224. За време на транзицијата бројот на пензионерите во Република Македонија растеше со неприродно темпо и се зголемува за над 100 илјади, така што денеска во нашата држава имаме околу 278.000 пензионери. Од тоа 235.000 пензионери, главно старосни и семејни, се членови на СЗПМ. Во 1986 година на 40 годишнината од пензионерското организирање во Македонија, 20 септември е одреден за Ден на пензионерите . Со осамостојувањето на нашата држава во 1991 година оваа голема пензионерска асоцијација почнува самостојно да делува.. Пет години потоа свечено е одбележана 50–сет годишнина на Сојузот. Во тој период беше остварена зголемена активност и на општинските организации во решавањето на бројните, пред се, егзистенцијални проблеми како последица на приватизацијата на општествениот капитал, на блокадите на јужната и на северната граница и слично.Во меѓувреме, во почетокот на 1993 година формиран е и Солидарниот фонд, како единствен пример во Европа.

И покрај се, неговото височество пензионерот, живее со минатото, исто толку со сегашноста и иднината.Целите на Сојузот се речиси исти , а тоа е заштита и унапредување на правата и интересите на корисниците на пензија во Република Македонија, поквалитетна здравствена заштита, унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите, како и организирано учество во севкупниот општествен живот на сите нивоа во државата. Целите на Сојузот се исти, но формите и содржините на делување се менуваат, сѐ со цел оваа возрасна популација да не остане на маргините на случувањата во општеството, да има достоинствен и активен живот и да дава придонес соодветен на искуството и интелектуален и стручен потенцијал акумулиран со годините додека биле во работен однос. Заради унапредување на заедничките права и потребите на членството, СЗПМ соработува со други здруженија и сојузи, со невладини организации и фондации и со пензионерски асоцијации од други земји. Многуте организирани спортски пензионерски натпревари на локално, регионално и државно ниво придонесуваат денес пензионерите да се чувствуваат физички и духовно многу подобро. Во организација на СЗПМ пред 16 години започна одржувањето на Републички пензионерски спортски натпревари, а девет години се одржуваат и регионални ревии на песни, музика и игри. Преку разновидните културни манифестации пензионерите се верни чувари на традицијата и идентитетот, а нивното заедништво и соживот без разлика на вера и етничка припадност се пример и аманет за генерациите кои доаѓаат. На Ревиите на песна, музика и игри и на многумасовните пикник– средби, како ретко каде, може да се види оро во кое играат Македонец, Албанец, Србин, Турчин, Влав, Ром... Сојузот поддржува и други културни активности на своите членови како што се драмските изведби, издаваштвото, сликарството, вајарството, ракотворењето, иноваторството.

За точно и благовремено информирање на членството и јавноста значително придонесува нашиот бесплатен месечен весник наменет за сегашни и идни пензионери "Пензионер плус", кој е еден од најчитаните во нашата земја. Во таа насока придонесува и веб страницата на СЗПМ, како и соработката со медиумите.

Во чест на двата јубилеја во овој месец на независноста на Република Македонија, забележана е голема масовност на свеченостите, на пикник средбите, на бањска рекреација која успешно ја реализира Владата на Република Македонија, на повеќе хуманитарни активности заедно со Црвениот крст, на користењето на жичницата и бесплатниот превоз во Скопје и во неколку други градови, благодарејќи на успешната соработка со локалната самоуправа. Како резултат на активното делување на Сојузот и здруженијата значително е зголемен бројот и на учесниците на регионалните ревии на песни, музика и игри, на Републичките спортски пензионерски натпревари во Ливадишта на брегот на Охридското Езеро, во секојдневната работа на 370 клубови на пензионери ширум нашата држава и други. Во сите овие активности се активирани над 100 илјади пензионери, што е нов месечен рекорд во нашата нова акција "Од Вас за Вас". Поради тоа во историјата на СЗПМ оваа јубилејна година ќе биде забележана како мошне значајна и плодна, новите содржини го прават животот на пензионерите посодржаен, а со тоа и поубав.

Секако, и покрај правата и бенифициите кои денес ги имаат пензионерите во Македонија, постои простор за уште поголемо интегрирање на оваа популација во севкупните општествени случувања, со цел да биде подобрен социјалниот статус на старите луѓе во целина, со изградба на старски и пензионерски домови, со отворање на нови пензионерски клубови за дневен престој, со поголема грижа за старите во руралните средини, со воведување на државна социјална помош на стари лица кои немаат пензија. Во интерес на нашата асоцијација како граѓански сектор, доставивме предлози за Програмата на Владата за 2012 година, за редовно, навремено и со закон уредно усогласување на пензиите, но и за потребата за вонредно зголемување како што беше во 2008 година. Предложивме и приоритетни прашања од Националната стратегија за стари лица, за позабрзана изградба на домови за пензионери и стари лица, донесување на посебен Законот за пензионерско организирање во Република Македонија, формирање на национален совет за стари лица како независно тело на Владата, воведување право на бесплатно здравство и лекови за лица постари од 65 години и друго. Истовремено ја поддржуваме потребата од нови капитални инвестиции за зголемување на вработеноста, а со цел создавање на посигурни средства за исплата и зголемување на пензиите. Проблемите на обезбедување средства за редовна исплата на пензии и за подобрување на услови за живот на лицата во третата доба се повеќе стануваат актуелни во сите земји на Европската унија. Поради тоа, идната 2012 година во Европа е прогласена за година на активно стареење и на меѓугенерациска солидарност и соработка за стари лица. Во тој контекст поради стареењето на популацијата се настојува да се обезбедат повисоки стандарди за зачувување и подобрување на правата и достоинството на старите лица и за мирни пензионерски денови.

На крајот од моето обраќање уште еднаш да потенцираме дека СЗПМ е најбројна, многу активна невладина и мултиетничка организација во која односите се на ниво и стануваат своевиден пример за новите генерации во нашата земја. Очигледно е нашето настојување да создаваме колективен дух и чесно и рамноправно да ги браниме интересите на сите пензионери во нашата земја, а преку соработката со други земји и европски асоцијации да разменуваме искуства за заедничкото добро на сите луѓе од третото животно доба, создавајќи и нови содржини и вредности.

Пензионерите се потребна и корисна категорија на граѓани во општеството..

Да живее Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија

Да живее Република Македонија.

## 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

Од работата на работните тела на ИО на СЗПМ

## Активност за донесување нови Правилници

Во текот на октомври интензивна активност имаа и работните тела на Извршниот одбор на СЗПМ.

Правно–економскиот форум опстојно расправаше по Предлог–Правилникот за работа на Комисијата за арбитража на СЗПМ. За значењето на овој документ образложение даде претседателот на ПЕФ Стамен Филимов, а за изнесените предлози во јавната дискусија резиме имаше Станка Трајкова, секретар на ИО.

Овој Правилник се очекува да го утврди Извршниот одбор, а да го усвои Собранието на СЗПМ на наредната седница.

На седицата на Комисијата за спорт претседателот Здравко Петковски поднесе Извештај за одржаните 16–ти Републички пензионерски спортски натпревари. Се констатира дека овие натпревари што се одржаа во кампот Ливадишта кај Струга беа мошне успешно подготвени и реализирани, а најдобри резултати постигнаа натпреварувачите од Охрид, потоа Прилеп, Тетово, Куманово, Кочани, Штип итн.

Комисијата за културно–забавен живот, исто така, го усвои Извештајот за Деветите регионални ревии на песна, музика и игри што годинава успешно се одржаа во Скопје, Крива Паланка, Валандово, Кичево и Македонска Каменица. Милевка Здравковска, претседател на Комисијата, посебно нагласи дека годинава на ревијата зедоа учество 43 здруженија, што е посебен рекорд, а е подобрен и квалитетот. Поради големиот интерес се предложи од идната година ревијата да се одржува во шест региони, а се разгледа и Предлог–Правилник за ревии на песна, музика и игри, што ќе биде даден на јавна дискусија.

Седница одржа и Комисијата за здравство и социјална политика, на која претседателот д–р Стојанче Стефановски, информираше за соработката со соодветните комисии на здруженијата, за снабденоста со лекови и слично.

Ц.И.

## Реализирани повеќе екскурзии

Во рамките на програмските активности ЗП Радовиш и Конче во втората половина од месец септември реализира повеќе екскурзии за своите членови.

Дводневна научна екскурзија, на задоволство на учесниците, беше убаво

осмислена и реализирана на 17 и 18 септември. Со два автобуса, 100 пензионери тргнаа уште во раните утрински часови со радост дека ќе посетат повеќе историски и културни знаменитости на правецот: Радовиш, Стоби, Крушево, Струга, Охрид, Свети Наум, Битола, Прилеп и Радовиш.

Учесниците имаа ретка можност да го посетат Манастирот и Конаците на нашата поп–икона Тоше Проевски, го посетија археолошкиот локалитет „Стоби", како и "Плаошник", црквата „Света Софија" и манастирот "Свети Наум" во Охрид. На враќање пензионерите посетија и дел од историските обележја во Битола.

На 23 септември по убаво време и топол сончев ден колоната во состав од 4 автобуси и 6 комбиња со вкупно 350 пензионери тргнаа од Радовиш во правец на Неготино. Веднаш по пристигнувањето учесниците го посетија манастирот „Свети Ѓорѓи", восхитувајќи се на вредните фрески и икони, а потоа пензионерите се вклучија во веќе познатиот Неготински панаѓур.

На покана на Здружението на пензионери од Пробиштип, а по повод верскиот празник „Мала Богородица", 165 пензионери од општина Радовиш го посетија манастир "Свети Гаврил Лесновски" и сите заедно го прославија овој голем верски празник.

**Ј. Костадинов**

## Лесново - неодминлива дестинација

Вклучувајќи се во одбележувањето на двата големи јубилеја, 20 години независна Македонија и 65 години од здружувањето на пензионерите во нашата земја, Здружението на пензионерите од Пробиштип на православниот празник Мала Богородица, 21 септември, го организираше традиционалниот пикник на зелено во селото Лесново каде се наоѓа еден од најубавите и најзначајни манастири на Балканот „Свети Гаврил Лесновски". Беа поканети наде 30 здруженија од Македонија, но поради неповолните временски услови учесвуваа нешто повеќе од 20 здруженија и над 6 илјади пензионери.

Местоположбата на селото кое се наоѓа на надморска височина од близу илјада метри, потоа прекрасниот Лесновски манастир, боровата шума, планинскиот воздух и богатата понуда на традиционални јадења, беа причина повеќе, ова да биде најголемиот собир на пензионерите од Македонија.

Присуството на над 20 здруженија со нивните раководства, беше искористено да се одржи и заедничка средба со претседателите и секретарите на здруженијата со цел да се поразговара за заедничка соработка, нови форми на дејствувањето и проширување на соработката со нови содржини. На средбата присуствуваа: претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски, секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова, како и градоначалниците на Пробиштип, Тони Тоневски и на Македонска Каменица, Дарко Митревски.

На присутните најнапред им се обрати и од името на ЗП Пробиштип ги поздрави претседателот на здружението **Груица Манасиевски**, кој изрази голема благодарност на огромното присуство на гостите од другите здруженија. Од име на градот домаќин,

гостите ги поздрави и им посака многу среќа, здравје и успех во понатамошното активно живеење градоначалникот на општина Пробиштип **Тони Тоневски**.

Во своето обраќање, претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски, откако ги поздрави присутните, се наврати на значењето на ваквите средби, на кои се стекнуваат нови пријателства, се разменуваат искуства, а пред се пензионерите се релаксираат, со тоа што ги надминуваат годините и го продолжуваат животот. Претседателот Аргировски го искористи присуството на голем број од раководствата на здруженијата и од градоначалниците и поединци да им ги врачи јубилејните благодарници што по повод јубилејот 65 години, ги доделува СојузотЗПМ. Признанија им беа врачени на градоначалникот на општина Пробиштип Тони Тоневски, за успешна соработка со пензионерите од Пробиштип, потоа на здруженијата на пензионерите од Пробиштип и Злетово и на Милевка Здравковска, претседател на комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ.

Потоа, гостите го разгледаа селото, се воодушевуваа на убавините на Манастирот кој плени со иконостасот и другите раритети кои го издвојуваат од другите на Балканот. Вљубениците, пак, во убавата песна се фатија на оро. Ечеше музиката, се виеа ора, се чадеа скари, се служеа традиционални специјалитети како зелници, пити, тиганици, качамак и слично.

Овде многу пријатели се сретнаа, многу нови пријателства се стекнаа, многу убави спомени се понесоа. Се надеваме дека наредната година бројката од 68 автобуси, над 30 комбиња и стотини лесни коли ќе биде надмината, а бројот на пензионерите можеби ќе надмине и 10 илјади. Мораме да заклучиме дека Лесново беше и останува неодминлива дестинација за секој намерник. Секој посакува да се сретне со оваа недопрена убавина, а можеби и да открие нешто ново.

**М. Здравковска**

## Вести од ЗП Кочани

Здружението на пензионери од Кочани за претстојната грејна сезона обезбеди доволни количини на огревно дрво за своите членови.

– Задоволството е големо бидејќи сите барања на пензионерите се задоволени и тоа навреме до 15 септември. Обезбедени се 6.656 метри кубни огревно дрво по цена од 2.372 денари по метар, со отплата на осум рати, при што дрвата се испорачани на 1.176 пензионери. Огревното дрво е набавено преку Јавното претпријатие „Македонски шуми" подружница Кратово и Пехчево – истакна **Ѓорги Серафимов**, претседател на кочанското пензионерско здружение.

Сто и десет пензионери од ЗП Кочани, на 24 септември престојуваа во Крушево, при што ги посетија културно–историските знаменитости на овој наш револуционерен град, како и спомен куќата на Тоше Проески, оддавајќи му почит за се што направи за македонската музика и народ.

На враќање од Крушево пензионерите направија посета на Битола и на археолошкиот локалитет Хераклеа, каде што можеа да ги видат остатоците од овој наш антички град. Посетата на Крушево и Битола финансиски целосно ја помогна Здружението на пензионери од Кочани во рамките на годишната прпограма за работа во акцијата „Од вас за вас"

И уште едно случување во Кочани поврзано со пензионерски активности. Членовите на пеачката група „Грамостеањ" од Скопје која ја сочинуваат десетина пензионери, вљубеници во изворната влашка народна музика, настапи на годинешното 26–то издание на Меѓународниот фолклорен фестивал „Истибањско здравоживо" што се одржа од 17 до 23 септември во Виничкото село Истибање. Пензионерите од "Грамостеањ" се претставија со десетина влашки изворни песни и оставија силен впечаток кај публиката, а учествуваа и на фолклотното дефиле и традиционалното фрлање на цветни венци во река Брегалница, обред кој се прави пред почетокот на фетсивалот.

**К. Герасимов**

## Средба меѓу Микрево и Берово

Здружението на пензионерите од општина Берово во рамките на одбележувањето на верскиот празник "Успение на пресвета Богородица" – Голема Богородица, беше домаќин на 14 пензионери од Микрево од општината Симитли, Република Бугарија.

– Одбележувањето на праникот Голема Богородица беше повод да ги поканиме пензионерите од Микрево да присуствуваат во Берово. Сакам да го истакнам нивното задоволство од престојот во Берово за време на празникот. Тие имаа можност да го пробаат беровскиот курбан.Тоа само ја потврдува и намерата за зацврстување на меѓусебната соработка – вели Дупкарски, претседател на ЗП.

На средбата е донесена одлука за официјализирање на соработката така што во наредниов период надлежните органи на двете здруженија ќе донесат и соодветни одлуки. Тоа ќе значи дека со официјалната меѓународна соработка меѓу пензинерите од Берово и од Микрево се отвора можноста за конкурирање за добивање на финансиски

средства за реализација на проекти од областа на меѓународната соработка меѓу двете здруженија.

**Д. Ролевски**

## Пензионери на „Тиквешкиот гроздобер"

По повод манифестацијата „Тиквешки гроздобер" што се одржува секоја година во Кавадарци, во првата половина на септември, Активот на жените пензионерки при Здружението на инвалидски пензионери од Кавадарци, на 10 септември, организираше средба на пензионерки.

Присутните на оваа дружење ги поздрави и им посака пријатен престој во центарот на македонскиот виногорје, претседателот на ЗИП Кавадарци Стојче Ристов и претседателката на Активот на жени Нина Стаменкова, која ја потенцираше гостољубивоста на луѓето од овој крај.

На оваа средба присуствуваа околу 400 пензионери од повеќе градови на нашата земја. И овој пат не изостана добрата забава и веселото расположение, а гостите имаа можност и да го разгледаат Кавадарци, кое тие денови живееше во знакот на грозјето и виното.

**Ф. Костадинова**

## Хумана мисија на пензионерите од Демир Хисар

Како никогаш досега и како за никого до сега, толку долго и толку френетично не траеа и звучеа аплаузите на демирхисарската публика кога на сцената на Домот на култу-

рата се појави пејачката и фолклорната група на демирхисарските пензионери. Нивниот прв настап пред својата публика се случи на 7 – ми септември, на големата општинска прослава по повод одбележувањето на 2 Септември, Денот на општината и 8 септември, Денот на независноста, што се одржа под покровителство на градоначалникот Тони Ангелевски.

Речици да не останa никој рамнодушен во преполнетата сала на овој дебитантски настап на пензионираните пејачи и играорци. Иако како пејачка и фолклорна група постојат само неколку месеци, тие веќе имаа еден забележителен настап на фолклорните средби на македонските пензионери што неодамна се одржаа во Кичево, а со последниот настап пред својата демирхисарска публика ги покажаа и ги демонстрираа огромните квалитети и амбиции да освојуваат симпатии и кај публиката од другите градови, па и од странство.

Исто така, првпат од постоењето на Здружение на пензионерите во Демир Хисар, на 12 стари и изнемоштени пензионери им беше поделена еднократна парична помош. Средствата во висина од еднократен износ од 2000 денари се обезбедени преку солидарниот фонд на Здружението, а при посета на домовите на пензионерите, помошта ја предадоа претседателот на Здружението Драган Ангелевски, секретарот Живко Трајковски и претседателот на месниот одбор, Киро Блажевски. Хуманиот гест на демирхисарските пензионери го поздрави градоначалникот Тони Ангелевски кој ги откажа сите планирани дневни активности и лично ја придружуваше делегацијата и ги посети домовите на пензионерите. Во разговорот со нив тој им вети дека и во иднина ќе ги поддржува сите вакви хумани акции како показ дека и оваа категорија социјално загрозени лица не е заборавена од државата.

**Б. Шундовски**

## Пензионерите од Штип во посета на манастирот кај Берово

Во нашата света земја, сите манастири и цркви го слават големиот празник Успение на Света Богородица, мајка Христова, мајка на сите мајки.

На ден 28.08.2011 година Здружението на пензионери од Штип, организираше посета на манастирот Света Богородица кај Берово.

– Ваквите излети и дружења се покажаа како потреба на пензионерите да излезат од дома, да посетат културни споменици, свети објекти, џамии цркви и манастири, како што е овој во Берово, – рече Михаил Василев претседател на Здружението на пензионери од Штип.

Двесте и четириесет пензионери уживаа во дебелите сенки и ладната вода, во благодетот што го дала природата. Запалија свеќи за здравје и среќа и ја пробаа манастирската јанија. Пресвета Богородица, Големата мајка ја слават христијаните, но ја слават и муслиманите.

– Во тешко породување ја молиме и ние Големата Ана да помогне, а потоа и се заблагодаруваме и кажуваме дека треба да замине зашто е во муслиманска куќа, – рече една муслиманка.

Затоа Големата светителка Мајка Богородица ја почитуваат сите, ја празнува сиот свет.

**Ц. Спасикова**

# Додаток на инвалидност - составен дел на инвалидската пензија

**Ве молам објаснете го додатокот за инвалидност во весникот Пензионер плус. Ме интересира која е разликата меѓу него и инвалидската пензија. Однапред Ви благодарам.**

**Ј. Кадриу од Струга**

Често пати од пензионерите се поставува прашањето што е разликата меѓу инвалидската пензија остварена по основа на преостанатата работна способност, односно загубената работна способност и додатокот на инвалидност. Одговорот на прашањето се содржи во членот 66 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување кој гласи:

„На корисниците на инвалидска пензија кај кои настанало загубување на работната способност пред наполнување на годините живот од член 17 став 2 на овој закон и на кого пензијата определена според член 65 став 3 на овој закон изнесува помалку од пензијата определена според член 65 став 1 од овој закон му припаѓа и додаток на инвалидност. Додатокот на инвалидност се определува зависно од сразмерноста меѓу работнот век и пензискиот стаж и тоа ако:

1) пензискиот стаж изнесува помалку од половина од работнот век – 10% од износот на инвалидската пензија;

2) пензискиот стаж изнесува половина или повеќе од половина, а помалку од 3/4 од работниот век – 15% од износот на инвалидската пензија;

3) пензискиот стаж изнесува 3/4 или повеќе од работниот век – 20 % од износот на инвалидската пензија.

Инвалидската пензија заедно со додатокот на инвалидност не може да изнесува повеќе од пензијата определена според член 65 став 1 на овој закон.

Додатокот на инвалидност е составен дел на инвалидската пензија".

Според одредбите на член 64 од ЗПИО е регулирано дека инвалидската пензија се определува на ист начин како и старосната пензија, со таа разлика што периодот од кој се земаат платите за определување на пензиската основа со нова може да биде и помал, затоа што инвалидската пензија се определува и со помал пензиски стаж.

**На пример: Ако осигуреник остварува право на инвалидска пензија согласно точка 3 став 2 на член 63 од ЗПИО и ако инвалидноста настапила на 01.04.2011 година, а овој осигуреник има вкупен стаж од 14 месеци пред настапување на инвалидноста, пензиската основа ќе се одреди од остварената плата за 11-от месец од претходната, односно 2010 година.**

Со цитираните одредби на член 66 е обезбедена **посебната заштита на корисник на инвалидска пензија кај кого загубената работна способност (инвалидноста) е** настаната пред наполнувањето на годините живот за остварување старосна пензија од член 17 став 2 од ЗПИО.

Оваа заштита се обезбедува преку правото на додаток на инвалидност и тоа доколку пензијата определена според членот 65 став 3 од ЗПИО изнесува помалку од пензијата определена според член 65 став 1 од ЗПИО.

**Со едноставни зборови објаснето додатокот на инвалидност следува пред навршување на годините за остварување право на старосна пензија, а во однос на висината тој припаѓа ако пензијата е помала од 80% од пензијата определена од пензиската основа.**

Имено, со правото на додаток на инвалидност се заштитуваат помладите инвалиди на трудот кои заради настапување на трајна неспособност за работа не се во состојба да навршат подолг пензиски стаж. Додатокот на инвалидност е во зависност од должината на пензискиот стаж (работниот придонес на осигуреникот) во однос на работниот век и тој изнесува 10%, 15%, 20% од износот на инвалидската пензија.

**Пример**: Ако на осигуреникот определената пензија врз основа на должината на пензискиот стаж изнесува 5.000,00 денари, а работниот век на овој осигуреник е покриен со 3/4 пензиски стаж, пензијата се зголемува за 20% што изнесува 1.000.00 денари или заедно пензијата со додатокот на инвалидност изнесува 6.000,00 денари, но пензијата во секој конкретен случај не може да изнесува повеќе од 80% од пензиската основа.

Додатокот на инвалидност е составен дел на инвалидската пензија, висината се определува при признавање право на пензија каде што и понатаму се исплатува како составен дел на инвалидската пензија. Колку изнесува висината на додатокот може да се види во решението за пензија.

**На крајот една значајна информација за инвалидските пензионери е фактот дека корисник на инвалидска пензија по основа на преостаната работна способност може да оствари додаток на инвалидност само ако кај него настапи загубена работна способност (нов осигуран случај) пред навршување на годините за старосна пензија.**

**Доколку корисникот пензионер на инвалидска пензија по основа на преостаната работна способност смета дека кај него е влошена здравствената положба може да подигне нова постапка за оцена на работната способност и можност за евентуално утврдување на повисок степен на инвалидност (загубена работна способност) што повлекува и право на додаток на инвалидност.**

**Станка Трајкова**

Меморандумот за соработка помеѓу СЗПМ и СБМ на дело

# Заедничка посета на повеќе споменици од НОБ

Меморандумот за соработка помеѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Сојузот на борците од НОВ на Македонија во Кичево наиде на полна примена и соработка. По повод 70–годишнината од почетокот на вооруженото востание на Македонија и Денот на борецот, на 6 октомври 2011 година, поголема група пензионери од општинското здружение на пензионерите од Кичево и Другово, заедно со борците од НОВ од Кичево, положија свежо цвеќе на споменикот на Слободната територија во селото Кленоец. Собирот го отвори и гостите ги поздрави претседателот на месната заедница **Филип Секулоски**, а за историските настани пред присутните говореше градоначалникот на Општина Другово **Добре Никоски**, кој не пропушти да напомне дека тука се споиле револуционерните традиции од Илинден 1903 година и НОВ, а за борбите кај Кленоец во НОВ, ги цитираше зборовите на командантот на Главниот штаб на НОВ и ПОМ, Михајло Апостолсски, кој ги нарекол „Втор Мечкин Камен".

На ова чествување зедоа учество делегации од Гевгелија, родниот град на народниот херој на Македонија Јосиф Јосифовски Ѓорче – Свештарот кој на 6 октомври 1943 година го положи својот живот на браникот на Слободната територија.

Свежо цвеќе на споменикот на Слободната територија положија и претставници на локалната самоуправа од Другово, ОО на борците од Кичево, делегации од Охрид и Дебарца, од Струга, претставници од гарнизонот на АРМ од Кичево, претставници на резервните воени старешини, претставници од МВР Кичево, месната заедница од домаќините од селото Кленоец и

други граѓани. Собирот продолжи со заедничко дружење и евоцирање сеќавања од деновите на Револуцијата каде што свои спомени евоцираше борецот од Кленоец **Мирко Дејаноски - Марче.**

По повод денот на смртта на народниот херој Ибе Шериф – Паликуќа, борци од Дебар – нејзиниот роден град, заедно со претставници од Општината Осломеј положија свежо цвеќе на спомен–обележјето во селото Премка каде што таа во деновите на НОВ во 1944 година во борбите за ослободување на Кичево го даде својот живот.

Поголема група борци и почитувачи на делото на револуцијата од Дебар го посетија општинското здружение на Сојузот на борците од НОВ во Кичево каде што се разговараше за продолжување на заедничкото одбележување на историските настани и личности од НОВ, како збратимени градови. Гостите од Дебар заедно со домаќините изразија жалење за немилиот настан што се случи во Паркот на револуцијата во Кичевското кале каде што е украдена бистата на хероината Ибе Шериф – Паликуќа. Борците од Дебар доставија писмено барање упатено до градоначалникот на Кичево, како и до МВР Кичево за итно пронаоѓање на сторителите на ова дело и враќање на бистата на своето место во Паркот на револуцијата. Борците од Кичево се придружија со заедничко барање за враќање и на оштетената биста и на првоборецот од Кичево Олга Мицеска. Ваквите средби и заеднички дејствувања на пензионерите и борците од Кичево се со цел зачувување на сомените и историските споменици од Револуцијата во НОВ.

**А.Ристоска**

**Пензионерите и борците од НОБ во Скопје и во Велес масовно и на свечен начин го одбележаа 21-ви септември**

**Светскиот Ден на мирот**

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

# Сигурност и заштита на пензионерите

***Уште еден од чекорите на Владата на Република Македонија за подобрување на јавните услуги е реализирањето на Проектот за комуникација со осигурениците - "Портокалов плик" - транспарентност и сигурност во државниот пензиски систем. За значењето на новиот проект одржани се и две прес конференции***

Со вложување на огромни напори се спроведе адмистративната реформа, како и проектот Решавање и исплата, со чие конечно остварување се зголемува професионалниот капацитет на Фондот на ПИОМ како една од државните институции. Имено, сите проекти на Фондот досега се извршуваа внатрешно, додека со овој проект целокупното негово работење е ставено на увид на јавноста. Со остварувањето на овој комуникациски проект, со кој во многу ќе се зголеми транспарентоста во работењето, Фондот треба и понатаму да го задржи рејтингот на една од најпопуларните институции во државава.

Но, веќе е во тек уште еден нов проект во Фондот на ПИОМ, со име „Портокалов плик", кој има големо значење за осигурениците, затоа што ќе остварува двонасочна комуникација, која ќе ги поттикне навремено да се погрижат и информираат за сите услуги кои Фондот на ПИОМ за нив ги извршува. Пилот–проектот стартува од ноември годинава, во 5 филијали и деловници, а целосно проектот Портокалов плик ќе почне да се реализира од март 2012 година.

Пред самиот старт на проектот, во Фондот на ПИОМ во Скопје, се одржа состанок на Менаџерскиот тим со раководителите од Валандово, Кавадарци, Струга, Неготино и Македонски Брод, како избрани пилот–општини кои ќе започнат да го спроведуваат овој проект, каде што се истакна неговото значење и се побара максимално ангажирање на сите вработени во овие 5 пилот избрани органи, со цел остварување на барањето за функционална поставеност на Фондот, затоа што во наредната година проектот „Портокалов плик" ќе се имплементира на целата територија на Република Македонија и ќе стане редовна пракса за во иднина. Иако проектот е малку поинаков од сите други проекти на Фондот, односно е од комуникациски карактер со обврзниците, сепак Портокаловиот плик ќе се испраќа еднаш годишно и централизирано до осигурениците, а истиот ќе содржи податоци за утврдениот стаж, како и евентуални невалидни пријави и сл., а по испраќањето на пликоата, вработените во подрачните единици треба да ги следат и оценуваат реакциите од осигурениците за правилно да се евалуира успешноста на проектот.

Така, во ковертите треба да се додаде дека осигуреникот при посетата на филијалите и деловниците на Фондот на ПИОМ со себе да носи и работна книшка или други потребни документи во случај да има невалидни податоци за неговиот стаж, за тоа да може веднаш да се разреши во службите. Со тоа, осигуреникот ќе може целосно да ја заврши работата во Фондот за валидизирање на неговите податоци, без повторно да се враќа и дополнително да ги доставува бараните документи. Со отпочнувањето на проектот се очекува дека ќе се зголеми бројот на осигуреници во филијалите и деловниците на Фондот, за што вработените се добро подготвени и организирани успешно да се справат со очекуваниот зголемен број на странки–корисници на услугите. Се смета дека проектот Портокалов плик е од многу големо значење за осигурениците, бидејќи на овој начин секој има увид во целокупната состојба на својот стаж на осигурување, и навреме ќе може да преземе мерка за средување на евентуалните пропусти и недостатоци за остварувањето на правото на пензија. Овој проект, се верува, дека во иднина ќе го скрати времето и постапката за остварување на правото на пензија на осигурениците – идни пензионери.

Во врска со почнувањето на реализирањето на пилот–проектот „Портокалов плик", се одржаа две прес конференции на кои пред новинарите зборуваа министерот за труд и социјална политика, Спиро Ристовски и директорот на Фондот на ПИОМ, Исни Јакупи.

Според министерот Ристовски, секој осигуреник има право да биде информиран за состојбата со неговиот пензиски стаж и плати. Токму затоа, осигурениците кои ги оствариле платите во текот на својот работен век, а од кои се врши задршка за уплата на придонесите, треба да си ги остварат заслужените пензии. Портокаловиот плик, меѓудругото, има за цел и да ги информира осигурениците дека навременото средување на евиденцијата за пензиски стаж и плати, значи поефикасно и побрзо остварување на идните права од пензиското и инвалидско осигурување. Така, во текот на 2012 година, преку ваквиот начин на известување ќе бидат опфатени сите осигуреници од филијалите и деловниците на Фондот, или околу 460.000 осигуреници.

Во обраќањето пред новинарите, директорот Исни Јакупи, изрази особено задоволство што Фондот на ПИОМ започнува имплементација на проектот Порокалов плик, кој целосно е продукт на неговите сопствени капацитети (ресурси и техничко–технолошки аспект), и е во функција на клиентите на Фондот (сите вработени во Република Македонија) кои се активно вклучени во системот на пензиското и инвалидско осигурување. Според директорот Јакупи, на тој начин ќе се издигне транспарентноста на работењето на Фондот и ќе се зголеми довербата за стабилност кај осигурениците.

Целите што се очекува Фондот на ПИОМ да ги постигне, меѓудругото, е и придонес на неговата финансиска консолидација со редовна уплата на придонесите за вработените. Со ставањето на увид на овие податоци на осигурениците, се очекува да се избегне плаќање на придонесите на најниска основица или за работно време помало од полното работно време, и тоа само за период од 15 години стаж на осигурување кое обезбедува социјална и материјална сигурност.

**м-р. Снежана Кутузовска**


**ПЕНЗИОНЕР плус**

**Весник за сегашните и за идните пензионери**

**Издавач:**
СЗПМ

Година IV – број 39
октомври 2011 год.

**БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК**

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

**Редакциски одбор:**

**Методија Тошевски**
Главен и одговорен уредник;
**Калина Сливовска-Андонова**
заменик главен и одговорен уредник;

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

**Лектор:**
Верица Тоциновска

**Адреса:**
СЗПМ „12 ударна бригада"
бр. 2. зграда на ССМ – Скопје
Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390

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

**Компјутерска обработка:**
СЗПМ

**Печати:**
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

11 Меѓународен фестивал F3ZO во Љубљана

# И Словенците заиграа македонско оро

Од 27 до 30 септември во Љубљана, Словенија, се одржа 11–тиот фестивал на граѓани од третата животна доба. Според зборовите на уметничкиот раководител на проектот Богдан Урбар, фестивалот има големо значење за Словенија бидејќи во три дена можат да се видат културните традиции на многу земји од Европа.

Соработката, која од пред неколку години ја воспостави Сојузот на здруженијата на пензи-

онерите на Македонија со Сојузот на пензионерите на Словенија, беше убава можност да се претстават и македонските пензионери со дел од нашите културни традиции.

Годинава, СЗПМ и претседателот Драги Аргировски одлучија наши претставници да бидат групата гајдарџии од КУД "Весели пензионери" од ЗП – Пробиштип, бидејќи се добро познати на нашата поширока јавност од настапите на фестивалите во Македонија, што го потврдија и на свечената седница на СЗПМ по повод 65–тата годишница од здружувањето на пензионерите во нашата држава.

Довербата која им беше укажана, гајдарџиите во целост ја оправдаа. Во двата дена, колку што престојуваа во Љубљана, тие имаа четири настапи и покрај тоа што во првичната програма беа предвидени само два. Меѓутоа, карактеристичната носија од пробиштипскиот крај, прекрасниот звук на гајдите и кавалите со ритамот на тапанот и убавите песни и ора на првиот настап, беа предизвик за организаторите да направат измени во програмата и да побараат повеќе настапи. Во двата дена и четирите настапи во Цанкаревиот дом во Љубљана се слушаа звуците на македонската песна во придружба на гајда, кавали и тапан. Одекнуваа скандирањата Македонија, Македонија... а тоа беше мотивација за учесниците да остават незаборавен впечаток за Македонија и македонската култура којашто ја негуваат нашите пензионери.

Така, се случи, уште првиот ден, наместо еден да имаат два настапи. Беше речено дека во наредниот ден ќе имаат уште еден настап кој ќе трае 35 минути. Радоста беше голема, зашто токму Македонија преку групата гајдаџии ќе доминира на Фестивалот на кој учествуваа многу земји од Европа. Веднаш започнаа подготовките за наредниот ден, зашто не беше едноставно со седуммина исполнители да се направи програма од 35 минути. Мораше меѓу нив да се бараат и пејачи и свирачи, но програмата беше комплетирана за настап.

Со самото појавување во непрегледната сала се слушаше: "долазе Македонци, Македонија, Македонија...". Настапот почна, сè течеше по утврден ред и тогаш се случи нешто неочекувано. Ни беше речено од организаторот дека веднаш по настапот треба да имаме претставување и во вторaта подземна хала, бидејќи таму нè очекуваат. И овој настап беше планиран од организаторот со 30 минути. Го скративме претходниот за неколку минути и се упативме кон местото определено за вториот настап, а патем се договаравме за програмата. Бевме препознатливи по носијата, така што самото наше појавување беше проследено со "ево Македонце, Македонија, Македонија..." а водителката не најавуваше со: "Еве доаѓаат нашите драги пријатели од Македонија кои ќе ни понудат прекрасно доживување со својот настап".

Се нижеа ора на гајда, песни во придружба на кавал, повторно оро и повторно песна и на крај да се заигра и едно македонско оро, а водителката и покрај тоа што постојано најавуваше дека настапуваат пријателите од Македонија, ги повика и посетителите да го заиграат македонското оро. Се направи едно заедничко оро на Македонија и Словенија, кое ги крена на нозе стотиците посетители во салата. Ова беше најубавото претставување на Македонија, на СЗПМ, на Пробиштип, на Здружението на пензионерите од Пробиштип и на КУД „Весели пензионери".

Покрај настапите на сцена и прикажувањето на нашето богато фолклорно творештво, од страна на амбасадорот во Љубљана, неговата екселенција Игор Попов, беше организиран прием за нашата делегација, при што тој не го криеше задоволството од настапите.

На 11 Меѓународен фестивал за граѓаните од третата доба д–р Илија Глигоров имаше свое излагање на тема „Волонтерството ги поврзува генерациите", кое беше масовно посетено.

Македонија и СЗПМ беа претставени во вистинско светло. Не би сакала да ја одминам севкупната атмосфера во трите непрегледни хали на Цанкаревиот дом, каде што се случуваа активности од повеќе области, а учесниците беа од различни возрасти: работилница за најмладите, работилница за млади, продажба на разни производи како рекламни примероци, а пропагандните летоци, списанија, брошури и други печатени материјали се делеа на секој чекор.

Бевме присутни на едно несекојднево случување. Беше тоа доживување кое ќе го паметиме долго, а се надеваме дел од виденото ќе можеме да го пренесеме и на нашите простори.

**М. Здравковска**

# 8-ма Геронтолошка забава во Загреб

Градот Загреб, Република Хрватска, по осми пат, со голема манифестација, го одбележа 1–ви Октомври, Меѓународниот ден на старите луѓе. Тоа е само еден од повеќето начини на изразување на меѓугенерациска поддршка, соработка и соживот, заедно со другите погодности кои градското собрание ги дава на пензионерите и старите луѓе. Оваа година манифестацијата, која традиционално го носи називот "Геронтолошка забава" (Gerontološki tulum), ја отвори заменик–градоначалничката Јелена Павичиќ Вукичевиќ.

Манифестацијата има повеќе содржини. Иако доминираат забавните, како многу значајни се оценети и информативните програми и пригодната продажба на рачни изработки од старите луѓе (скулптури, сувенири и сл.). Постарите им покажаа на помладите дека сеуште знаат да се веселат, да творат и да ги пренесуваат своите знаења и вештини, да подучуваат. Социјалните служби ги презентираа програмите и услугите наменети за старите. На повеќе места (штандови) беа организирани и давани превентивно–здравствени услуги, како што е мерењето на крвниот притисок, статусот на витамините и минералите во телото, нивото на шеќерот во крвта. Не изостанаа и активности за подигнување на свста и поттикнување на волонтерите да се приклучат на некоја од многубројните програми на геронтолошките центри или здруженија на граѓани кои настојуваат да го подобрат квалитетот на животот на старите луѓе. Забележано беше и присуството на загрепскиот градоначалник Милан Бандиќ, а здружението на пензионерите на градот Загреб организираше Голем концерт во Конгресната сала „Глобус".

Преземено од:
http://www.zagreb.hr/default.aspx?id=34824

Обраќање на д–р Илија Глигоров, претставник на СЗПМ, на Меѓународната конференција во рамките на 11–тиот Фестивал за трето животно доба во Љубљана, 28.10.2011

# Волонтерството ги поврзува генерациите, добрата пракса во државите од Западен Балкан - искуства од Македонија

Волонтерството претставува активност од интерес за Република Македонија која придонесува за подобрување на квалитетот на животот со активно вклучување на луѓето во општествениот живот, како и за развојот на хумано и рамноправно демократско општество. Во Република Македонија, како и во многу други држави, има законска регулатива за волонтерство. Законот е основа и поттикнува таква активност. Уредено е волонтерството, условите и начинот на вршењето, правата и обврските на волонтерите и на организаторот на волонтерството, договорот за волонтерство и евиденцијата на волонтерската работа.

**Волонтерство и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**

На полето на политиката "Од нас – за нас – за сите" СЗПМ има визија и мисија за одржување и подобрување на добрата состојба на живеењето и активното стареење и меѓугенерациската соработка и соживот секогаш во рамките на целата заедница, а не како изолирана целна група на стари луѓе.

На волонтерска основа воспоставени се работни тела, органи и комисии на сите нивоа во организирањето на СЗПМ и пензионерските здруженија. Само минимален број добиваат финансиска надомест во органите на управувањето и стручните служби, пак од редовите на членовите односно тоа се пензионери. Многубројни членови во рамките на локалните здруженија спроведуваат волонтерски активности во повеќе области на општествениот живот на старите. Тие често и самите предлагаат и превземаат помали или поголеми, краткотрајни и долготрајни задачи на волонтерска основа. Конкретно редовните плански активности се организираат и спроведуваат преку: комисии за меѓународна и меѓугенерациска соработка; комисии за културно–забавен живот; комисии за здравство и социјална политика; комисии за спорт и рекреација; комисии за информирање и издаваштво; правно–економски форум и др. Еве накратко која е основата на активностите:

На полето на *културно забавниот живот* се организираат „Ревии на игри и песни". Аматерски самоорганизирани културно–уметнички друштва настапуваат на локално, регионално и државно ниво. Покрај пензионерската публика, во меѓувреме тие настапуваат и пред пошироката јавност на разни свечености и сл. На 10–тиот Фестивал за трето животно доба, и а сега на 11. Фестивал, во Љубљана се презентираат волонтерски ансамбли на нашите пензионери и оставаат одличен уметнички и емотивен впечаток кај публиката. Уметничките раководители на овие групи кога планираат и тренираат за настап, во кореографиите и поставките вклучуваат и помлади волонтери од сите генерации. Понатаму во волонтерски клубови на љубителите на пишаниот збор се организира претставување на писатели за публика од третата доба како и меѓугенерациски промоции во соработка со образовните институции. Тука посебно се истакнува Клубот од ЗП Солидарност–Аеродром кој неколку години соработува со учениците од Меѓународна гимназија „НОВА" во Македонија. И драмските уметности се застапени со волонтерско организирање. Пензионирани драмски уметници, а и други талентирани стари луѓе, почнуваат од почеток и ја искажуваат својата уметност и вештина пред различна публика. Тука се и поединци кои со години творат како во индивидуални уметнички гранки и повремено тоа го изнесуваат во јавноста (сликарство и сл.)

На *полето на спортот и рекреацијата* волонтерски се спроведуваат бројни активности. Ќе ги опишам само ткн. "Пензионерски олимписки игри". Само–организирани групи се подготвуваат и натпреваруваат во 11 официјални пензионерски спортски дисциплини. За да биде поинтересно се организираат локални спортски натпревари во рамките на здруженијата, потоа во регионите и на крајот на ниво на државата. Јасно е дека мотивот за солидна материјално–финансиска безбедност кој е присутен кај професионалците, тој кај пензионерите нема влијание. Доволно е што го одржуваат психо–физичкото здравје и што дружуваат, а доколку добијат дел од спортска опрема или заеднички ручек и весела само се зголемува чувството на задоволство и признание.

На *полето на грижата за здравјето и социјалната состојба* од волонтерски аспект ситуацијата е следната. Во околу 370 клубови за дневен престој колку што ги има во рамките на сите здруженија во Македонија се организираат предавања со теми за зачувување и унапредување на здравјето. Предавањата ги пласираат стручни лица на волонтерска основа. Преку посебни истражувачки проекти се вршат анкетирања и увиди кај старите луѓе за да се состави "Социјална карта" за потоа да се покренат активности за решавање на најважните проблеми и потреби. Тука секако постои соработка со повеќе институции и изразена меѓугенерациска сорабока и поддршка. Сите заедно, во здруженијата и СЗПМ, ги согледуваме нашите и надворешните искуства и чувствуваме недоволна искористеност на можностите што ги пружа организираното масовно волонтерско ангажирање на локално и регионално ниво, како што се можностите за помош и поддршка од соседите, од невладини организации од млади луѓе, од струкови организации и сл.

*Волонтерски активности на поедини стари луѓе* кои својот „ангажман" го насочуваат кон некој интерес на други стари (пр. соседи) или се насочени кон другите генерации (пр. внуци, ученици, други деца и младинци) се неисцрпна област и секогаш се основа на нашите теориски образложувања. Навистина се евидентираат многубројни и разни активности (во семејството, во невладини организации, во хуманитарни организации и сл.). А дали е тоа се што треба и дали е тоа се што може. Најдобар одговор даваат кампањите

на европската заедница, која значењето на волотеризмот го издигнува на значење и одбележување на 2011 година, и оди уште понатаму со промоција на 2012 година за Година на меѓугенерациската соработка и соживот.

Волонтерството е во фокусот на вниманието и во основните единки на власта, месните заедници, општините и градовите кајшто организираните волонтерски активности и меѓугенерациската соработка, помош и поддршка за инклузија на старите луѓе може максимално да дојде до израз. Иако мислиме дека сме на самиот почеток сепак можеме да кажеме дека и во овие институции се планират и спроведуваат соодветни проекти. Некои општини со поизразено темпо и со поосебни акции додека во некои општини сеуште се само декларативно ангажирани.

Во многу волонтерски активности успешно се вклучуваат активистите на Црвениот крст на Република Македонија, како и некои невладини организации кои работат со целна група од стари луѓе па и во кои делуваат и пензионери. Традиционалната „Недела за грижа за старите лица" Црвениот крст ја спроведува во ноември секоја година. Тоа е значајна активност во која доаѓа до израз волонтерската меѓугенерациска соработка, помош и поддршка. Во неа активно се вклучени и соработуваат волонтерите од Црвениот крст, од училиштата и од невладините организациите вклучително од здруженијата на пензионерите. Волонтери организираат активности за поддршка и со свој пример ја изразуваат грижата за старите луѓе во разни средини и заедници. Тие вршат влијание и ја анимираат заедницата за будност и подобрување на условите на живеењето и здравјето на старите. Се обавуваат редовни посети и дружење во куќите, болниците, геронтолошките установи и во домовите за стари и пензионери. Притоа старите добиваат мали и повеќе симболични подароци и други материјални вредности, а што е многу поважно и време на внимание, дружење, емпатија, културно–уметнички приредби и поддршка. Традиционално најстариот жител на Домот е во центарот на вниманието и добива пригоден подарок. Нескриената радост и насмевките на лицата на старите и по некоја прикриена солза се регистрираат на заеднички фотографии.

И во други прилики се организираат културно–уметнички средби на волонтери со старите луѓе на кои се изведуваат и прикажуваат разни забавни нумери кои најчесто завршуваат со заедничко играње оро и други друштвени игри. Во многу примери волонтерите соработуваат со институции како што се книжарници и издавачи, преку кои се донираат книги и други изданија за библиотеките во домовите и клубовите. Волонтери посебно се ангажираат по повод празници (државни, локални, религиски, лични исл.) со разни акции го подобруваат нивното обележување помеѓу старите. При посетите се создаваат пријателства, се дружат и даруваат многу корисни и потребни артикли, храна, освежителни напитоци, се до лекови и сл., така прославувањето се доближува и до оваа популација. Во Домовите на старите и во дневните клубови редовни се новогодишните посети на волонтери од сите генерации се китат новогодишни елки, се украсуваат собите се пее и се игра.

Во областа на доживотната едукација се организираат предавања и работилници за старите луѓе. Не е за занемарување учењето странски јазик, обострана обука за вештини во домаќинството, информатиката, за користење мобилни телефони, банковни картички и за прва помош во домашни услови за стари луѓе.

Во *Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се цени* дека иако постојат проекти, програми и активности, се уште преку нив не се остваруваат очекувани и позначајни резултати со волонтерско ангажирање. Тоа може и мора да стане масовно и ефикасно. За тоа многу ќе помогнат искуствата од значајната Меѓународна конференција, како и од други слични случувања. Волонтерството ни е потребно нам, потребно ви е на вас, а потребно и е и на Европа и на целиот свет.

Од свој агол

# Аманет за посреќна иднина

Одбележувањето на 20–годишнината од осамостојувањето на нашата земја и подвигот на кошаркарите на Европското првенство во Литванија, минатиов месец ја кренаа на нозе македонската јавност и како одглас, потоа, во медиумите се објавуваше и во живо се дискутираше за големината и посебноста на овие настани. Нашата метропола беше претесна за граѓаните што сакаа да дојдат за да го прослават Јубилејот на независноста и да се радуваат на успесите. Импресивно беше и присуството за дочек на кошаркарите, кога, од мало до големо – Македонци, Албанци, Роми, Турци, Срби, Власи и сите други граѓани кои живеат во Македонија, се радуваа и им аплаудираа на шампионите.

Но, минатиов месец, се случи уште еден голем настан за паметење. Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија со свечена академија и пригодна програма, ја одбележа 65–годишнината од пензионерското организирање и со својата посебност длабоко се врежа во колективната меморија на сите граѓани. Импресивна слика остави присуството на претседателот на РМ Ѓорге Иванов, на претставниците на сојузи на пензионери од неколку соседни земји, на министерот за труд и социјална политика, на амбасадори во нашата земја и други видни личности и припадници на разни националности и народности во нашава земја, кои ретко досега можеа заедно да се видат на слична манифестација. Настанот кулминираше како резултат на подготовките и дејствувањето на новото раководство на СЗПМ, кога многу работи првпат се случија и оставија траен белег во историјата на Сојузот. Првпат на ваква манифестација со свој репертоар на албански јазик настапи пејачка група од Здружението на пензионери – Тетово, на која сите и аплаудираа и ѝ се восхитуваа. Првпат од постоењето на Сојузот потпретседател на Собранието е припадник од албанската националност, кој во своите настапи најчесто говори и на албански јазик. А минатиов месец, првпат во нашиот весник „Пензионер плус" е објавена страница на албански јазик, а се размислува ваквата практика и натаму да продолжи. По неодамнешното склучување договор со Редакцијата и весникот „Коха" првпат објави и ќе продолжи месечно да објавува по една страница за животот и активностите на пензионерите. Така што, уште многу "првпат" можат да се наредат, но веќе тоа не е куриозитет, бидејќи активностите заживуваат и стануваат секојдневје.

Во организација на СЗПМ, во многу спортски, културно–забавни, хуманитарни и други активности, на пикник–средбите, бањските рекреации и на други манифестации, рамо до рамо дејствуваат, се натпреваруваат, се забавуваат и се рекреираат пензионери од различна вероисповед и етничка припадност. Особено на ревиите на песни, музика и игри, на дружбите и веселбите, под ритамот на традиционалните инструменти заеднички пеат, се веселат и играат Македонци, Албанци, Срби, Турци, Власи, Роми... Преполни со искуство, со мудрост, со интелектуални и творечки способности, како верни чувари на традицијата и идентитетот, пензионерите во разновидноста ја докажуваат величината и ја доживуваат убавината. Зар тука, има потреба да се повикува на соживот и на заедништво!?

За поцврсто чекорење напред, за поголем просперитет на државата и за посреќна иднина на генерациите кои доаѓаат, треба да се следи и да се практикува примерот на Пензионерската организација. Пензионерите им оставаат аманет на помладите да го негуваат и да го чуваат заедништвото.

**Мендо Димовски**

# Пензионерка - успешна на секој план

Динамичниот начин на живеење е присутен и во руралните места. Во овие краеви животот е тежок, па сепак мојата соговорничка Ана Шишковска живее со насмевка и ведрина. Посветена на домот и работата, со ништо не покажува дека и е тешко. Ретко силна жена, мајка – вистински столб на фамилијата. Го води домаќинството, се грижи за внуците од своите два сина и четири ќерки, но исто така, работи на нива, во градината или во пластениците, во зависност од годишната доба. И покрај сето тоа, Ана успева да најде време и да биде активен член и да учествува во сите акции и манифестации во Активот на жените пензионерки при клубот "Живко Брајковски" од Бутел, а истовремено е и активен член во "Животна искра" здружение на жени оперирани од малигно заболување. За сето тоа беспрекорно да функционира, вели таа, потребен е ред и дисциплина.

Кога ја посетивме во нејзиниот дом во село Мирковци, работеше во пластениците, полека и внимателно, со љубов. Жештината и потта на нејзиното лице не ја намалуваа нејзината ведрина и насмевка полна со енергија, а изгледаше како годините воопшто да не и се пречка да ги исполнува секојдневните обврски. Не пречека со топло добредојде и тивко, срамежливо рече:

– Работата и ангажираноста е мојата главна мотивација која ми помага да сум секогаш ведра, насмеана, а и покрај годините да сум витална. Ако сакате да се чувствувате како мене, направете си своја градина. – а насмевка на лицето имаше постојано, низ целиот наш разговор.

**- Преку цел ден нешто работам. Наутро, штом ќе се зазори, најнапред почнувам со работа во градината, окопувам. Обично станувам околу пет часот наутро. И преку викендот, додека другите се одмораат, јас сум на нива или во градината, за мене нема пауза! Правам секогаш уреден распоред за работа и тоа за неколку дена однапред, но понекогаш, се разбира, не оди се по планот. Некогаш немам време да завршам се. Имам впечаток дека секогаш ми фалат уште десетина часови од денот за да постигнам се, а и да си посветам малку време и на самата себе.**

**Навечер кога ќе ги завршам сите работи, веднаш правам план за наредниот ден иако сум уморна, легнувам да се одморам и веќе набргу осамнува ново утро.**

На крајот, кога ја запрашавме што ќе им порача на пензионерите и дали сака да го открие својот рецепт за активност на сите страни, кусо одговори:

**- Здравата исхрана, чистиот воздух и работата го одржува човекот. Има време за се. Единствен начин да му наштетите на своето тело е да не го користите. Неактивноста убива.**

Инаку и покрај сите обврски, покрај се, Ана е и хуман човек и голем верник. Таа донирала средства за реновирање на манастирот „Свети Ѓорѓија" кој се наоѓа во близина на селото Мирковци.

**В. Пачемски**

# Ќерки и синови, дајте им поддршка и разбирање на своите стари родители

Секој човек има свој живот и своја судбина по која чекори. Судбината на пензионерот и борецот од НОВМ Милан Ѓошев е жална и мошне тешка. Тој е роден 1923 година во штипското село Драгоево каде што и ден–денеска живее. Во времето на војната многу млад стапил во редовите на 14–та младинска бригада на НОВМ „Димитар Влахов". Со својата единица учествувал и на Сремскиот фронт, а за покажаната храброст во многу борби против фашизмот сведочат и одликувањата што на државните празници ги носи на своите гради.

По војната Милан со неговата брачна сопатничка Рајна, имале три сина и една ќерка. Тие ги израснале своите деца и како секој родител се труделе да им обезбедат среќен живот и покрив над главата во градот под Исарот. Но, пред неколку години, судбината така сакала, Милан останал без својата брачна другарка. Се надевал дека грижата за него ќе ја преземе најмладиот син, кому му ја препишал куќата во штипско Ново Село. Но, работите тргнале поинаку од она што тој го очекувал и надежта му пропаднала. Не можејќи сам да се избори со секојдневните проблеми што ги носи животот, бил приморан да побара сопатничка за да може достоинствено да ги помине годините што му преостанале. Поради ваквата одлука децата, за кои цел живот работел и се жртвувал, му го свртиле грбот и сега тој од својата скромна пензија едвај преживува.

Кога се сретнавме со болка во душата овој осумдесет и осумгодишен човек ми ја раскажа својата мака, својата приказна, навидум различна, но во суштина иста со на многумина стари луѓе.

Навистина чудно и неразбирливо е однесувањето на нашите синови и ќерки. Кога човек ќе остане сам, без својата брачна другарка, тешко може да се снајде. Децата, иако возрасни, како да не го гледаат тоа. Зафатени со своите проблеми и ангажмани не се во состојба да му помогнат на својот родител, а се лутат ако тој си побара друга другарка. Зошто? Нема ли право родителот на свој сопствен живот? Нема ли право остатокот од животот да го помине со некој со кој ќе може да другарува, да се прошета, да му ги каже болките и маките и да заборави на осаменоста. Со жените е поинаку. Тие се посамостојни. Така им дарила природата. Но и на нив не им е лесно да се дружат со самотијата и со телевизорот.

Зошто толкава себичност? Зошто осуда? Од најнеубави и најнечовечни причини: да не го земе некој станот за кој штеделе и се мачеле таткото или мајката. Да не ја користи друг пензијата на која сметаат тие без никакво право. Да не им го земе некој имотот. Кој имот?! Од другиот родител?! Зошто страв?! Во крајна линија постојат и закони. Тоа може и така да се регулира, ако нема разбирање. Но, не им го уништувајте здравјето и животот на вашите стари родители. Не им го скратувајте правото последните години да ги поминат како што сакаат и со кого сакаат. Тие тоа го заслужуваат и тоа им припаѓа како и на секој човек. Пружете им разбирање и поддршка и ќе имате поголема корист. И не заборавајте. Еден ден и вие ќе бидете стари, а вашите деца, според вашиот пример, ќе се однесуваат кон вас како што вие денес се однесувате кон своите родители.

**Т. Босеовски**

# Одбележана 70 годишнината од востанието на македонскиот народ во 1941

По повод 70 години од востанието на македонскиот народ, во Скопје на 11 октомври се одржа 15–тата средба на генерациите на која за овој важен настан од македонската историја зборуваа Трајко Стаматовски и Тодор Атанасовски.

Вакви одбележувања имаше во повеќе градови во Македонија. 11–ти Октомври беше одбележан и во Велес, а на централната свечаност која се одржа во градот херој Прилеп присуствуваа и пензионери од Штип.

Свечанано одбележување имаше и во Штип. Најнапред беше положено цвеќе во спомен алејата на непобедените, а припадници на армијата, на борците, пензионерите и други се поклонија пред споменикот на Михајло Апостолски.

Свечената седница започна со химната во изведба на хорот на пензионерите, а за значењето на овој светол датум и период од нашата историја, зборуваше Илија Ќосевски Овој свечен чин го збогати и поетесата Цвета Спасикова со патриотска поезија од стихозбирката „Македониум".

**Ц. С.**

# Златен јубилеј на една генерација учители

„На детето подарете му насмевка и тоа ќе ви ја даде душата. Ова е мисла на американскиот педагог Џон Лоу најмногу им прилега на учителите кои и по многу години остануваат во сеќавањата и кога по многу години ќе ги сретнат своите ученици да ги прегрнат и да просолзат очите од радост. И тогаш сеќавањата навираат како река пренесувајќи ги во младоста кога се подготвувале за оваа благородна професија. Така беше на 5 октомври „Денот на учителите" во гимназијата „Никола Карев" во Скопје.

На овој ден учителите од генерацијата 1957–1961, денес пензионери, покрај 65 години од пензионерското организирање во Македонија и 20 години самостална и независна Македонија, прославија уште еден јубилеј – 50 години од матура. По повод златниот учителски јубилеј еве што изјави Живко Лефтеровски Петрушевски кој заедно со Благородна Тодоровска – Никодиновска, го подготвија алманахот посветен на овој јубилеј:

– Овој јубилеј го доживувам како чудесен времеплов. Се сеќавам на скромните училишни помагала, на заедничката училишна кујна, на позајмената облека за излез во град. Беше тешко, но наоѓавме сила, свесни дека образованието и воспитувањето се столб на општеството.

Ученик на учителската школа е и проф. д–р Ѓорѓи Павловски, професор на Универзитетот во Штип:

– Сега, во третата доба од животот чувствувам дека зад себе сум оставил едно осмислено човечко постоење. Се гордеам што бев учител. Огнот на копнежот по знаење запален тогаш во мене гореше цел живот и ме храбреше духовно да растам и да зреам.

Желбата за стручно усовршување и била сопатник и на Благородна Тодоровска – Никодиновска.

Напосредно со наставата овие славеници им помагале и на студентите на Филозовскиот факултет – група педагогија. Една од нив е Душанка Вељковиќ – Јаневиќ.

– Денес со радост се сеќавам на многу мои ученици. Нивната почит ми е најголема награда.

„На врвот се стига со напор, со наука и знаење. Со голема хуманост, со ценење на убавото" – Тоа е пораката до новите генерации од Добре Давидовски, од неговата книга „Кон врвот".

Детството и младоста се украс на животот. Затоа Ана Сигер Евантија носталгично се сеќава:

„Измиена патека послана со есенско суво злато, а пред првиот мрак, пред прагот – чекорите на тато. Немирна ноќ пред неделна прошетка до Кермес,

А јас се би дала, баш се, да го имам тоа и денес."

Да, но минатото не се враќа, се носи во срцето како во златно ковчеже. Како нешто свето, како и што е света професијата учител.

**П. Миленковски**

# Јас во третата доба

Со годините сум во третата доба
Со желба секој да ја проба
Оти оваа возраст е последна
А друга понатаму нема следна

Животот тече по правиот смер
И брзо стигнав да сум пензионер
Знам дека неможам да сум вечен
Но со пензијата станав среќен

Пензијата секогаш навреме стига
А со неа дома авторитетот се дига

Внуците викаат ти дедо си стар
Но од тебе имаме најмногу ќар

Со здравјето пензионерот да не страда
Грижа води и нашата Влада
Донесува закони што се нови
Да стариот добива секогаш лекови

Владата на пензионерите ветува
Дека може во бања да се летува
И билетите автобуски се со малку пари
Колку ли се ценат тие што се стари

И ако имам право јас да бирам
Тука сакам времето да го стопирам

Оти понатаму брзо јас одам
На кое место животот ќе го водам

Ако треба ќе одам во секоја аптека
Да најдам лек животот да почека
Затоа животот го терам мирно и полека
Без грижа што понатаму ќе ме чека

Убаво е и во третата доба да бидеш
И уште убавини од животот да видиш
Детство, младост или сегашна старост
Секоја доба носи своја радост

За третата доба неможе да се пишува
Ако на животот некој не се радува

И еве ја сега до вас мојата девиза
Победувај секогаш кога имаш криза

Радувај се што си роден без вина
Радувај се што си имал своја судбина
Радувај се што имаш иднина
Радувај се до последната година

И еве што ќе кажам за крајот
Дека и во третата доба го има сјајот
И нека се исполни мојата желба
Да се дочекува уште радост и веселба.

**Ѓорѓи Лазов - даскалот**
**пензионер од Кавадарци**
**Наградена на „Тиквешкиот гроздобер"**

Свечена седница на Здружението на пензионери на општина Центар

# Признанија за придонес во пензионерското живеење

По повод одбележувањето на 65–годишнината од пензионерското организирање и 57–години од основањето на ЗП Центар, Собранието на ова здружение, на 4–ти октомври одржа свечена седница, на која присуствуваа градоначалникот на Скопје **Коце Трајановски,** претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** и други гости. Претседателот на Собранието на ЗП Центар, д–р **Крсте Ангеловски** зборуваше за историјатот на пензионерското организирање и за основањето и развојот на ЗП Центар. Меѓу другото тој истакна дека најнапред ова здружение било основано во рамките на општината Идадија, чија територија се совпаѓа со денешната општина Центар и едно од најстари и најбројни (12.773) здружение на пензионери во Скопје.

По повод одбележувањето на Јубилејот, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски му врачи благодарница на градоначалникот на град Скопје, Коце Трајановски кој воедно е и претседател на ЗЕЛС, при што го истакна неговото залагање и придонес во унапредувањето и зачувувањето на животниот стандард на пензионерите. Заблагодарувајќи се на признанието, градоначалникот Трајановски, даде ветување дека ќе настојува соработката да зајакне и да се прошири во повеќе сегменти, а на пензионерите им посака многу здравје, задоволства и среќа во животот како и многу активности и дружења.

Претседателот Аргировски, исто така, благодарници им врачи и на претседателот на Собранието на ЗП Центар, д–р Крсте Ангеловски, потоа на претседателот на ИО на ЗП Центар Павле Спасев, како и на Спиро Николоски за придонес во спортските активности на СЗПМ.

По повод Јубилејот, а по Одлука на ИО на ЗП Центар, благодарници од здружението беа доделени на повеќе организации и поединци.

**Д.М.**

Седница во ЗП Куманово

# Јубилејно одбележување

Во рамките на одбележувањето на големиот државен јубилеј, 20 години самостојна и независна Република Македонија, нејзините пензионери со пригодни активности го одбележаа и сопствениот јубилеј – 65 години од пензионерското организирање во Македонија. Кумановското здружение одржа свечена седница на Собранието. На неа присуствуваа претставници на локалните единици од Куманово, Ст. Нагоричане и Липково, ОО на Црвениот Крст, невладини организации и други кои го помагаат реализирањето на програмските пензионерски активности. Свеченоста беше збогатена и со присуството на **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ, **Станка Трајкова**, секретар на Извршниот одбор на Сојузот, пензионерски делегации од збратимените здруженија од Врање и скопската општина Гази Баба, како и колеги од здруженијата од Кратово, Крива Паланка, Пробиштип и Свети Николе.

Во пригодното обраќање **Спирко Николовски**, претседател на ЗП Куманово, потсети на првиот пишан документ од мај 1957 година, кога било одржано отчетно собрание на пензионерите во Куманово. Во тој период во Здружението заедно членувале старосните, семејните и инвалидските пензионери од Куманово, Кратово и Крива Паланка. Таквата поставеност се задржала до 1962 година. Потоа почнува период на одделно делување на здруженијата на старосни и семејни и на инвалидски пензионери.

– Здружението, јубилејното одбележување го дочекува со извонредни резултати и со многубројни признанија и награди што го вбројуваат меѓу најуспешните во државата.

Честитки испорача Драги Аргировски, преседател на СЗПМ. Заради искажаниот голем придонес во развојот и унапредувањето на кумановското здружение и на Сојузот, Аргировски благодарници од Сојузот додели за: Чедо Георгиевски – постхумно, ЗП Куманово, Трајча Јанковски, Спирко Николовски, Љубица Кузмановска и на кумановскиот градоначалник **Зоран Дамјановски**.

Дамјановски во своето поздравно обраќање најави скоро имплементирање на новината еднодевен бесплатен линиски превоз за кумановските пензионери.

**Т. Антиќ**

ЗП Охрид и Дебрца

# Достојно одбележани двата јубилеа

Двата големи јубилеа – 65 години од пензионерското оранизирање во Македонија и 20 години од независноста на Македонија, ЗП Охрид и Дебрца ги одбележа со Свечена приредба, која се одржа на 25 септември во големата сала на Собранието на општината Охрид.

По интонирањето на македонската химна „Денес над Македонија" и настапот на членовите на Пејачката група „Распеано ѓерданче" реферат за 65 години од пензионерско организирање во Македонија, поднесе претседателот на Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески**.

Двата јубилеи на пензионерите им ги честита претседаелот на СЗПМ **Драги Аргировски.**Тој изрази задоволство и почит кон Охридската пензионерска организација која активно се вклучи во одбележувањето на двата големи јубилеи.

– Наша цел и обврска е, – рече Аргировски, постојано да се трудиме за поголеми права на пензионерите, да им го подобриме и олесниме животот, бидејќи тие дале голем придонес во развојот на пензионерската организација и воопшто во државата.

На оваа свечена пригода, претседателот Аргировски им врачи благодарници од СЗПМ, на ЗП Охрид и Дебрца, на Ѓорѓи Трпчески, на градоначалникот на Охрид, Александар Петрески и на Васко Калески, кој се заблагодари од името на добитниците.

Свечената приредба ја поздравија и претставниците на делегациите од соседните држави: Мирјана Трајковиќ од ЗП на Врање, Србија, Иван Чапразов од Стара Загора, Бугарија и Назив Далјани од Поградец, Албанија.

На Свечената приредба, по предлог на ИО, а во знак на благодарност за особено несебично залагање и за успешната активност на ЗП Охрид и Дебрца во изминатите десетина години, на Ѓорѓи Трчески му беше врачена Плакета.

Во вториот дел од Свечената приредба, пред платото на Домот на културата, беше организирана културно–уметничка програма во која со сплет народни песни и игри настапија Ансамблите од Врање, Стара Загора, и „Распеани охриѓанки".

**К.Спасески**

ЗП Неготино

# Одржана манифестацијата „Пензионерите пеат"

Во Неготино – градот на грозјето и виното, кој во овој период од годината, мириса на младо вино и пресна ракија, се одржа традиционалната манифестација „Пензионерите пеат" на која учествуваа пензионерските ансамбли од Пелагониско – Повардарскиот регион и тоа од градовите: Битола, 2 од Прилеп, 2 од Кавадарци, Неготино, Велес, Валандово, Гевгелија, Богданци и Дојран. Како гости се претставија и пензионерите од Штип.

Манифестацијата беше посветена на двата јубилеја – 65 години пензионерско организирање и 20 години од Независна Република Македонија.

Најпрво присутните пензионери и гостите ги поздрави, им ги честита јубилеите и им посака добро здравје и понатамошни успеси во пензионерските активности – претседателот на Здружение на пензионери од Неготино, **Петар Захарчев**. Потоа тој зборуваше за почетоците и развојот на пензионерското здружување, како и за актуелните активности и иницијативите за идни зафати на Здружението.

Присутните ги поадрави и градоначалникот на Општина Неготино **Пане Трајков**, кој ја истакна соработката со здружението и им ги честита јубилеите.

Претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Драги Аргировски** изрази задоволство што е присутен на оваа културна манифестација, му се заблагодари на градоначалникот за присуството и соработката, ги истакна актуелните активности на Сојузот, со посебен акцент на грижата за сите пензионери како од страна на Сојузот, така и од надлежните државни институции.

Потоа на присутните претседатели на здруженијата од овој регион им врачи благодарници по повод јубилеот – 65 години од пензионерското здружување и организирање.

Накрајот, пензионерските ансамбли се претставија со по две песни од својот репертоар, а дружењето продолжи во весела атмосфера и пријатно расположение.

**П. Стефанов**

ЗП Крушево

# Доделени благодарници на институции и поединци

По повод Јубилејот – 65 години од пензионерското организирање во Македонија, Собранието на Здружението на пензионерите – Крушево, на 23 септември, одржа свечена седница на која присуствуваа претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** и потпретседателот на ИО **Методија Тошевски,** претседателот на Советот на Општината, раководителите на подрачните единици на Фондот за ПИОМ и Фондот за здравствено осигурување, преставници на Општинската организација на ЦК, Здравствениот дом и Општинската организација на борците и други гости и активисти на Здружението.

Присутните ги поздрави претседателот на Собранието **Крсто Стојаноски,** а излагање за состојбите во Здружението на пензионерите Крушево имаше претседателот на Извршниот одбор **Никола Николоски.** Тој назначи некои проблеми што ги има Здружението, а ги истакна и постигнатите резултати на спортски, културен и рекреативен план што се потврдени со освоените златни, сребрени и бронзени медали на регионалните и Републичките пензионерски спортски натпревари. Николоски се задржа и на мошне успешната и плодна соработка со органите и институциите на невладините организации во Општината.

На присутните им се обрати и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој информираше за активностите на Сојузот во подобрувањето на стандардот на пензионерите, а посебно истакна дека, покрај законското усогласување на пензиите, во наредните години се очекува да има и вонредно зголемување. Во знак на Јубилејот и за постигнатите резултати, тој на Здружението му додели благодарница, како и на Никола Николоски.

ЗП Крушево, за успешната и долгогодишна соработка, благодарници им додели на повеќе институции и на 22–ца поединци.

**Г. Ангелески**

ЗП Струмица

# Свечана седница по повод денот на пензионерите

На 22 септември во Струмица во пријатна и свечена атмосфера е одбележана 65 годишнината од пензионерското организирање во Македонија и Денот на пензионерите.

На свечената седница по тој повод во Домот на пензионери, покрај членовите на Собранието на ЗП беа присутни и претставници на локалната самоуправа од општините Струмица, Василево и Босилово, на Здружението на борците, Фондот за инвалидско и здравствено осигурување, како и други претставници на организации со кои ЗП соработува.

Претседателот на Собранието на ЗП **Атанас Крстев** во своето обраќање изрази признание и благодарност на Иницијативниот одбор на чело со Марија Георгиева, кој успеа уште во далечната 1974 година во Струмица да биде изграден и даден во употреба Домот на пензионери со депанданс од 10 еднособни станови за престој на членови на Здружението. Претседателот потоа истакна дека примарна задача на оваа здружение во наредниот период ќе биде доградба на постојаниот депанданс со негово повеќекратно зголемување како и изградба на Дом за престој на пензионери, со цел да се подобрат условите за решавање на стамбеното прашање на членовите на Здружението. За ова нешто Здружението очекува целосна соработка од локалната самоуправа и надлежните институции од трите општини, што впрочем и досега беше на задоволително ниво. Надеж за проширување на соработката изразија и градоначалникот на општина Василево **Ванчо Стојанов**, секретарот на општина Струмица **Ѓорѓи Парталов** во името на градоначалникот Зоран Заев и претседателот на СЗБ **Трајче Мицев**.

Свеченоста беше збогатена со пригодна културно–уметничка програма од страна на Мешовитиот хор на здружението на пензионери од Струмица.

За успешната досегашна соработка и активност, на 28 поединци од здружението, како и на градоначалникот на општина Струмица **Зоран Заев** им беа доделени благодарници.

**Н. Станоев**

ЗП Прилеп

# 11-ти Октомври - повод за јубилејна прослава на пензионерите

По повод јубилејната прослава 70 години од нападот на участакот во Прилеп и 65 години од пензионерското организирање во Република Македонија, на 11–ти Октомври 2011 година, Активот на жени – пензионерки при Здружението на пензионери Прилеп организираше забава и традиционално дружење. На забавата беа поканети пензионерки и пензионери од: Битола, Кичево, Кочани, Крушево, Струга, Тетово, Велес, Штип, Ѓорче Петров и Карпош.

Поради важноста на денот на прославата присуствуваа Градоначалникот на општина Прилеп **Марјан Ристески**, Претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Република Македонија Драги Аргировски и Претседателот на Здружението на пензионери од Прилеп Кирил Ѓорѓиевски, како и претседниците на здруженијата кои учествуваа на прославата.

Делегација на активот на жени пензионерки при ЗП Прилеп положи свежо цвеќе на Могилата на непобедените – Прилеп .

По повод 11–ти Октомври и јубилејот на пензионерите, претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски по поздравниот говор му врачи благодарница на градоначалникот на Прилеп Марјан Ристески за успешна соработка со ЗП Прилеп. Благодарници на истакнати членови на СЗПМ им беа доделени на ЗП Прилеп, посхумно за Пандо Бачановски, на Кирил Ѓоргиески претседател на ЗП Прилеп, Љубомир Наумоски член на Собранието на СЗПМ и на Здружението за инвалитски пензионери Прилеп.

Дружењето и забавата се одвиваше во пријателска, пријатна и весела атмосвера.

**Љ. Наумоски**

# Доделена благодарница на градоначалникот на општина Бутел

По повод јубилејот 65 години од пензионерското организирање во Македонија, во просториите на општината Бутел му беше доделена јубилејна благодарница на градоначалникот на општина Бутел, **Петре Латиновски**. Пред голем број пензионери, кои беа присутни на овој свечен чин, благодарницата за неговото ангажирање, грижа и соработка со пензионерите, му ја врачи претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**.

Во оваа пригода претседателот Аргировски рече:

**– Имам чест и задоволство во името на СЗПМ, да му ја доделам оваа благодарница на градоначалникот Петре Латиновски, кој има многу дадено за нас пензионерите и не треба ова да е признание само за неговата досегашна соработка туку и поттик за понатамошно ангажирање.**

Заблагодарувајќи се за големата чест, градоначалникот Латиновски истакна:

**– Оваа признание ми дава поттик за мое поголемо ангажирање и грижа за пензионерите, за подобрување на нивните услови на живот, а посебно што сакам да истакнам е тоа дека додека сум јас градоначалник вратите на општината секогаш ќе ви бидат отворени.**

На оваа свеченост претседателот Драги Аргировски му врачи благодарница и на претседателот на ЗП „Чаир и Бутел", Перо Тагасовски, како истакнат член на СЗПМ.

Во склоп на оваа свеченост, пензионерките од клубот „Живко Брајковски" приредија мала забава, а беа доделени благодарници од ЗП „Чаир и Бутел" на истакнати членови.

**В. Пачемски**

ЗП Демир Капија

# Прославени двата јубилеа

На 18–ти септември Здружението на пензионерите од Демир Капија, организираше прослава на двата јубилеи – 65 години од пензионерското организирање и 20 години од независноста на Р. Македонија. На прославата присуствуваа гости и претставници на ЗП од неколку градови, а тука беше и **Петар Мојсов**, претседавач на Советот на општината Демир Капија. Пред пензионерите и гостите за значењето на јубилеите зборуваше **Благој Кавазов,** претседател на ЗП Демир Капија.Тој истакна некои покарактеристични активности на Здружението со кои се потврдува дека пензиоинерите се заинтересирани за повеќе разновидни содржини, за заедничко дејствување и другарување со други здруженија. Демиркапијските пензионери организирале екскурзии во Битола, во Скопје, во Ново Село и во други градови, при што се сретнале, се запознале и другарувале со нивни врсници од десетина здруженија од Републиката, а посетиле повеќе манастири, археолошки локалитети, историски знаменитости и многу природни убавини и места, кадешто, за време на нивната младост немале можност да прошетаат.

Претседателот на Здружението зборуваше и за претсојните активности, но не заборави да ги наброи и оние од почетокот на годината, кои му даваат белег на нивното дејствување. Тие сега размислуваат за наредната година и веќе се подготвуваат за Ревијата на песни, музика и игри и во тек е формирањето музички оркестар, пејачка група и играорна секција.

**М. Пашоевски**

# Зголемени активности во ЗП Тафталиџе

Собранието на Здружението на пензионерите Тафталиџе ДДД – Скопје на 28 септември 2011 година ја одржа втората седница.

На седницата едногласно беа усвоени Извештајот за работа на ИО во 2011 година, Информацијата за остварување на приходите и расходите на ЗП Тафталиџе и Деловникот на Собранието на здружението кој е усогласен со новиот статут.

Во врска со Извештајот за работа членовите на Собранието во расправата се изјаснија дека е објективен, сеопфатени ги содржи сите активности кои ги реализирал Извршниот одбор. За одбележување е дека активностите се остваруваа во порелаксирана состојба заради, предсе подобрената финансиска положба која е резултат на зголемениот број членови, но и поради зголемувањето на членарината од 20 на 30 денари. Денес во ЗП Тафталиџе, членуваат околу 6.000 пензионери, а интересот за омасовување од ден на ден е се поголем.

За работењето на здружението и остварувањето на целите како и програмските активности говореше Душко Шурбановски, член на Собранието на СЗПМ кој се осврна на некои активности за кои здружението треба да расправа, како што се заштитата и унапредувањето на правата на пензионерите.

Посебно се осврна на сместувачките капацитети во домовите за пензионери, за кои рече дека се мали, потоа за положбата на пензионерите во однос на здравствената заштита како и за грижата за стари и изнемоштени лица.

По повод 65 годишнината од пензионерското организирање во Македонија, Извршниот одбор одлучи да додели благодарници

**Симеон Белински**

ЗП Кавадарци

# Одбележани двата јубилеа

Со звуците на македонската химна започна свечената програма со која Здружението на пензионери Кавадарци одбележа два јубилеи: дваесет години државност и самостојност на Република Македонија и 65 години од пензионерското организирање во Македонија. На свеченоста што се одржа во салата на Домот на културата присуствуваа голем број на пензионери и гости меѓу кои и министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски, градоначалникот на Кавадарци Александар Панов, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, претседателите на Здруженијата на пензионери од Кочани и Неготино, раководители на подрачни единици на Министерството за труд, ПИОМ и УЈП и на други институции и компании.

За значењето на двата јубилеи говореше **Ристо Анѓушев**, претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионери Кавадарци кој на почетокот направи кус преглед на историјатот на пензионерската организација. За наредниот перид како приоритетна задача, Анѓушев ја истакна изградбата на регионален Дом за стари лица, иницијатива која има реални шанси да се реализира во соработка со ресорното Министерство и локалната самоуправа.

– Министерството и Владата на Република Македонија во својата програма значајно место и значење придава на пензионерите, нивниот стандард и згрижување, рече министерот за труд и социјална политика **Спиро Ристовски.**

Градоначалникот на општина Кавадарци **Александар Панов** во своето обраќање пред присутните се заложи за создавање услови за поквалитетен живот на пензионерите.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** на присутните пензионери им ги честита јубилеите, а на здружението му врачи благодарница од Сојузот за активностите што се прават на планот на организираниот живот на пензионерите од Кавадарци и Росоман.

Потоа следуваше богата културно–уметничка програма во која настапија: Пеачката група при Здружението на пензионери Кавадарци, вокална група, оркестарот од изворни инструменти и балетска група од Музичко балетското училиште, како и КУД при Здружението на пензионери од Кочани.

**Ф. Костадиновска**

ЗП Велес на свечен начин го одбележа Денот на пензионерите и јубилеот

# Колу поголема активност - толку подолг живот

1946 - 2011
СЗПМ
БЛАГОДАРНИЦА
Здружение на пензионери
Велес

По повод 65 годишнината од пензионерското организирање во Македонија, на 22 септември годинава, во салата „Бели мугри", Собранието на Здружението на пензионери од Велес одржа свечена седница на која присуствуваа голем број поканети претставниици од Општината, од повеќе институциите на системот и пензионери. На свечената седница присуствуваа и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** и секретарот на ИО на СЗПМ, **Станка Трајкова**.

По пригодното обраќање за значењето на јубилејот и за сопствениот пат на ЗП Велес и неговиот опстој, претседателот **Љубомир Ѓорѓиев**, говореше за проблемите со кои се соочуваат пензионерите, и истакна дека во 1957 година била формирана пензионерската организација во Велес, којашто денес има 14 ограноци во месните и урбаните заедници.

– Нашите програмски и законски регулативи се насочени кон организирање на активности за подобрување на животниот квалитет на оваа популација, особено со подобрување на материјалната состојба. Во ова Здружение активно учествуваат неколку стотици пензионери во разни секции и дисцилини како што се пејачката група, еколошко-истражувачката секција за шах, домино, пикадо, стрелаштво, како и за малку потешките спортови, атлетика, двобој, трибој, скок во далечина фрлање ѓуле... Денес правиме напори за создавање услови и навики кај пензионерите да го поминуваат животот повеќе вон домовите, преку прошетки, дружења, забави и друго, бидејќи колку е поголема активността, толку е подолг живот. А, на животот, човечки е, сите да му се радуваме – нагласи во своето обраќање претседателот Ѓорѓиев.

Потоа Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, ги додели јубилејните благодарници по повод 65 години од пензионерското организирање во Македонија на: ЗП Велес, Момчило Марковски – постхумно, д–р Никола Стојановски, Љубомир Ѓорѓиев и на Божана Ќулафкова новинар од Радио Голд – Велес

По овој чин, претседателот на Организациониот одбор при ЗП Велес, за успешна соработка и придонес во реализацијата на програмските задачи, додели јубилејни благодарници на 18 поединци и институции.

Во чест на јубилејот драмската работилница на ЗП Куманово гостуваше со битовата драма „Ленче Кумановче".

**В. Алексовски**

Одбележан јубилеј

# ЗП Тетово меѓу најголемите и најактивните

Тетовското здружение на пензионери, организирано во 21 огранок на подрачје од шест општини – Тетово, Брвеница, Боговиње, Теарце, Желино и Јегуновце, со над 11.500 членови, спаѓа во редот на најголемите и најактивните во Македонија. И во ограноците и во рамките на Здружението се остваруваат континуирани активности. ЗП Тетово има остварено соработка со БиХ, Италија, Бугарија, Албанија, Косово, Србија и други. За континуираната и децениска активност на ЗП Тетово, заслужни се сите претходни генерации од првиот претседател при изградбата на Домот „Лазо Јовановски – Шутомир", до Нервет Јашари и Славе Лазаревски. Големо било и ангажирањето на други пензионери како Живко Стефановски, Христофе Трифуновски, Бајрам Мемети, Софија Симовска, Лилјана Аврамовска и други. За посебен почит и пример се заслугите на Асим Јусуфи со неговиот голем придонес во изминатите две децении.

На 19 октомври ЗП Тетово одржа свечена седница по повод јубилејот – 65 години на пензионерското организирање во Македонија, на која за активностите на здружениото реферат поднесе **Гојко Ефтоски**.

На свечената седница за посебен придонес во Сојузот и во здружението, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски им додели благодарниците на: проф. д–р Сади Беќети, градоначалник на Тетово, Асим Јусуфи, Славе Лазаревски и на Нурие Кадриуи и на ЗП Тетово. Исто така од страна на ЗП Тетово беа доделени благодарници на 45 поединци и институции. Свечената седница помина во работна и релаксирана атмосфера, достоијна на големиот јубилеј.

**С. Димоски**

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

# Преку црнилата до простумот

Во рубрикава досега остана недопрен еден значаен сегмент: **македонската драмска литература**. Ако за момент, ги ставиме настрана првичните обиди на Џинот, Цепенков, вистинскиот творечки ентузијазам во овој жанр започнува со Чернодрински, Крле, Иљоски, Панов ...Вештината на драмскиот испис тие ја совладуваа без никакви претходни домашни урнеци, учејќи се на сопствените грешки, што е рамно на подвиг. Темите и мотивите потекнуваат од македонскиот народен бит и традиција. Заедничкиот именител им е синтагмата **битови драми**.

Веднаш по војната поезијата, расказот, набргу и романот, со својот замав, **ја охрабрија и појавата на драмата** и како книжевен израз и, уште повеќе, како **базична предлошка за театарската уметност**. На почетокот, таа празнина се пополнуваше со руски и југословенски автори. Но, домашната драматургија со нов сензибилитет, едноставно стана неминовна и неодминлива. И новиот глас на јазикот создаден според сериозни научни стандарди, имаше потреба преку живата реч, во непосреден контакт со публиката, да се чуе и во лет да се пригрне, да навлезе во јазичната пракса и да ја тестира творбената носивост.

Токму во тој период Чашуле е директор на Драмата на Македонскиот народен театар и таа потреба силно ќе ја почувствува при изготвувањето на годишниот репертоар. Ако веќе беше се опитал во драмското писмо не смееше да запре на полпат. Знаеше: овој книжевен род е најтежок. Инсценацијата има специфични законитости. Драмското дејство не е функционално ако нема активен конфликт кој ќе го води кон врвот, кон климаксот, за потоа да настапи расплетот. Нарацијата овде не е од помош. Зборот е смерница. Останатото **е актерско мајсторство**. Игроказот **не треба да се раскаже, туку да се доживее и прикаже.**

Прилепчанецот **Илија Кепев, 2. 03. 1921**, кој по поминувањето во бездетното семејство на вујкото Илија Чашуле, ќе биде познат како **Коле Чашуле:** драмски автор, романсиер, есеист... до крајот на својот исполнат живот, **Скопје, 22.09.2009** г.

За време на студиите во Белград станува активист во напредното движење. Илегално пренесува неколку куфери со примероци на Рационите **Бели мугри** во Македонија. Учествува во историскиот напад на бугарскиот полициски участок во Прилеп на **11. октомври 1941, со што Македонија го започна Ослободителното востание како сојузник на антифашистичката алијанса**. За одбележување е и неговата активна улога во организацијата и бегството на политичките затвореници од затворот во Идризово.

По ослободувањето покрај раководните позиции во информативни и културни иституции, член е на ДПМ, на македонскиот ПЕН центар, почесен член на МАНУ, дипломат. Долго време ќе го следат контроверзите врзани со процесот и осудата на првиот македонски претседател, **Методија Андонов Ченто**. Можеби оттаму генерира потребата често да ја варира темата за вината и невиноста, за прогоните и пресудувањата, за мрачните заткулисни игри, за предавствата и убиствата како македонско проклетство. Несреќен е, но убеден дека ќе им дојде **крајот на црнилата**, а една горда нација, **исправена простум**, ќе отвори нова страница во својата историја **со јасна визија за развитокот на македонската држава како модерно демократско општество**, поучена од премрежињата и трагедиите.

Неговиот книжевен опус е маркантен. Тој опфаќа: 25 драмски дела, 9 романи, 4 книги раскази, 8 книги есеи, една монографија за Страшо Пинџур.. Да издвоиме **н е к о л к у** од тоа множество: **Вејка на ветрот, Црнила, Вител, Суд, Житолуб...** од драмските текстови, а од романите: **Простум, Премреже 1-2, Вомјази, Имела, Горчила, Така е, ако ви се чини...**

Во епицентарот на **Црнила е подмолното ликвидирање на Ѓорче Петров, дедо на авторот.** „Можно ли е да го убиеш идеалот што си ги следел цел живот?" – ќе се запраша после сè **Младичот**, кој од врховистичка терористичка група е одбран да го убие Ѓорчета Петров. А **метата** не само што му е револуционерна **икона,** туку во еден напад во селото, како дете, Ѓорче ќе го спаси од аскерот. На прашањето дали може одлучно да стрела од зад грб во непознат човек ако Организацијата оценила дека станува збор за опасен предавник. **„За мене, таа е сè што имам",** ќе одговори. **А како ја замислуваш Организацијата?** Младичот, навредено како да чувствува недоверба, ќе пресече: **„Јас не ја замислувам, јас ѝ припаѓам". Фезлиев**, еден од оние кои не е докрај обесчевчен, е фасциниран од чистотата на Младичот. Знае дека **и тој ќе биде ликвидиран**. Сигурен е дека Младичот ја извршува задачата, а кога ќе разбере **кого** ликвидирал, избезумен и очаен, ќе напише проштално писмо до своите соборци со аманет **да ѝ ја раскажат вистината на Историјата, ќе им побегне на убијците и ќе се обеси во Царската градина** во Софија.

Останува неспорен фактот дека драмското дело надалеквато е вткаено во еден културен простор дури по неговата сценскатата изведба: се потврдува неговиот автохтон живот со сите доблести и маани, како и со креативните можности што им ги пружа на театарските уметници. Сепак, **Црнила** може и да се **чита** оти има жив и напнат дијалог, изнијансирани ликови иако му припаѓаат на политичкото подземје што може да заведе кон стереотип. Чашуле е промислен и надарен писател и прави квалитативен исчекор во драмското творештво. Тој е **предвесник н**а современата драмска литература **и мост по кој се стасува до Горан, Дејан, Венко, Јордан, Сашко.... чии драми се изведуваат не само на сцените на бившите ју-простори, туку и во Европа и пошироко.**

**Борис Шуминоски**

# Кон стихозбирката „Ги барам спомените" од Корнелија Мракова - Пејовска

Насловот на книгата „Ги барам спомените" претходи на фотографијата на авторката на овие стихови – Корнелија ученичка во ученичка униформа, кецеља со бела јака. Една ученичка со сетен поглед и едно прашање – која сум јас? И колку да се загледувам во фотографијата мислам дека од неа извираат се уште непрочитани стихови. Очите ги пеат стиховите на еден необичен живот и пат. Тие гледаат во леринското село Пателе.

Млада и неполнолетна беше Корнелија, кога се вклучи во НОД во Леринско. Како жртва на грчкиот терор е осудена на една година затвор. Едногодишната казна не ја спречи да стане активен учесник во редовите на ДАГ, до капитулацијата во 1949 година. Од оваа година живее во Битола, а потоа во Скопје. Основното значајно школување, кога се прегрнува мајката и земјата, го заврши во родното Пателе, а средното и вишото „во Скопје. Нејзиниот однос кон литературата се пројави брзо во повеќе списанија. Подоцна се појавија насловите: „Сведоштва на грчкиот терор во Леронско (1945–1949), „Неуништиво езеро" „Летање на југ", „По патот на надежта и големата илузија".

Животната издржливост по сите нехумани случувања во Егејска Македонија, Корнелија ја манифестира во исповедта:

**"Карпа сум**
**Што ќе беше тоа животот?**
**Што ќе беше тоа издржливост?**
**Што си ти?- ме прашуваат.**
**Карпа сум, - им велам.**
**Карпа нема корен - ми велат - на што се држиш?**
**Имам, имам, корења! - им велам**
**Длабоки, цврсти корења.**
**Имам и тежина!**
**Карпа сум - Македонија."**

Следуваат сртвувањата кон вечните непреболи:

**„Земјо Егејска сите мои песни за тебе ги пеам..."**

**„Таму кај што црквите и гробовите на нашите предци ги уриваат**
**таму...**
**Од таму сум јас.**
.......
**Напиши книга за откорнатите, талкачи низ светот**
**- за тагата и копнежот, за родната грутка во градите што ја носат..."**

Или: **Ни го украдоа животот од куќите наши..."**

Мислите на протераните, излаганите, се враќаат судбински во празните селишта:

**„Мислата ми прелета оттаде јужната граница.**
**Таму е мојата родна куќа празна и осамена..."**

Така се присетува вредната ученичка Корнелија на се што нејзините очи виделе во Пателе:

**„Нити во сонот не ме пушти, во дворот мој да стапнам,**
**прагот куќен да го пречекорам, во куќата родна да влезам..."**

Таа им се обраќа на протераните деца бегалци, на Мирка Гинова. Далеку од Пателе Корнелија до денес го носи во себе домот, огништето, прагот, езерото на детството. Таа гради песна споменик за протераните мајки од огништата, со збрани мали деца. Носталгијата трае, длаби:

**„Ноќеска пак се најдов таму.**
**Само ноќе навраќам небаре сум лилјак**
**исплашен од виделината..."**

Во 2005 година Корнелија го посети родното Пателе, каде пронајде се искорнато, и лозјето нејзино. Но таму –

**„И водите околни пеат на македонски јазик:**
**...Појди во Воден**
**...наслушни ги тие води**
**...на кој јазик пеат...**
**...на македонски....**
**...ти реков...**

Таткото нејзин, осамен старец, во студенило седи, во празна куќа. Нечујно заминува во вечноста. Пателе, тоа е нејзиното родно село, со летен дожд, багреми и јорговани, со липата нејзина, во кои се дави нејзиното разбудено детство...

**Вера Стојчевска - Антиќ**

# Плоден автор и во 80-тата година

Писателката Вера Бужаровска е родена во Битола во 1931 година. По националност е Влаинка. Пишува поезија и проза за возрасни и за деца, драми и сценарија. Има објавено над 40 книги. Осумдесеттите години од животот не и претставуваат никаков товар за нејзиното плодно творештво. Откако ја издаде книгата „Трите жени на Усеин" веднаш го напиша следниот роман, а се е подготвено и за тој по него.

Иако спаѓа во типот на криминално-детективските романи, како и претходните дваесет, тој се разликува од останатите заштo тематски е поместен во турско семејство со автентични обичаи и традиција кои постоеја во турските семејства. Знаеме муслиманите можат да имаат до 4 жени под услов на сите да им обезбедат пристоен живот. Во најновата книга на Вера Бужаровска Усеин има 3 жени, но главниот акцент на сижето на романот паѓа на љубовта и на љубоморта. Иако трите жени мораат да живеат во сложна заедница сепак љубоморите си го прави своето и во семејството се случува криминално дејствие. Него го прави првата жена на Усеин Ашиме, која како прва има и најголеми права, но сепак се плаши да не ја изгуби љубовта на Усеин.

Во периодот што доаѓа треба познатиот писател Илхами Емин да го преведе романот на турски јазик и потоа заедно со македонското издание да се направи промоција во Битола, од каде што се црпени голем дел од настаните.

Книгата ја имаат прочитано и голем број Турци кои дале позитивна оцена затоа што во делото се внесени многу стари обичаи кои младите Турци денеска не ги знаат. Во книгата се користени и објаснети многу турцизми кои и денеска се употребуваат во македонскиот говор.

Ја замоливме Бужаровска да ни открие на што работи во моментов.

Ни кажа дека штотуку го завршила следниот роман со наслов „Го убив татко ми". И ова дело спаѓа во групата на криминално–детективските романи.

Авторката ни открива дека многу бргу ги пишува романите, директно на компјутер, но подготовките и истражувањата на темите траат многу долго.

Така за третата книга, од овие последниве, што ќе се вика „Во прикферието", истражувањата траеле цели триесет години. Сослушани се стотина луѓе и е собран материјал на 1200 страници, со цел да дојде до автентичноста на случајот.

Досега напишаното за Вера Бужаровска беше доволна провокација да го прочитате нејзиното најново дело „Трите жени на Усеин".

**Цветанка Илиева**

# Шаховски клуб под отворено небо

Ете и тоа се случува. Во Скопје постои шаховски клуб под ведро небо. Се наоѓа во Топанско поле, на улицата "Лазо Трповски", општина Чаир. Негови членови се голем број вљубеници во шаховската игра, главно пензионери. Во разговорот со нив дознавме неколку интересни нешта.

– Со години наназад ние сме меѓу најдобрите екипи на пензионерите во Скопје. Учествуваме и на ноемвриските турнири по повод денот на ослободувањето на Скопје и на спортските игри за пласман на републичките спортски натпревари. Така со успех го претставуваме ЗП Бутел и Чаир. Но она што најмногу не боли е немањето на просторија каде ќе биде сместен нашиот пензионерски клуб и каде што би можеле да минуваме дел од слободното време и да се разонодуваме спортувајќи – вели **Никола Стефановски**, редовен член на шаховската екипа.

– Еве, како што гледате, играме овде, на улица. Кога е топло и ведро, добро е, но доаѓа зима – се вклучува **Живко Ташковски**, еден од најдобрите шахисти кој порано учествувал и во некогашната републичка шаховска лига.

Додека во другите здруженија има повеќе клубови на пензионери, овде нема ниту еден. Здружението на пензионери Бутел и Чаир е немоќно, а општина Чаир е незаинтересирана. До кога вака?

**П. М.**

# Баба Госпоѓа

Полека се кинеше темнината на ноќта и се назираше црвенкастата топка која се искачуваше на врвот на ридот и го најавуваше раѓањето на новиот ден, на новото утро.

Дана Петрова, во поодминати години, неверојатно витална и исправена, иако на својот грб носи вервале или не 86 години, уживаше во глетката.

„Госпоѓа" Дана, така ја викаат сите во соседството, станува рано бидејќи сака да и се восхитува на мугрaта, на утринската убавина, на чистотата и мирот на првите мигови на новиот ден од скалилата на нејзиниот живот. Ќе го дочека раѓањето на денот и со албумот в раката, седнува до прозорецот и почнува да ги гледа фотографиите. Додека ги гледа има чувство како личностите од нив да оживуваат, доаѓаат во собата и ѝ прават друштво. И повторно го преживува минатото, но со насмевка на лицето, бидејќи умната госпоѓа Дана веќе одамна ги заборавила лошите и тажни спомени, а ги зачувала и се дружи само со убавите, веселите, радосните, пријатните... Додека се гледа себе и своите најдраги роднини и пријатели убаво ѝ е на душата.

И денес, иако живее сама има чувство дека не било премногу одамна кога крај неа биле нејзиниот сопруг и нејзиниот син, кои ја заштитуваат со нивната добрина и внимание, која ја опкружуваат со љубов и среќа.

Иако сама, сепак не се жали и е задоволна од својот живот, бидејќи знае да ги намали желбите и да ги сведе на нивно кое може да го има, кое може да го очекува во деветтата декада од животот. Ужива во малите нешта, во ситните радости, во пријатната музика, во насмевката на сосетката, во љубезниот поздрав на соседот... и во исчекувањето нечија посета.

Нејзините син, снаа и внуките иако често ја посетуваат, а понекогаш и таа оди кај нив, ги разбира и не им се лути, иако би сакала посетите да се многу, многу почести. Не им се лути бидејќи знае дека тие имаат свои животи, свои обврски, свои проблеми. Особено ја радуваат и развеселуваат посетите на внуките бидејќи овие посети и внесуваат светлина во денот. Госпоѓа Дана, иако во поодминати години, секогаш е средена, стокмена, со блага насмевка на лицето. Никогаш на ништо не се жали, никого не критикува, никому не му се лути. Со достоинство ги поднесува проблемите, болестите, годините, па и самотијата. Никогаш нема да ја видите намуртена или неуредна. Можеби и заради тоа го добила прекарот „госпоѓа". Таа со љубов и гордост раскажува за своите внуки:

– Кога бев млада, покрај синот сакав да имам и ќерка бидејќи ја знаев старата кинеска поговорка: „тој што има ќерка во старост седи на столче, а тој што има син кога ќе остарее само се потпира на ѕид". Желбата не ми се исполни. Таа празнина ми ја пополнија внуките. Така денес имам две „ќерки", тоа се моите две прекрасни внуки. Со нив имав посебно добар однос и разбирање и кога беа мали, и кога беа девојки, и денес кога се млади мајки. Ме почитуваат и ми посветуваат внимание колку што можат и за тоа сум им благодарна! – малку подзастана, како да се умори од раскажувањето. – Доаѓаат кога можат. Кога ќе дојдат времето поминува многу брзо и убаво. Знаеме да направиме понекогаш и понекоја шега на моја сметка, на моите години, на мојот прекар. И нивните деца се прекрасни. Не ме викаат бабо, туку баба госпоѓа. Веројатно мислат дека така се викам, дека тоа ми е името.

Убава и поучна приказна, нели? Бидете и вие баба госпоѓи, баба весели, баба добри, а не баба лоши, баба намќорки, баба кавгаџики... Така ќе бидете посреќни и вие и тие околу вас.

**Вукица Петрушева**

# 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

# Дали постарите се поумни

Веројатно често пати сте помислиле дека советите на постарите се здодевни и анахронични. Можеби понекогаш е и така, но научниците дошле до интересни сознанија во врска со квалитетот на советите, одлуките и препораките кои ги носат постарите луѓе во однос на помладите. Со истражување и со низа експерименти тие установиле оти тврдењето дека луѓето кога ќе достигнат одредена возраст стануваат помудри од помладите е вистина и не е резултат само на искуството и на знаењата стекнати со годините. Со научна студија е докажано оти мажите и жените што имаат минимум 60 години се подобри во носење одлуки кои имаат придобивки на долгорочен план, во однос на оние во третата и четвртата деценија од животот кои се интересираат за моментално задоволство и не ги гледаат придобивките од планирањето.

Резултатите одат против стереотипното мислење дека постарите луѓе побавно доаѓаат до заклучоци затоа што побавно мислат. Истражувачите утврдиле оти без оглед на тоа колку време им е потребно на постарите да донесат одлука, генерално таа одлука е подобра од онаа од младите. Тимот, од Универзитетот од Тексас и Тексас А&М Универзитетот, направиле два експеримента.

Во првиот побарале од 28 постари возрасни лица и од 28 помлади учесници да донесат одлука во која требало да размислуваат за моментална награда. Младата група имала најдобри резултати во избирање на опцијата со краткорочни придобивки во однос на постарата.

Во вториот експеримент биле добиени значајно различни резултати. Од околу 50 мажи и жени на возраст помеѓу 67 и 82 години и група од 50 мажи и жени помеѓу 20 и 36 години, било побарано да складираат кислород на виртуелна мисија на Марс. Тие можеле да бираат помеѓу опција која ја зголемувала наградата во идните тестови, и друга која ги намалува идните награди, но нуди поголема награда во моментот.

Во овој случај постарите учесници имале подобри резултати од ривалската група во откривање која опција води кон најголема долгорочна награда. Професорот по психологија од Универзитетот од Тексас, Тод Медокс вели: "Добиените резултати наведуваат кон заклучок дека помладите возрасни лица се однесуваат поимпулсивно, преферирајќи моментални придобивки, додека постарите лица се подобри во пресметувањето на долгорочни последици од нивните акции. Откривме исто така, дека помладите учесници одлучуваат еквивалентно на други сознанија, но постарите лица се поспособни во приспособување на нивната стратегија за доаѓање до целта во задачата зададена во експериментот."

Истражувачите потоа испитувале зошто оваа разлика постои и на што се должи. Тие веруваат оти одговорот би можел да се бара во начинот како постарите луѓе го користат мозокот кога ќе остарат. Промената во начинот на размислување и одлучување сметаат тие дека е поврзана со намалената употреба на вентралниот стриатум, регион од мозокот поврзан со формирањето навики и моментни одлуки. Со стареењето овој регион се оштетува и пропаѓа, па човекот загубата ја компензира користејќи го поинтензивно префронталниот кортекс, дел од мозокот кој го контролира рационалното размислување и одлучување. Како резултат на тоа постарите луѓе носат подобри и поумни одлуки од помладите! Дајте им го овој текст на вашите деца и внуци кога мислат дека се многу умни и оти тие најдобро знаат се. **К. С. А.**

# Елиминацијата на ракот на природен начин

Веќе со години на пациентите заболени од рак им се објаснува дека хемотерапијата, зрачењето и хируршката интервенција е единствениот начин со кој може да се проба да се отстрани ракот. Но, научниците од американскиот истражувачки универзитет John Hopkins тврдат дека постои и поинаков начин кој ќе му помогне на организмот самиот да се избори против оваа фатална болест. Хемотерапијата подразбира уништување на клетките на рак, но исто така уништување и на здравите клетки во коскената с'рж и во дигестивниот тракт. Исто така, доаѓа и до оштетување на здравите органи како црниот дроб, бубрезите, срцето, белите дробови и тн.

Во почетокот со хемотерапија се намалува поголемиот дел од туморот. Меѓутоа, со понатамошна примена на хемотерапијата и зрачењето, не се постигнуваат повеќе резултати врз елиминација на туморот. Кога во организмот има премногу токсини настанати со хемотерапија, имунолошкиот систем е нарушен или целосно уништен, што води до состојба во која пациентот станува подложен на разни видови инфекции и други компликации. Хемотерапијата и зрачењето може да доведат до мутирање на клетките кои стануваат резистентни и тешки за уништување. Со операција исто така постои ризик од ширење на клетките на ракот.

Според истражувањата, секој човек поседува клетки на рак во својот организам. Клетките на ракот се појавуваат во организмот на секој човек, шест до десет пати во текот на животот. Кога имунолошкиот систем на човекот е доволно силен, клетките на ракот се уништуваат и се спречува нивното размножување. Од друга страна, факт е дека и кога постојат, клетките на ракот не може да се детектираат со стандардните тестови сè додека не достигнат број од неколку милијарди. Кога лекарите после треапијата им велат на пациентите дека немаат повеќе малигни клетки, тоа само значи дека со тестовите не може да се идентификуваат, бидејќи нивниот број е знатно намален, односно е на ниво кое не може да се регистрира. Кога некој ќе се разболе од оваа болест тоа наговестува дека дошло до намалнување на хранливите материи кои го оштетиле имунолошкиот одбрамбен систем. Но, причините за тоа може да се бараат во генетиката, животната средина, исхраната и начинот на живот. За да се обнови и опорави имунитетот, најнапред потребно е да се промени исхраната. Се советува клетките на ракот да не се хранат, со што би се спречило нивното понатамошно размножување. Шеќерот ги храни клетките на ракот, па со негово исфрлање од исхраната се отстранува многу значајна храна на клетките на ракот. Замените на шеќерот се исто така штетни. Најдобра е природната замена како медот, но сепак консумирана во многу мали колчини.

Проблеми создава и солта која содржи штетни додатоци кои ѝ даваат бела боја. Наместо обичната сол, подобро е да се консумира морската сол.

Млекото го поттикнува организмот да произведува слуз, посебно во дигестивниот тракт. Слузот ги храни клетките на ракот. Со замена на млекото со незасладено млеко од соја, клетките на ракот ќе гладуваат. Уште подобро е да не се консумира млеко и млечни производи или тоа да се прави во мали количини.

Според истражувачите кои ја истражуваат оваа проблематика, клетките на ракот најдобро напредуваат во кисело окружување. Исхраната со месо е кисела и попрепорачливо е да се јаде риба и пилешко, наместо јунешко и свинско месо. Месото исто така содржи животински антибиотици, хормони за раст и паразити, кои се штетни, особено за заболените од рак. Протеините од месото тешко се варат и за таа цел потребни се многу ензими. Несварената храна останува во утробата и предизвикува додатни токсини.

Ѕидовите на клетките на ракот се прекриени со отпорен протеин. Со воздржување од консумирање на месо во организмот се ослободуваат повеќе ензими, кои ги разбиваат протеинските ѕидови на клетките на ракот и овозможуваат нивно уништување.

Исхраната која се состои од 80% свеж зеленчук и сокови, житарки, јаткасти плодови и по малку овошје ќе создаде алкална средина во организмот. Останатите 20% од исхраната може да биде готвена храна, вклучувајќи го гравот. Соковите од свеж зеленчук произведуваат живи ензими кои лесно се апсорбираат и стигнуваат до клетките во рок од 15 минути, со што се хранат здравите клетки и се поттикнува нивниот раст и развој. За да се овозможи живите ензими да создаваат здрави клетки, потребно е да се пијат свежи сокови од разни видови зеленчук и да се јаде свеж зеленчук два до три пати на ден. При тоа не треба да се заборави дека ензимите се уништуваат на температура од 40$^0$C.

Исто така болните од оваа болест треба да избегнуваат кафе, чај и чоколадо, бидејќи тие имаат високо ниво на кофеин. Зелениот чај е многу подобар и има состојки кои помагаат во борбата против ракот. Треба да се пие незагадена или филтрирана вода за да се избегне внесувањето на токсини и тешки метали, кои ги содржи водата од чешма. Дестилираната вода е кисела и треба да се избегнува.

Некои супстанци имаат способност да го зајакнуваат имунолошкиот систем (антиоксиданси, витамини, минерали и др.) и овозможуваат одбранбените клетки во организмот да ги уништат клетките на ракот. Така на пример витаминот Е овозможува уништување на клетките на рак, што претставува нормална реакција на организмот во отстранувањето на оштетени, несакани и непотребни клетки. Многу е важно да се напомене дека не треба да се користи пластична амбалажа за замрзнување или за загревање во микробранова печка. На овој начин се ослободува хемискиот елемент Dioxin, кој е причина за појава на рак, особено рак на дојките.

Клетките на ракот не напредуваат во средина со многу кислород. Телесните вежби и длабокото дишење го снабдуваат телото со повеќе кислород во клетките. Терапијата со кислород обезбедува уништување на клетките на ракот.

Интересно е тврдењето на научниците дека ракот е болест на умот, телото и духот. Активен и позитивен ум помага во совладувањето на ракот. Бесот, нетолеранцијата и горчината создаваат во телото стрес и киселост. Негувајте го духот со љубов и простување. Научете да се опуштите и да уживате во животот. Тоа е и превентива и лек!

**подготвила: М.Дамјаноска**

# По јадењето немојте да ги правите овие 7 нешта:

Не пушете, бидејќи таа една цигара по јадење е еднаква на 10 испушени цигари преку ден по предизвикување на болести и рак на плуќа.

Не јадете овоштие веднаш по оброкот бидејќи ќе ви се надува стомакот заради ферментација на истото во желудникот. Јадете овоштие еден час пред оброкот или 1 до 2 часа по оброкот.

Не пијте чај веднаш по оброкот бидејќи ливчињата на чајот содржат големи количини на разни киселини кои ќе го отежнат варењето на храната, а посебно на протеините.

Не попуштајте го ременот, особено ако имате голем мев бидејќи може да се превртат цревата, да се исплеткаат и блокираат.

Не се бањајте по јадењето веднаш бидејќи крвта може да јурне во рацете и нозете, а таму каде што е потребна по јадењето односно во желудникот ќе ја нема доволмо и ќе се успори варењето на храната.

Луѓето обично велат дека 100 чекори после јадењето прави да се живее до 99 тата година.Тоа не е точно! Одењето ќе го успори варењето на храната во желудникот, како и апсорпцијата на хранливите состојки.

Немојте да заспитете веднаш по оброкот бидејќи ќе се успори варењето на изедената хранаа, а тоа може да доведе до гастритис и цревни инфекции.

**М.С.**

# Ако сакате да ја намалите тежината без диета

**1. Грицкајте бадеми**

Кога ќе добиете желба за грицкање нешто солено, грицкајте бадеми. Скапи се но се многу корисни за здравјето отколку чипсовите или смоките. Во студија извршена врз 65 доброволци кои се придржувале до нискокалорична исхрана било откриено дека оние кои грицкале бадеми го намалиле својот обем за 50 проценти повеќе од останатите и покрај конзумирањето на ист број калории. Исто така, истражувачи од Шпанија откриле дека и без почесто вежбање, конзумирањето на храна збогатена со мононезаситени масни киселини , кои можат да се најдат во храна како што се бадеми и авокадо, го намалува таложењето на абдоменални масти, за разлика од исхраната богата со јаглехидрати која го зголемува.

**2. Јадете повеќе храна со растителни влакна**

Во студија извршена врз над 2900 возрасни доброволци, оние кои конзумирале храна богата со растителни влакна тежеле помалку и имале пониско ниво на инсулин и помал обем од останатите. Вашата цел би требало да биде околу 25 грама растителни влакна дневно од зеленчук, овошје, зрнеста храна, кафеав ориз и интегрален леб, житарки и тестенини.

**3. Бидете сити со протеини**

Грам за грам, протеините имаат исто калории како и јаглехидратите, но поспоро се варат, па затоа се чувствувате сити подолго време. Исто така протеините помагаат и во намалувањето на нивото на хормонот грелин, кој го стимулира апетитот. Во студија извршена врз 60 доброволци во Данска, оние кои се придржувале до исхрана кај која 25 проценти од калориите биле од протеини загубиле речиси двојно повеќе масти по 6 месеци од оние кај кои протеините биле 12 проценти од исхраната. Во секој оброк вклучете и протеини, јајца, мисирка, риба, и зеленчук.

**4. Избегнете ги вештачките засладувачи**

Во петнеделна студија, стаорци кои имале неограчничен пристап до вештачки засладуван јогурт конзумирале повеќе калории, се здебелиле повеќе и имале повеќе маснотии од оние стаорци кои јаделе јогурт засладен со шеќер. Истражувачите веруваат дека вештачкиот засладувач ја ограничува способноста на вашето тело да ги регулира калориите врз основа на вкусот, па вие се прејадувате. Како алтернатива одберете природен засладувач, како нерафиниран шеќер или мед.

**5. Исфрлете еден висококалоричен производ од исхраната**

Физичката активност има најдобар ефект кога не го поништувате со непотребен внес на калории. Елиминирајќи само еден висококалоричен производ од вашата исхрана, ќе го намалите бројот на внесени калории за околу 250, а со тоа ќе ја намалите тежината и ќе се чувствувате поубаво и поздраво.

**М. Дамјаноска**

# Гинкго билоба - моќно древно дрво

Популарниот растителен суплемент Гинкго билоба се добива од листот на стеблото Гинкго, а првиот интерес за медицинските својства датира пред 5 000 години во древна Кина. Тогаш исцелителот Чен Ноунг прв ја опишал способноста на Гинкго билоба во лечење на болестите на срцето и белите дробови, со напомена дека вдишувањето на неговото испарување може да биде од корист во лекувањето на астма и бронхитис.

Денес Гинкго е најчесто пропишуван растителен напиток и е еден од најчесто користените безрецептни растителни лекови. Во 1964 година германската фармацевтска компанија го усовршила екстрактот на Гинкго билоба под името ЕГб 761 и од тој момент направени се повеќе од стотини студии во кои го испитувале ефектот на Гинкгото врз луѓето и животните. Германската Комисија Е (еквивалент на американската ФДА за ботаника) го одобрила употребувањето на препаратот Гинкго билоба за симптоматско лечење на проблеми со помнењето, концентрацијата и депресијата предизвикани од органски болести на мозокот.

Екстрактот од Гинкго билоба или неговите компоненти се широко проучувани во контекст на ефектите врз когнитивните, физиолошките и психолошките последици од неуролошки и васкуларни состојби. Конкретно, проучуван е ефектот врз способноста на помнењето, времето на реакција, вниманието, концентрацијата, психомоторните функции, заморот и брзината на процесирање на информациите. Исто така, испитуван е ефектот на Гинкго билоба врз симптомите на Алзхеимеровата болест, деменција поврзана со стареењето, трауматска оштета на мозокот, мозочен удар, макуларна дегенерација и слично.

Извршените испитувања даде научна потврда за оправданоста на примената во лекувањето на болестите на срцето и белите дробови и посочиле на позитивниот ефект од употребата на Гинкго билоба врз мозокот. Вредноста на Гинкго е во неговата способност на поттикнување на циркулацијата кон мозокот и екстремитетите. Со зголемувањето на протокот на крвта, Гинкго билоба последично има позитивен ефект на целиот васкуларен систем и помага да се осигурат хранливите состојки во мозокот, очите и срцевиот мускул.

Иако Гинкго рутински се употребува како додаток во исхраната за подобрување на помнењето и циркулацијата, по се изгледа дека неговите потенцијални вредности и придобивки се многу подалекусежни. Студиите и експериментите врз животните откриваат дека Гинкго може да влијае на регулацијата на гените кои имаат важна улога во отпорноста на стрес и антиоксидативната заштита на келиите и ја зголемува активноста на битните заштитни гени во келиите, ја превенира дегенерацијата на митохондриите и исто така го продолжува животниот век на животните.

До денес од Гинкго се изолирани околу 50 елементи. За ефикасност најважни се три целини на елементи: флавоноиди, гинколиди и билобалиди.

Иако Гинкгото се смета за додаток во исхраната за луѓето од третото доба, новото истражување покажало дека овој растителен екстракт помага во намалувањето на главоболките кај децата. Истражувањето на научниците од Неапол покажало како Гинкгото може да се употреби како блага алтернативна терапија против мигрената во детското доба.

Кај учениците кои страдаат од мигрена, а кои конзумирале комбинација на три состојки на гинколид Б, коензим Љ10, витамин Б2 и магнезиум, дошло до намалување на зачестеноста на главоболките за отприлика 4 пати месечно, додека кај учениците кои конзумирале плацебо главоболката се јавувала десет пати месечно.

Исто така, испитувањата покажуваат дека токсичноста на ова растение е многу ниска и дека екстрактот од гинкгото многу добро се поднесува. Многу ретко, можат да се појават благи пречки со варењето на храната, главоболки или алергиски кожни реакции.

Сепак, внимателност е неопходна кај оние кои конзумираат антикоагуланси, бидејќи е можна интеракција помеѓу лекот и Гинкгото што го зголемува ризикот од крварење. Истото важи и за аспиринот.

**Таска Гавровска**

# Akademi solemne me rastin e 65 vjetorit nga organizimi i pensionistëve në Maqeedoni

Nën patronazhin e kryetarit të Republikës së Maqedonisë d-r Gjorgje Ivanov, më 20 shtator "Ditës së Pensionistëve në Maqeedoni", me rastin e 65 vjetorit të organizimit të pensionerëve në Maqedoni dhe 20 vjetorit të pavarësisë së Republikës së Maqedonisë, në Shtëpinë e ARM, u mbajtë Akademi solemne. Numrin e madh të pensionistëve nga gjithë Maqedonia, si dhe mysafirët nga vendi dhe jashtë, së pari i përshëndeti kryetari i Republikës së Maqedonisë d-r Gjorgje Ivanov. Në përshëndetjen e tij, duke ju uruar dy jubiletë të pranishmëve, ndër të tjerat tha:

- Në "Ditën e pensionistëve të Maqedonisë", Akademia e sotme solemne është rast i mirë të flitet për bashkimin e pensionistëve dhe gjashtë dekadat e gjysmë të punës së saj të suksesshme të këtij asociacioni pensionistësh e cila pandërprerë vepron në kahe të përfaqësimit të drejtave dhe interesave të pensionistëve, qytetarë të Republikës së Maqedonisë. Gjithsesi, takimi i sotëm është mundësi që të flitet për rëndësinë e pensionistëve për shoqërinë tonë si grup i veçantë, por edhe shumë i rëndësishëm qytetarësh. Jemi dëshmitar se në kohën e fundit po bëhen përpjekje për përmirësimin e kushteve ekonomike dhe sociale të pensionistëve.

Krahas reformave të sistemit pensional dhe përpjekjeve të Fondit për sigurim pensional dhe invalidor, gjithsesi se janë shumë të rëndësishëm edhe reformat shëndetsore dhe zgjerimit të të drejtave për mbrojtje shëndetësore. Në kontekst të bashkëngjitjes aktive të pensionistëve në jetën sociale, duhet përshëndetur projektet dhe subvencionet të cilat e stimulojnë socializimin dhe mobilizimin e pensionistëve. Padyshim se me gjithë këto masa, kujdesi që kanë në mes veti anëtarët e një familje, është e pazëvendësueshme dhe e paçmueshme. Është e pakuptimtë pa anëtarë të moshës së tretë, por na si shoqëri, patjetër të jemi të vetëdijshëm se gjenerata e sotme e pendsionistëve, ka dhënë kontribut të madh në ndërtimin e Maqedonisë dhe se për këtë, gjeneratat më të reja i janë mirënjohëse për këtë. Shoqëria, patjetër maksimalisht duhet të shfrytëzoj aftësitë intelektuale dhe dituritë e pensionistëve.

Në Akademin Solemne, pensionistëve dhe misafirëve iu drejtua edhe ministri për

punë dhe politikë sociale Spiro Ristovski. Në fjalën e tij, ai porositi pensionistët se sigurimi dhe mbrojtja sociale edhe më tej mbetet prioritet i Qeverisë së Republikës të Maqedonisë.

- Në vitet e para të pavarësisë, Republika e Maqedonisë, nëpërmjet ligjeve të sjellura nga lëmi i sigurimit social, vuri korrnizat e të drejtave nga sigurimi pensional dhe invalidor, sigurimin shëndetësor dhe mbrojtjes sociale. Si është këtu roli i Lidhjes së Pensionistëve të Maqedonisë? Gjatë 65 viteve të ekzistimit, Lidhja zhvillohej në një nga organizatat më të mëdha në Republikë, detyrë kryesore e së cilës është mbrojtja e të drejtave dhe interesave të shfrytëzuesve të pensionit dhe gjithsesi dhe integrimi i tyre në jetën sociale.

Mu për faktin se struktura e këtij asociacioni e përbëjnë më tepër qytetar me përvojë nga jeta dhe puna, kontributi i tyre në ndërtimin e sistemit e sigurimit social ishte i pashmangshëm. Edhe në të ardhshmen do ta vazhdojmë dhe përparojmë bashkëpunimin me Lidhjen e pensionistëve të Maqedonisë me të vetmin qëllim, që ta rritim standardin jetësor të pensionistëve dhe pjesëmarrjen e tyre në jetën sociale.

Në Programin për punën e Qeverisë, për periudhën 2012-2015, janë të definuara projekte të cilat do të ndikojnë në përmirësimin e standardit të pensionistëve. Pensionet do të rriten për pesë, shtatë e gjysmë dhe dhjetë përqind, ndërkaq, do të vazhdoj të realizohet edhe projekti rekreimi klimatik dhe i banjave me të cilin do të përfshihen edhe 40 mijë pensionist, duke kujtuar se deri më tani pensionet janë rritur për 33,5 përqind, ndërsa ajo më e ulëta 40 përqind.

Më pas, të pranishmëve iu drejtua kryetari i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Dragi Argirovski, i cili fillimisht në emër të LSHPM dhe në emër të tij personal sinqerisht përshëndeti kryetarin e Republikës së Maqedonisë prof. d-r Gjorgje Ivanov, për pranimin e patronazhit si dhe për fjalët e tij në këtë manifestim të madh të ministrit për punë dhe politikë sociale Spiro Ristovski, për vënien e bashkëpunimit të mirë, duke theksuar se gëzon fakti që edhe kryetari i shtetit edhe ministri pranë Qeverisë së Republikës së Maqedonisë, lajmëruan për klimë të re në zgjidhjen e problemeve të pensionistëve në vendin tonë. Më pastaj, ai përshëndeti mysafirët nga jashtë me të cilët bashkëpunon Lidhja: Vlladimir Nozhariq, zëvendës i kryetarit të Qendrës së pensionistëve të Kroacisë Rajko Jariq, sekretarin e Lidhjes së pensionistëve të Serbisë Andrej Jus, drejtorin e institutit Evropian "Hevreka", nga Lubjana dhe Marjan Shiftar nga Festivali i moshës së tretë nga Lubjana, ambasador i një kohe të gjatë në vendin tonë nga Republika e Sllovenisë, mysafirë të lartë nga shumë institucione të lidhura me këto institucione siç janë: FPIOM, FZOM, kryetarët e komunave etj. Në vazhdim, në fjalën e tij Argirovski theksoj:

- Rruga zhvillimore e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve është shumë e pasur dhe interesant. Në ditën e sodit, para 65 viteve, në vitin e largët 1946, ishte sjellë Ligji për pensionim me të cilin u pensionuan punëtorët e parë në vendin tonë dhe me atë rast formohet organizata e pensionistëve maqedonas si anëtar kolektiv i sindikatave të vetme në Maqedoni. Më 1947, ishin të evidentuar vetëm 500 pensionist, më 1950 3.736, dhjetë vite më pas 15.320, më 1970, mbi 50 mi, ndërkaq, njëzet vite më pas 166.224. Në periudhën e tranzicionit, numri i pensionistëve në Republikën e Maqedonisë rritej me temp jo të natyrshëm dhe u rrit në mbi 100 mijë, kështu që sot në shtetin tonë kemi rreth 278.000 pensionist. Nga ato, 235.000 pensionist, kryesisht të pleqërisë dhe familjarë janë anëtar të LSHPM. Në vitin 1986, në 40 vjetorin e organizimit të pensionistëve në Maqedoni, **20 shtatori është caktuar Ditë e pensionistëve.** Me pavarësimin e shtetit tonë në vitin 1991, ky asociacion i madh pensionistësh, fillon pavarësisht të veproj. Pesë vite më pas, solemnisht është shënuar 50 vjetori i Lidhjes. Me këtë rast, pensionisti jeton me të kaluarën, por edhe me të sotmen dhe të ardhshmen. Qëllimet e Lidhjes pothuajse janë të njëjtat, e ajo është mbrojtja dhe përparimi i të drejtave dhe interesave të shfrytëzuesve të pensionit në Maqedoni, mbrojtja shëndetësore më kualitative, përparimi i nevojave kulturore, sportive dhe humanitare të pensionistëve si dhe organizimi i pjesëmarrjes në tërësi në jetën shoqërore në të gjitha nivelet në shtet. Qëllimet janë të njëjta, përmbajtja dhe forma ndryshon e gjithë me qëllim që kjo popullatë e rritur, të mos mbetet në margjinat e ngjarjeve në shoqëri. Pensionistët janë aktiv dhe të informuar për gjithë atë çka ndodh në shoqëri. Për informimin e saktë dhe me kohë të anëtarëve dhe të opinionit, kontribut të duhur ka dhënë edhe gazeta jonë mujore falas "Pensioner plus", dedikuar pensionistëve të tanishëm dhe të ardhshëm, e cila është një ndër më të lexuarat në vendin tonë, si dhe web faqja e LSHPM, si dhe bashkëpunimi me mediumet, për çka u jemi mirënjohës.

Lidhja dhe Shoqatat bashkëpunojnë me pushtetin lokal si dhe me organizata joqeveritare siç është "Kryqi i kuq". Prandaj, në historinë e LSHPM, ky vit jubilar do të shënohet si shumë i frytshëm dhe i rëndësishëm. Por, problemet e sigurimit të nevojave për pagimin e rregullt të pensioneve dhe për përmirësimin e kushteve për jetë në moshën e tretë gjithnjë mbeten aktuale në të gjitha vendet e Unionit Evropian. Mu për atë, viti i ardhshëm 2012 në Evropë është shpallur vit i plakjes aktive dhe për solidarizim mes gjeneratave dhe bashkëpunim me persona pleq. Është fakt se gjithnjë e më tepër, të gjithëve u është e qartë se pensionistët janë kategori e dobishme dhe e nevojshme për shtetin. Pas fjalimeve në Akademinë Solemne pati edhe program në të cilën u paraqitën:

Kori i përzier i SHP "Gazi Baba" nga Shkupi; Gajdexhinjtë SHKA "Veseli penszioneri", nga SHP Probishtip; Kori i grave Shqiptare pensioniste nga SHP Tetotovë; SHKA "Gjoko Simonovski" nga Kumanova; SHKA "Penzioner" nga Prilepi si dhe Zaharinka Milosavleviq dhe Violeta Tomovska.

Pas Akademisë solemne, për mysafirët nga jashtë: Vlladimir Nozhariq, zëvendës i kryetarit të pensionistëve të Trashëgëmis Kroate, Rajko Jariq, sekretar i Lidhjes së pensionistëve të Serbisë, Andrej Jus, drejtor i Institutit Evropian "Hevreka" nga Lubjana dhe Marjan Shiftar nga festivali

i moshës së tretë në Lubjanë, ambasador shumëvjeçar i Republikës së Sllovenisë në vendin tonë, për çka ata falënderuan.

Falënderime iu ndanë edhe doajenëve të organizimit të pensionistëve në Maqedoni, Dushko Shurbanovski, Andon Markovski dhe Besnik Poceska, për kontributin e madh të tyre, për çka, në emër të treve e sipas marrëveshjes së përbashkët të tyre, falënderoi kryetari i mëparshëm i LSHPM Dushko Shurbarovski.

Falënderimet tjera do t' ju ndahen në raste të veçanta edhe fituesve të tjerë.

**Kalina Slivovska-Andonova**

Festivali i 11 ndërkombëtar F3Z0 në Lubjanë

# Paraqitje e suksesshme e përfaqësuesve nga Maqedonia

Prej 27 deri më 30 shtator në Lubjanë, Slloveni, u mbajt festivali i 11 i qytetarëve të moshës së tretë. Sipas fjalëve të udhëheqësit të projektit artistik Bogdan Urbar, festivali ka rëndësi të madhe për Sllovenin sepse në këto tri ditë mund të shihen tradita kulturore nga shumë shtete të Evropës.

Bashkëpunimin, të cilin para disa viteve e bëri Lidhja e shoqatave të pensionistëve nga Maqedonia me lidhjen e pensionistëve nga Sllovenia, ishte një mundësi e mirë për t'u prezantuar edhe pensionistët nga Maqedonia me pjesë nga kulturat tona tradicionale.

Këtë vit, në këtë manifestim LSHPM edhe Maqedonia e përfaqësoj grupin e gajdexhinjve nga SHKA "Veseli penzioneri" nga SHP Probishtip. Besimi i cili u ishte besuar, gajdexhinjtë në tërësi e arsyetuan. Në dy ditët, sa qëndruan në Lubjanë, ato patën katër paraqitje edhe pse në programin e parë ishin të parapara vetëm dy. Por, veshja karakteristike nga ana e Probishtipit, zëri i bukur i gajdeve dhe i kavalleve me ritmin e daulleve si dhe me këngët dhe vallet e bukura, që në paraqitjen e parë ishin shkak që organizatorët të bëjnë ndryshim në program dhe të kërkojnë më tepër paraqitje. Në dy ditët dhe katër paraqitjet në Shtëpinë Cankar në Lubjanë, u dëgjuan tingujt e këngës maqedonase me shoqërim të gajdes, kavalleve dhe daulleve. Jehuan thirrjet Maqedonija, Maqedonija...e ajo ishte motivim që tek pjesëmarrësit të mbetet kujtim i paharrueshëm për Maqedoninë dhe kulturën maqedonase të cilën e kultivojnë pensionistët tanë.

Me vet paraqitjen në shtëpinë e përmendur, dëgjohej: maqedon, maqedonia, Maqedonia... "U radhitën valle me gajde, këngë të shoqëruara me kavalle, sërish valle, sërish këngë për në fund të luhet edhe një valle maqedonase. Ndërkaq, udhëheqësja në vazhdimësi paralajmëronte se paraqiten miqtë nga Maqedonia. Tani ajo ftoi edhe vizitorët që të luajnë vallen maqedonase. Kështu u bë një valle e përbashkët e Maqedonisë dhe Sllovenisë e cila çoi në këmbë qindra vizitorët në sallë. Ky ishte përfaqësimi më i bukur i Maqedonisë, i LSHPM, i qytetit Probishtip, i Shoqatës së pensionistëve të Probishtipit dhe i SHKA "Veseli penzioneri".

Krahas paraqitjes në skenë dhe tregimit të pasurisë së krijimtarisë tonë të madhe folklorike, nga ana e ambasadorit tonë në Lubjanë, Ekselenca e Tij Igor Popov, për delegacionin tonë, ishte organizuar pranim, ku ai, shprehu kënaqësinë nga paraqitjet.

Në Festivalin e 11-të Ndërkombëtar, për qytetarët e moshës së tretë, d-r Ilija Gligorov, pati paraqitjen e tij në temë: Volonterizmi në Maqedoni, e cila u vizitua në mënyrë masive.

Fundja, ishim të pranishëm në një ngjarje jo të rëndomtë. Ishte ai një përjetim të cilin gjatë do ta mbajmë në mend, ndërkaq, shpresoj se atë që pamë, do ta mbartim edhe në hapësirat tona.

**M. Zdravkovska**

HP të Komunës Saraj

# Vizitë në Dibër dhe Krushevë

Pensionistë të Shoqatës së Pensionistëve të Komunës Saraj, në frymën e bashkëpunimit, më datë 04.10.2011, i bënë vizitë Shoqatës së Pensionistëve të komunave Dibër dhe Centar Zhupa në Dibër. Me këtë rast, udhëtuan 130 pensionist. Atje u pritën nga Kryetari i Shoqatës Besnik Poceska-Ibushi dhe bashkëpuntorët e tij, i cili njëherësh është edhe Nënkryetar i Kuvendit të LSHPM. Pritja u bë në lokalet e SHP, ku Besnik Poceska-Ibushi, pasi përshëndeti dhe falënderoj për vizitën, njoftoj të pranishmit me historikun e qytetit të Dibrës.

Më pas, një pjesë e pensionistëve vizituan banjat në Banishtë, ndërkaq, pjesa tjetër vizitoi qytetin Dibër gjithnjë në përcjellje të Kryetarit Besnik Poceska - Ibushi dhe disa bashkëpunëtorëve të tij. Pas vizitave, një grup pensionistësh, u pranuan në zyrat e Shoqatës, ku duke pirë çaj dhe kafe, u ndërruan mendime për realizimet e objektivave programore të shoqatave.

Në emër të SHP të Komunës Saraj, nikoqirët i përshëndeti Kryetari Rufat Ramadani, i cili ndër të tjera falënderoj për mikpritjen e ngrohtë dhe i ftoi që edhe ata ta vizitojnë SHP të komunës Saraj.

Të njëjtën ditë, një grup pensionistësh prej 51 vetave nga SHP të Komunës Saraj (sipas zgjedhjes së tyre), të udhëhequr nga pensionisti Gani Ismaili, vizituan qytetin Krushevë dhe vendet historike në të.

Vlen të theksohet se, si 130 vizitorët në Dibër, po ashtu edhe ato 51 në Krushevë, u kthyen tepër të kënaqur nga kjo vizitë...

**Baki Bakiu**

U shënua jubileu

# SHP TETOVË NDËR MË TË MËDHAJAT DHE MË AKTIVET

Shoqata e pensionistëve të Tetovës, organizuar në 21 degë në krahinë prej gjashtë komunash – Tetova, Bërvenica, Bogovina, Tearca, Zhelina dhe Jegunovca, me mbi 11.500 anëtar, radhitet ndër më të mëdhatë dhe më aktivet në Maqedoni. Si në degët, po ashtu edhe në kuadër të Shoqatës realizohen rezultate në vazhdimësi. SHP në Tetovë, ka realizuar bashkëpunim me BdheH, Italinë, Bullgarinë, Shqipërinë, Kosovën, Serbinë etj. Për suksesin në vazhdimësi me dekade të SHP Tetovë, janë të meritueshëm të gjitha gjeneratat e mëparshme që nga kryetari i parë gjatë ndërtimit të Shtëpisë "Llazo Jovanovski – Shutomir", deri te Nervet Jashari dhe Sllave Llazarevski. Ka qenë i madh angazhimi edhe i pensionistëve tjerë si: Zhivko Stefanovski, Hristofe Trifunovski, Bajram Memeti, Sofija Simovska, Liljana Avramovska, e të tjerë. Për nderim dhe shembull të veçantë janë meritat e Asim Jusufit, për kontributin e madh të tij në dy dekadat e kaluara.

Më 20 tetor, SHP Tetovë, me rastin e jubileut – 65 vite të organizimit të pensionistëve në Maqedoni, mbajti mbledhje solemne, në të cilën, për aktivitetet e shoqatës, mbajti referat Gojko Eftovski.

Në mbledhjen solemne, për kontributin e veçantë edhe në Lidhjen e shoqatës, kryetari i LSHPM Dragi Argirovski ju ndau falënderime: prof. d-r Sadi Bexhetit, Asim Jusufit, Sllave Llazarevskit dhe Nurie Kadriut. Gjithashtu, nga ana e SHP Tetovë, u ndanë falënderime 45 personave dhe institucioneve.

Mbledhja solemne kaloi në atmosferë pune dhe relaksuese të jubileut të madh.

**S. Dimoski**

Arfija Jonuzi, pensioniste nga Dibra

# Shkruan poezi për luftëtarët e rënë

Në paraqitjen regjionale të këngëve, muzikës dhe lojërave në Kërçovë, dibrania **Arfija Jonuzi**, recitoj poezi për Ibe Palikuqen, e cila me interpretimin e saj autentik dhe impresiv, mori duartrokitje të mëdha nga publiku. Rastësisht kuptuam se vargjet për heroinën janë të saja dhe se ajo (Arfija), ka më shumë poezi të shkruara mu për luftëtarët e rënë në Luftën nacional çlirimtare në Maqedoni.

- "Ajo tematikë më impresionon dhe në mua zgjon kureshtje ndaj atyre njerëzve të cilët ishin të gatshëm që të japin jetën e tyre për liri dhe na që sot e jetojmë, e që t' ju falënderoj për atë, shkruaj poezi për ata", - tha Arfija.

- Deri më tani ka të shkruara rreth tridhjetë poezi dhe gjithnjë mendon për krijime të tilla, për të cilat shpreson se një ditë do t' i vë në një libër. Gjithsesi, tani për tani, ajo mbetet në atë që poezitë të jepen kohë pas kohe, varësisht nga inspirimi, ndërkaq, në mes të pensionistëve Arfija është e njohur si sekretare në Aktivin e grave në SHP "Dibër", e cila ekziston dhe vepron rreth tri viteve. Në të vërtet, ajo ishte edhe nismëtarja për formimin e këtij trupi, edhe pse pranon se akoma nuk është e kënaqur me numrin e anëtarëve dhe të aktiviteteve. Qëllimi kryesor është – shoqërimi gjatë takimeve dhe afrimit reciprok i grave maqedonase dhe shqiptare si dhe mundësimi i raporteve më relaksuese në aktivitetet e përbashkëta, që në Aktiv, në tërësi të plotësohen. Intenca e tillë do të vazhdoj edhe më me intensitet. Profesioni i mëhershëm i saj si motër medicinave, do t' i mundësoj që më tepër të bëjnë në sferën e ruajtjes dhe përmirësimit të shëndetit, ndërkaq, pensionistet nga Dibra, akoma nuk i kanë treguar aftësitë e veta në amvisëri dhe punët e dorës.

Për aktivitete më konkrete dhe më të gjera, është e përgatitur edhe Kryetarja e Aktivit Mariona Ushteglenca, e cila në tandem me Arfijën, do ta masivizojnë dhe do ta lëvizin Aktivin, në të cilin do të zbulohen edhe talente jo vetëm në poezi, por edhe në sfera të tjera. Në atë sferë, Arfija do të punojë më tepër, për çka në të vërtet do t' ju gëzohet edhe suksesevetë shoqeve të sajë.

**Për Iben**

Jetonte në qytet të vogël
e reja, Ibja e bukur
dhe në dorë me gjergjef dhe gjilpërë
malli për dashurinë e vërtetë.
Okupatori shkeli vendin,
Populli u çua në kryengritje
nuk qëndroj zemra e re e sajë
në luftë shkoi vetë.
Në vend të shamisë vendoi kapelë
tesha ushtari veshi,
gjergjefin me pushkë e zëvendësoi
shkoi me shokë që të luftoj.
Në luftën e rëndë jo të barabartë
e goditi plumb i armikut,
ra trup i saj i njomë,
gjak i ngrohtë lagu tokën.
Sot, poezi i kushtojmë
Trimërisë së saj ia kushtojmë
Dhe me krenari i betohemi:
gjithnjë do ta festojmë dhe kujtojmë.

**Mendo Dimovski**

Faqen e redaktoi Baki Bakiu

ПОШТЕНСКА БАНКА АД
За пензионерите,
клиенти на Поштенска Банка
ПОШТЕНСКА БАНКА АД
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
МАКЕДОНСКА ПОШТА
ул. 27 Март б.б. тел: 02 3140 229 и 02 3140258
www.postbank.com.mk

## ЗАНИМЛИВОСТИ

Чарлс Роберт Дарвин е англиски научник и е еден од најпознатите истражувачи на природната еволуција. Неговата теорија за еволуцијата опишана во книгата „За потеклото на видовите", претставува прва модерна теорија за еволуцијата на живите суштества, според која развојот на формите на живот се остварил низ процесот на природната селекција. Оваа теорија името го добила според него – дарвинизам.

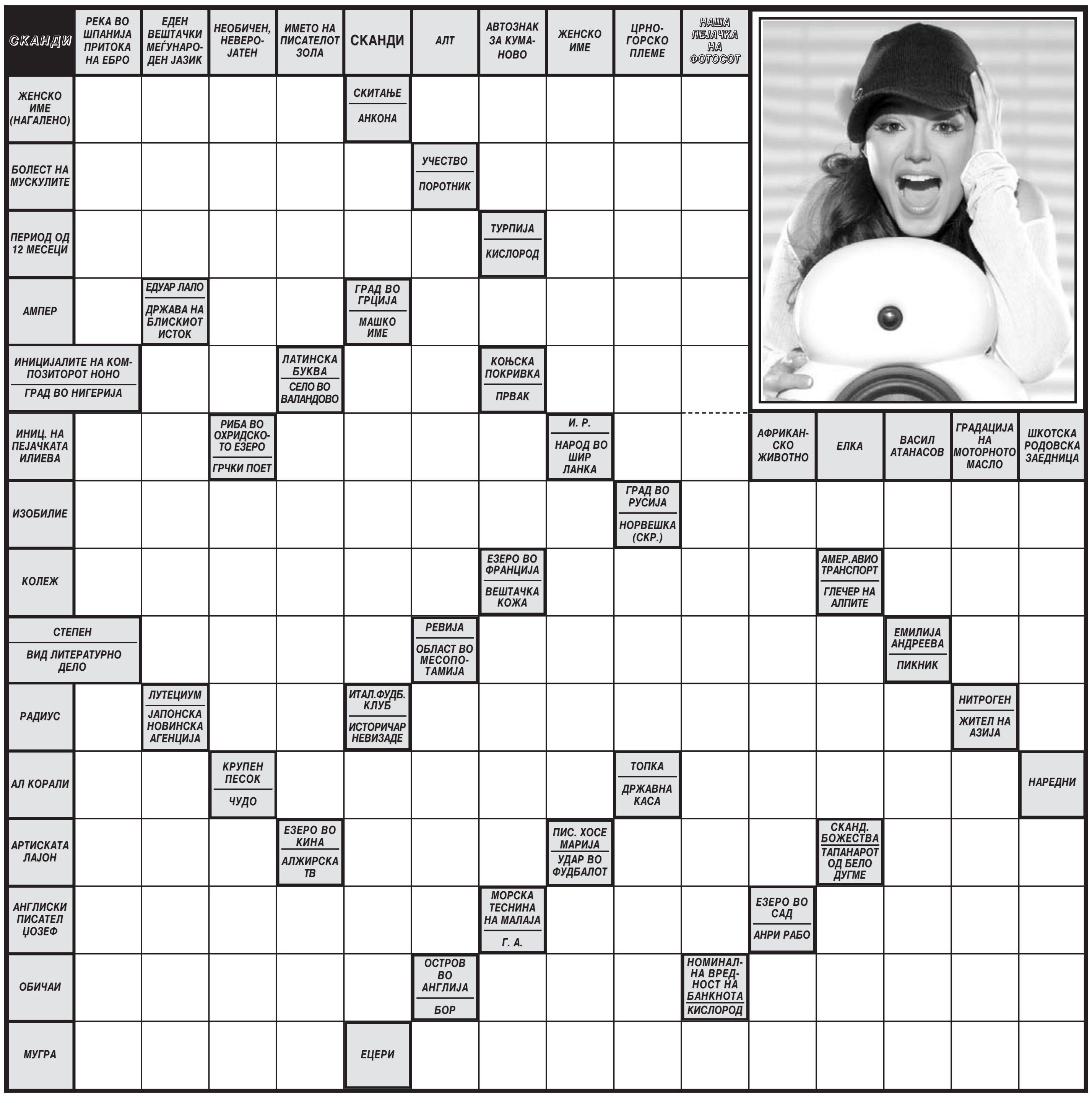
Дарвин е роден како петто дете во угледно и богато англиско семејство. Татко му, Роберт Варинг Дарвин, бил успешен лекар, додека неговиот прадедо од татковата страна, Еразмо Дарвин, во 18–тиот век бил прочуен психолог и научник. Тој, исто така, пишувал стручни трудови за развојот на организмите, односно за еволуцијата, кои имале големо влијание врз Чарлс.

Голем дел од податоците за големиот научник веќе е познат, но постојат и интересни факти за кои малкумина знаат. Еве ги најинтересните:

- Познатиот натуралист имал просечен успех во училиште и бил мрзлив во младоста, а неговиот татко во една прилика му рекол дека тој не се грижи за ништо освен за кучиња и стаорци и дека претставува срам за целото семејство.
- Дарвин се качил на истражувачкиот брод "М.С. Бигл" како верник сметајќи ја единствено за вистинита теоријата на креационизмот – верувањето дека човекот е создаден од Бог.
- Капетанот на бродот, Роберт Фицрој, бил голем верник кој силно се противел на Дарвиновата теорија и никогаш не го прежалил фактот што придонесол за неговиот труд.
- По враќањето од второто патување, Дарвин повеќе од 20 години го пишувал своето дело, а кога го завршил, се плашел да го објави.
- Книгата „За потеклото на видовите" ја објавил наговорен од своите колеги, бидејќи натуралистот Алфред Расел Валас дошол до истиот заклучок како и Дарвин и се подготвувал да го објави.
- Пријателот на Дарвин и негов голем поддржувач, Томас Хаксли од Кембриџ, го добил прекарот „Дарвиновиот булдог" поради тоа што по излегувањето на „За потеклото на видовите" изјавил дека било глупаво од негова страна што тој не се сетил на тоа.
- Дарвин се оженил со неговата братучетка Ема Веџвуд.
- Неколку месеци пред да ја запроси Ема, Дарвин правел белешки „за" и „против" на прашањето дали да стапи во брак. Како предност на бракот навел дека сопругата е „*постојан придружник и пријател во староста, а како опција е подобра од куче*", а како недостатоци на бракот напишал: "*помалку пари за книги*" и "*ужасно губење време за непотребни нешта и расправии*".
- Дарвин имал десет деца, од кои две починале набрзо по раѓањето и едно во младоста, а само три од нив станале членови на Британското кралско друштво.

**Избор М. Серафимовски**

## КРСТОЗБОР




## Хумор

Јавља се кумановац у радио и вика:
– Ја најде новчаник!
– Доброо, и што најде у њега?
– Па имаше 1500 евра и 150 000 денари и лична карта на име Зоран.
– И добро, што сакаш с'га?
– Па ако може една песна за Зокитаааа? Ред је да му кажу фала.

– Дедо, ќе одам во кафуле, имаш ли пари?
– Имам внучко, имам, не се секирај ти за дедо, дедо си има пензија.
– Знам бе дедо, ама јас немам.

Дошла смрт по некого, му тропа на врата и му вика:
– Јас сум смрт и дојдов по твојата душа!
Тој се врти и вика на жена му:
– Душо дојди ваму, те бараат.

Јас мислам дека Google е женско:
– Зошто?!
– На се има одговор!

Оди Шкот по улица и среќава пријател исто така Шкот, 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.

Се жали Кире на дедо му.
– Ме боли желудник?
– Зошто што си јадел?
–Жолчките од киндер јајцата што личеа на играчки!

– Знаеш ли Трпе зошто нема женски коментаторки на фудбалски натпревари
– Не знам.
– Затоа што фудбалерите не можат толку брзо да трчаат колку што овие можат да зборуваат.

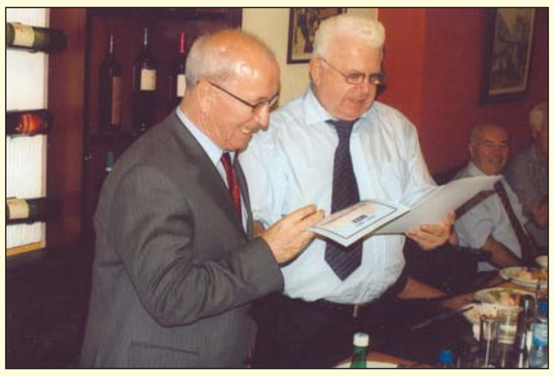
## Две змии

Се сретнале две змии и почнале разговор.
– Зошто ти е врзана главата.
– Од газење.
– Како од газење?
– И јас се чудам. Ти си змија, јас сум змија. Тебе никој не те гази, а мене сите ме газат! Кажи ми во што е тајната?
– Е, првиот што те згазил да си го каснала до срце, тој ќе кажувал на сите и сите ќе бегале од тебе, како што бегаат од мене.

# По повод јубилеот - доделени благодарници за меѓународна соработка

На 20 септември, по завршување на Свечената академија по повод јубилеот 65 години од пензионерското организирање

во Македонија на Владимир Ножариќ, заменик на претседателот на Матицата на пензионерите на Хрватска, Рајко Јариќ, секретар на Сојузот на пензионерите на Србија, Андреј Јус, директор



на Европскиот инситут „Хевреќа" од Љубљана и Марјан Шифтар од Фестивалот за трето животно доба во Љубљана, долгогодишен амбасадор на Република Словенија во нашата држава, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски им врачи БЛАГОДАРНИЦИ за добра соработка меѓу СЗПМ и нивните организации со желба и надеж таа да биде уште подобра и поплодна. Сите присутни се заблагодарија споделувајќи го истото чувство и надеж за добра меѓусебна соработка и дружење.

Андреј Јус, директор на Европскиот инситут „Хевреќа" од Љубљана на претседателот на СЗПМ во знак на благодарност му подари графики од Љубљана.

**К.С. Андовнова**

Средба на претседателите на СЗПМ и ССМ

# Остварување на заедничките цели

Претседателите на двете најбројни невладини организации, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Сојузот на синдикатите на Македонија, **Драги Аргировски и Живко Митревски**, во присуство на секретарот на СЗПМ **Станка Трајкова** и директорот на СИН–АГ **Вера Бужаровска**, на трети октомври одржаа работна средба, при што претседателот Аргировски, по повод одбележувањето на 65–годишнината од пензионерското организирање, на лидерот на ССМ му врачи благодарница како признание за долгогодишната и успешна соработка. Притоа тој истакна дека ова признание треба да потсетува на досегашното дејствување и остварување на целите на двата сојузи во областите од заеднички интерес и да послужи како поттик за јакнење и проширување на меѓусебната соработка. Ја нагласи и потребата за поактивно дејствување и размена на искуствата, бидејќи пензионерите, како ветерани на трудот, се дел од работничката популација и имаат слични проблеми со припадниците на Синдикат. Посебно го истакна задоволството за остварената придобивка со склучувањето договор за најниска плата во Република Македонија и заложбата на ССМ за зголемување на вработеноста, што е во полза и на СЗПМ поради сигурноста и стабилноста на изворите за пензија.

Заблагодарувајќи се на признанието, претседателот на ССМ Митревски даде ветување дека ќе се заложи соработката да се интензивира и да се овозможи поголем проток на идеи и размена на искуствата особено во делот на обезбедувањето социјална економска сигурност на вработените и на идните пензионери. Тој ја истакна потре-

бата од заедничко настапување и во некои други сегменти и законски позиции, а го изнесе и размислувањето за вклучување на пензионерите во синдикалното движење преку посебна гранка, што би овозможило непосредно дејствување и грижа за поцелосно остварување на правата на членството. Средбата помина во размена на

мислења и предлози, а беа презентирани позначајни активности и дејствувања на сојузите во кои двајцата претседатели најдоа допирни точки и основи за зголемување на соработката и афирмирање на сојузите.

**М.Д.**

ЗП на општина Сарај

# Посета во Дебар и Крушево

Во духот на добрата соработка, 130 пензионери на ЗП на општина Сарај, на 4 октомври 2011, беа на посета на ЗП Дебар и Центар Жупа. Таму беа пречекани од претседателот Бесник Поцеста – Ибуши, кој истовремено е и потпртседател на Собранието на СЗПМ. Пречекот беше организиран во просториите не здружението, каде претседателот Поцеста, откако ги поздрави и им се заблагодари за посетата, ги запозна гостите со историјатот на градот Дебар.

Потоа, една група пензионери замина во посета на бањата во Баништа, додека останатите го разгледаа градот Дебар. Во просториите на здружението, се одржа состанок на кој беа разменети мислења и искуства за остварување на програмските определби на двете здруженија.

Во името на Здружението на пензионерите на Општина Сарај, домаќините ги поздрави претседателот Руфат Рамадани, кој, покрај другото им се заблагодари за топлото гостопримство и ги покани и тие да го посетат Сарај.

Истиот ден, една група од 51 пензионер од ЗП Сарај (по нивниот избор) заедно со Гани Исмаили, беа на посета на Крушево.

Треба да се истакне дека, и тие што беа во Дебар, како и тие што беа во Крушево, се вратија задоволни...

**Баки Бакиу**

# 10-ти јубилејни републички инвалидски спортски натпревари Маврово 2011

На 17. Септември 2011 година во организација на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Република Македонија беа организирани 10–тите јубилејни републички инвалидски спортски натпревари. Домаќин на натпреварите беше Здружението на инвалиди на трудот и и корисници на инвалидска пензија „Солидарност" од Гостивар. На натпреварите учествуваа 380 пензионери учесници и гости од: Битола, Гевгелија, Гостивар, Куманово, Валандово, Тетово, Гази Баба, Чаир и Ѓорче Петров.

Од името на домаќинот гостите и учесниците ги поздрави **Драган Анѓелковски**, кој им посака на присутните добри резултати, добро дружење и забава, а од името на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Република Македонија зборуваше претседателот **Гидо Бојчевски** со желба игрите да се одржуваат уште многу години. Потоа тој ги прогласи натпреварит за отворени.

Натпреварите се одвиваа во 8 дисциплини и тоа: стрелање со воздушна пушка, шах, тегнење јаже, пикадо, фрлање ѓуле, скок од место, троскок од место и трчање.

Во сите дисциплини се натпреваруваа и мажи и жени. Севкупен победник стана Здружението од Тетово, второто место го освои Зружението од „Гази Баба", а третото домаќинот „Солидарност" од Гостивар.

На почетокот на забавниот дел во присуство на учесниците и гостите беа објавени резултатите, а победниците беа поздравени со бурни аплаузи.

**К.С.А.**