ПЕНЗИОНЕР плус

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

Излегува еднаш месечно. Редакција тел. 02 3223710 **www.szpm.org.mk; e-mail: kontakt@szpm.org.mk**

Година V, број 43 ISSN 1857-7660 10 февруари 2012 година

Бидете практични и разумни бидејќи мирот
во куќата зависи од Вашата умешност.
Бидете среќни бидејќи од тоа зависи
среќата на Вашите најблиски.
Грижете се за сите,
но не заборавајте да се грижите за самата себе.
Бидете весели за денот да Ви биде ведар.
Бидете активни за времето да Ви минува брзо.
Читајте, слушајте музика, шетајте,
подарувајте добрина и насмевки...
Многу здравје и секој ден
нека Ви биде ПРАЗНИК.

Среќен 8. март

СЗПМ

Средба на министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски со Раководството на СЗПМ

Зголемена грижа за пензионерите

Министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски, придружуван од своите непосредни соработници, на 2. феврури оваа година го посети Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, со чие раководството разговараше за повеќе актуелни прашања и проблеми од интерес за пензионерската организација. Средбата ја следеа повеќе новинари од пишаните и електронските медиуми во Македонија.

Најнапред, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, истакнувајќи го задоволството за досегашната соработка со Министерството за труд и социјална политика, го запозна министерот со основните активности на Сојузот и здруженијата на пензионери и ги нагласи главните цели во остварувањето на Програмата за оваа година. Меѓу другото како приоритет ја потенцираше потребата за донесување посебен Закон за пензионерското организирање, за што веќе е поведена иницијатива од базата на организацијата, а раководството на Сојузот има подготвено нацрт за Предлог законот.

Стана збор и за недостатокот на пензионерски домови, како и за нееднаквиот третман на сопственоста над истите од страна на Владата, Фондот на ПИОМ, локалната самоуправа и здруженијата на пензионери. При тоа побара помош овој проблем да биде разрешен.

Од министерот Спировски беше побарана и конкретна информација за зголемувањето на пензиите за оваа година, а стана збор и за можноста за подобрување на односот помеѓу просечната плата и просечната пензија, бидејќи тоа директно негативно влијае врз стандардот на пензионерите. Исто така, се дискутираше за заедничкото дејствување и соработка на здруженијата и центрите за социјална работа за заштита на сигурноста на старите лица, кои од разни причини станаа мета на насилство од секаков вид.

По повод одбележувањето на 65 годишниот јубилеј на пензионерската организација, а како поттик и во знак на добрата соработка со Министерството за труд и социјална политика, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски на министерот Спиро Ристовски му врачи благодарница.

На крајот од средбата министерот Ристовски и претседателот Аргировски дадоа изјави за медиумите. Во својата изјава министерот Ристовски, покрај другото, истакна:

- Разговаравме за повеќе прашања и проекти кои што ги тангираат пензионерите и врз основа на она што го дискутиравме, произлезе иницијативата за изработка на Предлог закон со кој што ќе се регулира начинот на организирање на пензионерите во Република Македонија по примерот на некои европски земји. Министерството таа иницијатива ќе ја подржи. Потоа разговаравме и за просторните услови за функционирање на СЗПМ и здруженијата, за потребата од изградба на сместувачки капацитети за згрижување на старите лица во Република Македонија, како и за се она што би го подобрило стандардот и квалитетот на живот на пензионерите и старите луѓе воопшто. Редовната комуникација што ја имаме ќе придонесе за општо добро на пензионерите и старите луѓе, затоа што само заеднички ќе придонесеме за подобрување на нивниот статус и стандард.

Во однос на покачувањето на пензиите, можам да кажам дека она што е утврдено во Програмата на Владата, ќе се исполнува. Во оваа и во наредните години ќе има зголемување на пензиите, прво 5%, потоа 7,5% и 10 %.

За се што е во врска со оваа популација вратата на министерството е отворена во секое време - рече на крајот министерот Ристовски.

Мендо Димовски

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СЕДНИЦИ стр. 2

ЗА ФУНКЦИЈАТА ТРЕБА ДА СЕ НАЈДЕ ВИСТИНСКИОТ ЧОВЕК

стр. 3

АКТИВНОСТИ стр. 5

ЕВРОПСКАТА УНИЈА - ПРИЈАТЕЛ НА СТАРИТЕ стр. 7

ЧЕТИРИЕСЕТГОДИШНИОТ ЈУБИЛЕЈ ВО ФОКУСОТ

стр. 8

ХРОНИКА стр. 9

БЕСПЛАТЕН ПРЕВОЗ ЗА ПЕНЗИОНЕРИТЕ И ВО БЕРОВО стр. 11

ИЗБОР стр. 12

ПОВИК ЗА КЛИМАТСКО-БАЊСКА РЕКРЕАЦИЈА стр. 13

INTERVISTE ME BESNIK PCESTA

стр. 14

ВО КУЛТУРНИОТ ЦЕНТАР ПРОСТОР И ЗА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

стр. 16

ЗДРАВСТВО стр. 17

ПАНОРАМА стр. 18

ЗАБАВА стр. 19

ОСУМ ДЕЦЕНИИ ИСПОЛНЕТ ЖИВОТ

стр. 20

Состанок на Менаџерскиот тим на Фондот ПИОМ со претседателите на здруженијата на СЗПМ

Зацврстување на соработката со Фондот

На иницијатива и во организација на Фондот на ПИОМ, на 25 јануари, во просториите на Фондот беше одржан состанок на Менаџерскиот тим со претседателите на здруженијата на пензионери на СЗПМ. Поради неодложното отсуство на генералниот директор Беким Незири, со состанокот, раководеше заменичката Марија Којеклиска со помош на тимот во чиј состав беа: шефот на кабинетот на директорот Авни Калаба и помошниците директори во секторите од повеќе области: Хамди Мустафа, Атанас Манчев, Трајко Премчески и Соња Бачовска. Од раководството на СЗПМ присуствуваа; претседателот Драги Аргировски, потпретседателот на ИО Методија Тошевски и секретарот Станка Трајкова.

Поздравувајќи ги присутните заменик–директорката Марија Којеклиска го истакна значењето на оваа средба од аспект на зајакнувањето на соработката и воспоставувањето поблиски релации и разбирање во решавањето на актуелните прашања. Таа нагласи дека основната цел е да се создадат поповолни услови и порелаксирана атмосфера во надминување на проблемите за да можат корисниците на пензии вистински да ги уживаат правата што ги стекнале додека работеле.

Поздравувајќи ја ваквата иницијатива претседателот на СЗПМ Драги Аргировски изрази задоволство за заложбата на Фондот, посебно на генералниот директорот, за воведувањето ваква практика за месечно состанување на раководствата од двете страни и ангажирањето за непосредно решавање на актуелните проблеми. Тој ги назначи основните придобивки од воспоставувањето на овој принцип на соработка, кој овозможува поцелосно меѓусебно информирање, следување на проблемите и квалитетно решавање. Како најгорливо прашање го истакна утврдувањето на евиденцијата за вистинскиот број на пензионери по општини, за што е договорено заедничко настапување, бидејќи оттаму потекнуваат многу недоразбирања и незадоволства во здруженијата при распределбата на средствата од членарината.

Во меѓувреме собирот го поздрави и генералниот директор Беким Незири кој нагласи дека ќе се заложи соработката да биде уште подобра, а говореше и за новите релации на соработка што се од взаемен интерес, што треба да создаде поголемо меѓусебно разбирање, координирање и помагање за согледување и решавање на пензионерски прашања.

Во дискусијата учествуваа повеќе претседатели на здруженијата и поставуваа прашања и барања карактеристични за нивните организации. Така, беа поставени прашањата за отуѓувањето на пензионерските домови и за враќањето на средствата за погребни трошоци од декември 2007 година. На овие, како и на други прашања, беа дадени соодветни одговори, со напомена дека за истите ќе се организира посебен состанок со заинтересираните здруженија. Импресионирана од интересот на претседателите, Марија Којеклиска даде препорака сите прашања и проблеми да се решаваат во непосредни контакти, со поголемо меѓусебно разбирање и доверба, на заедничко задоволство и по можност без поведување судски иницијативи и постапки.

Мендо Димовски

ЗП Охрид и Дебрца

Прифатен извештајот за 2011 година

На самиот крај од 20011 година, Собранието на ЗП Охрид и Дебрца ја одржа втората седница, на која присуствуваа и претседателите на 30–те месни ограноци и членовите на комисиите на Извршниот одбор. Извештај за активноста на Здружението поднесе претседтелот на ИО **Ѓорѓи Трпчески**, кој оцени дека во минатата година имаше многу активности и тие беа во знакот на одбележувањето на 65 години од пензионерското организирање и 20 години од осамостојувањето на Република Македонија.

Во Извештајот за работа и повеќето дискусии беа потенцирани прашања од секојдневниот живот на пензионерите, како што се: здраствената заштита, снабдувањето со лекарства, подобрувањето на животниот стандард, згрижувањето и сигурноста на осамените пензионери во руралните средини, солидарното осигурување, културните манифестации и спортските натпревари, обезбедувањето бесплатен автобуски превоз за пензионерите од руралните средини до општинскиот центар во пазарните денови, како и други прашања.

На седницата, секретарот **Стефан Владимиров** информираше и даде насоки за активностите на месните ограноци за периодот од 2011 до 2015 година. Беше донесена и одлука за времено финансирање на ЗП, а се утврди и терминот за одржување на третата седница кон крајот на февруари 2012 година, по подготвувањето на Годишната сметка за работењето во минатата година и Програмата за работа.

К.Спасески

Изворно информирање на пензионерите

Годинава пензионерската организација во Крива Паланка ја одбележува 40 годишнината од формирањето. Тоа е секако прекрасен момент да се истакне богатата палета на успеси на Здружението на пензионери од општините Крива Паланка и Ранковце.Тие со своите активности се континуирано присутни во општествениот живот, залагајќи се пред се во создавањето услови за подобар живот на пензионерите. Оваа категорија на граѓани, исклучителна заради своето минато, заради својата сегашност и заради својата визија за иднината, е мошне важна за сите нас, затоа што може да научи, да не мотивира и да ни помогне. Делувајќи во сите сфери на општествениот живот, а со цел заштита и унапредување на правата и интересите на корисниците на пензија во Р.Македонија, Здружението на пензионери многу придонесе оваа категорија на граѓани да не биде на маргините на општественото живеење, туку активен двигател и учесник во истото.

Имајќи ги предвид потребите, но и заслугите на пензионерите, како и нивниот потенцијал збогатен со животното искуство, ние како општина, како Совет на општината, правиме напор да го вклучиме Здружението во нашата работа преку изворно информирање за работата на Советот. За таа цел е донесена одлука за присуство на претставници на Здружението на седниците на Советот на општината.

Се трудиме секогаш да ги поддржиме и да им помогнеме во организирањето и реализирањето на манифестациите од културен и спортски карактер, со кои изобилува програмата за работа на Здружението. Сигурна сум дека нашата соработка ќе продолжи и ќе зајакне во иднина, затоа што сме свесни за потенцијалите на оваа категорија на граѓани, но и за обврските да им го олесниме животот на оние кои посветиле многу години во создавањето на државата и нашата сегашност. А иднината е заедничи предизвик за сите нас. Вашето искуство и нашата енергија е сигурен рецепт за успешно креирање на истата.

Милка Митевска
претседател на Советот на општина К. Паланка

Пробиштип

Отчет на градоначалникот пред пензионерите

Во рамките на соработката меѓу локалната самоуправа и Здружението на пензионери од Пробиштип, стана традиција градоначалникот на секој квартал од годината да ја претстави својата програма и реализацијата на она што е зацртано. Така беше и неколку дена пред новогодишните празници, кога градоначалникот Тони Тоневски при својата традиционална посета на здружението, направи пресек на планирањата за 2011 година и она што е реализирано, што останало надвор од планирањата и зошто.

На самиот почеток тој истакна дека 2011 година биле фокусирани на инфраструктурните објекти, каде се постигнати завидни резултати. Во рамките на можностите, се асфалтирани повеќе улици во градот и приградските населби, изградени се или доградени неколку помали улици, а скоро сите училишта во оптината се реновирани.

– Се разбира, ова не е направено се од наши средства, бидејќи ги знаеме нашите финансиски можности, но имавме доста разбирање со Владата и странските донатори, – истакна Тоневски.

За годината што е пред нас, рече градоначалникот, сме свртени кон еден мошне актуелен проблем, а тоа е изградбата на филтер станицата со што би се решил проблемот со снабдување на граѓаните со чиста и здрава вода за пиење. Втор проблем што мора да се реши е изградбата на градско пазариште, за кое локацијата веќе ја има. И трет проблем, за кој се надеваме дека ќе биде разрешен е изградбата на градска капела.

Потоауследија многу прашања на кои градоначалникот Тони Тоневски даде исцрпни одговори.

Ваквите средби се дел од програмските активности на Здружението на пензионерите, а соработката со локалната самоуправа продожи и со самиот почеток на годината. Така, членовите на КУД „Весели пензионери" зедоа учество со својата програма на хуманитарниот Василичарски коктел со василичарски обичаи, а на Водици пред повеќе од 2000 посетители настапија со своја програма на градскиот плоштад.

М.Здравковска

Седници на комисиите на СЗПМ

Во текот на месец јануари седници одржаа четири комисии на ИО на СЗПМ.

На 24 јануари одржа седница Комисијата за информирање и издавачка дејност на која беше усвоен Извештајот за работа во 2011 година и Програмата за работа на Комисијата за 2012 година. Двата документа беа позитивно оценети и едногласно усвоени. Посебно беа истакнати: соработката со весникот „КОХА", како и со весниот „Нова Македонија" во кој ќе биде возобновен прилогот „Пензионерски видици", и кој ќе излегува еднаш месечно. Како и во „КОХА" и во „Пензионерски видици" со свои прилози ќе партиципира СЗПМ. Исто така, беше донесен предлог за одбележување на 50–тиот број на весникот „Пензионер плус", а се заклучи и да се одржи состанок со сите дописници.

На 25 јануари седница одржа и Комисијата за културно–забавен живот а ден потоа Правно–економскиот форум.

Во Извештајот на Комисијата за културно–забавен живот, а и во дискусијата, посебно место имаше Извештајот за Деветтите регионални ревии на песни, музика и игри одржани во 2011 година. При тоа беше констатирано дека Ревиите добиле во квантитет, но и во квалитет.

На седницата на Правно–економскиот форум, посебно беше разговарано за работата на Форумот во 2012 година. Се издвои иницијативата за подготвување на посебен Закон за пензионерските организации во Македонија, како и да се поднесе иницијатива до Собранието на Република Македонија за донесување Закон за социјална пензија за граѓаните постари од 65 години кои не се корисници на пензија, а се без средства за живот.

На 31 јануари Комисијата за здравство и социјална политика ја усвои Програмата за 2012 година, а на 3 февруарина Комисијата за спорт одржа седница на која беа разгледани измените на Правилникот за спортските натпревари.

Ц. И.

Воспоставената добра соработка со локалната самоуправа

Здружението на пензионери од Гевгелија, деновиве се здоби со уште едно катче за собирање на пензионерите и играње шах, домино, табла и други активности.

На свеченоста присуствуваше и градоначалникот на општината Гевгелија **Иван Франгов** како и претставници од Советот на општината.

Наскоро се очекува и целосно уредување на досега напуштениот простор околу објектот, што ќе претставува уште едно пријатно катче за собирање на сегашните и на идните пензионерите.

Т.Кусеников

ЗП Битола

Седница за отчет

Собранието на ЗП Битола, на 28 декември 2011 година, одржа седница на која присуствуваа и претседателите на ограноците, а се расправаше за работата на Извршниот одбор на Здружението. Претседателот **Томе Илиовски**, во краткото сиже ги истакна најзначајните постигнувања по изборот на новото раководство, но и критички се осврна на нереализираните задачи, за кои беа изнесени аргументи од објективни или субјективни причини.

– Придобивките од едногодишното работење во минатата година се содржани во целосната реализација на планираните активности, со што се исполни ветувањето пред членството. За сите предвидени активности имаме целосна поддршка од СЗПМ, како и од Опшината Битола и затоа не се сомневам дека и понатаму ќе бележиме успеси, – истакна претседателот на ИО Томе Илиовски.

Д. Т.

„За функцијата треба да се најде вистинскиот човек“

Многумина од 280 илјадната популација пензионери кои имаат увид во случувањата во СЗПМ во 2011 година, сметаат дека на функцијата претседател на СЗПМ е вистинскиот човак. За оние пак кои немале можност од која било причина да се запознаат со позитивните резултати од годината која измина, кога на функцијата претседател едногласно беше избран Драги Аргировски, долгогодишен новинар, публицист и автор на 17 книги, човек со харизма и со организациски способности, кој многу добро го познава животот на пензионерите и старите луѓе во Македонија заради професионалната љубопитност и ангажман, но и заради тоа што доаѓа од функцијата секретар на Сојузот, еве дел од неговото искажување при гостувањето во Ногодишната емисија „Трета доба“ на МТВ:

– Убаво се чувствувам во средината во којашто сум израснал, сум се формирал како новинар и сум го поминал најголемиот дел од мојот работен век. Посебно сум среќен што ќе зборуваме за една многу сериозна тема, за која се заинтересирани сите пензионери. **А тоа се многу луѓе.**

И по мое и по мислењето на многумина, 2011 беше успешна година, а ќе биде запаметена и по тоа што беше и јубилејна. Веднаш да кажам дека тоа не се пофалби за мене или за организацијата. Тоа се факти коишто говорат дека навистина во овој период од 9 месеци се направени многу постигнувања коишто дури и мене ме изненадија. И јас не очекував толкав голем број на остварени активности. При тоа, по повод 65–годишнината од пензионерското организирање во Македонија, СЗПМ одржа Свечена академија под покровителство на претседателот на Република Македонија, Ѓорге Иванов, и за прв пат во историјата на пензионерското организирање, на тој свечен собир говореше претседателот на Државата, а учествуваа и присуствуваа околу 700 гости од земјата и од неколку соседни држави. Говорот на Претседателот беше дотолку позначаен бидејќи на тој начин се потврди дека и првиот човек веќе го споделува сознанието дека оваа организација, како невладина, неполитичка, најмасовна и мултиетничка, заради активностите заслужува респект!

На Академијата, која имаше одложен пренос на МТВ, говореше и министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски и јас, како претседател на СЗПМ. Притоа министерот изјави дека Владата се залага за вонредно зголемување на пензиите во 2012 година. Покрај редовното усогласување двапати годишно, во 2012 се планира зголемување на пензиите за 5%, во 2013–та за 7,5% и во 2014–та за 10%. Ова е навистина добро, затоа што за оваа категорија граѓани, за нивниот живот и егзистенција се заинтересирани околу еден милион луѓе, вклучувајќи ги пензионерите, нивните деца, па и внуци. Морам да истакнам дека пензиите се добиваат редовно во првата недела од месецот, но се разбира дека таа треба и мора да ги следи економските текови во државата. Тоа е и европски терк на пензиско организирање. Пензионерите во тој период од животот треба да бидат упатени на меѓугенерациската солидарност и соработка и на меѓусебната грижа. Тоа е повик и на Европската унија која 2012 година ја прогласи за година на активно стареење и на меѓугенерациска солидарност и соработка, што значи дека сериозно и глобално се размислува за луѓето од третата животна доба. Многу е битно младата генерација да сфати дека таа треба да создава услови за подобар стандард на пензионерите и старите луѓе и да го зајакне пензискиот систем, осигурувајќи си ја на тој начин и сопствената иднина.

Но, да се вратиме на конкретните активности, на работата. Извештајот на Извршниот одбор на СЗПМ за деветте месеци во годинава што заврши, покажа дека многу се постигнало, дека како што реков, имало многу активности, дека имало доста новитети, доста нови рекорди... Во тие активности беа вклучени околу 250 илјади пензионери. Во Македонија имаме 400 клубови во кои секојдневно се дружат, се информираат и се рекреираат по над триесетина пензионери, а тоа значи дневна флуктуација од околу 150 илјади луѓе! Ние како Сојуз настојуваме и ќе настојуваме таа социјална нишка да ја шириме уште повеќе преку хуманитарни активности заедно со Црвениот крст. Еве еден пример: само за Нова година со Црвениот крст имавме многубројни хуманитарни активности како што се посети на сите стари и осамени лица без оглед дали се пензионери или не. Се поделија голем број пакети и друго. Сето ова е резултат на домаќинското и транспарентното работење на Сојузот.

Од друга страна, во споменатиов период, добиени се средства и преку проекти со лично ангажирање и со заложби на целото раководство во кое 90 отсто од членовите се нови и сите тие, како и јас, на изборите бевме поздравени со бурен аплауз и избрани едногласно! Тоа ни даде и ни дава поттик да дадеме се од себе. Добиените средства по таа основа изнесуваат околу 7 и пол илјади евра. Еве и билтените за спортските натпревари ги направивме со средства што ги добивме како донација од ЕЛЕМ учествувајќи со проект на нивниот јавен повик. 100 илјади денари добивме во конкуренција на 160 апликанти. На сметка на Европската унија нашите пензионери учествуваа и на фестивалот во Љубљана, а патувањето беше потпомогнато и од нашиот амбасадор во Словенија, Игор Попов. Ова укажува дека работиме добро и според принципите на Европската унија.

Дека финансиското работење на СЗПМ е квалитетно и домаќинско го потврди Извештајот на Надзорниот одбор кој го изработи одборот раководен од магистер Доне Николовски, а во кој меѓу другото е истакнато дека работењето во 2011 година е позитивно, поради ангажирањето на Извршниот одбор, на раководството и на сите други во прибирањето на средствата и правилната распределба на членарината што досега не беше најдобро регулирано и имаше одредени недостатоци и друго. Со донации се покриени одредени активности особено оние околу јубилејот.

За 2012 година земени се предвид сите параметри за пореално планирање на средствата, како на пример движењето на бруто–производот кој се предвидува да расте со стапка од 4,5 отсто на ниво на државата, потоа земена е предвид членарината која треба да се остварува според зголемен број на членството и други параметри потребни за распределба на средствата и активностите. Во СЗПМ членуваат веќе околу 245.000 старосни, семејни и дел на инвалидски пензионери.

Што се однесува пак до Програмата за 2012 г., таа веќе е усвоена од страна на ИО, а по неа ќе се расправа на наредната седница на Собранието на СЗПМ. Настојуваме да продолжиме со ова темпо, да бидеме ангажирани во европски дух и по европска мостра, а Сојузот да си го добие вистинското место во државата. Според Програмата во 2012 г. ќе учествуваме во сите организирани форми што ги нуди Владата за граѓанските организации во Македонија, и она што е најбитно, заштита и унапредување на правата на пензионерите за пензиско и инвалидско осигурување, како и за подобро здравствено осигурување. Ќе настојуваме повторно да се врати старото право за пензионерите, бесплатно здравство за сите стари лица над 65 години. Мислам дека државата треба да најде сили тоа да го спроведе. Ние веќе дадовме наши сугестии до Владата и до Министерството за здравство и мислам дека условите полека ќе се создаваат. Според мене, битно е во 2012 г. да има поголем број вработувања. Ние сакаме младите да работат, зашто на тој начин се создаваат и повеќе средства во пензискиот систем со кои ќе можат да се покачуваат пензиите и ќе се финансираат активностите на пензионерите, а нивниот живот ќе биде поквалитетен, а нивното стареење поактивно.

Во 2012 година ќе настојуваме да се подготви посебен Закон за пензионерското организирање. Со законот за здруженија и фондации, СЗПМ во многу работи е изедначен со сите невладини организации, па дури и со оние што се човек–организација. Замислете, СЗПМ со 245 илјади членови има исти права со една таква организација. Мора да се избориме во постојниот да има посебна глава за пензионерската организација, како што е на Запад, како лекс–специјалис, или посебен закон во кој ќе се дефинираат и ќе се дадат вистинските насоки за организација и за активност на оваа најмасовна и битна граѓанска организација.

Сакаме, исто така, да ја продолжиме активноста „Од вас за вас”, сакаме оваа масовност што ја постигнавме во 2011 јубилејна година, да ја продолжиме и во 2012–та.

Сакаме да го зголемиме бројот на клубовите, да се отворат центри за дневен престој во кои ќе има и медицински кадар кој ќе се грижи за старите осамени лица. Ние мора да создаваме услови за достоинствена старост, услови за активно стареење.

Во 2012–та ќе ја одбележиме 10–годишнината од одржувањето на ревиите на песни, музика и игри, а ќе се потрудиме тие во иднина да бидат на уште повисоко ниво. Во 2011 г. на овие ревии учествуваа над 900 пензионери со над 3 илјади посетители. Кога ќе го видете тој спектар од бои на разновидните носии, кога ќе ја видите љубовта со која играат и пеат пензионерите, се прашувате дали навистина тие се пензионери? Во Скопје, Валандово, Крива Паланка, Кичево и во Македонска Каменица, ревиите беа настани на месецот. Но, ревиите се битни и од друг аспект. Тие придонесуваат за заштита на нашиот идентитет. И тоа е наш ангажман. Државата треба да сфати дека има голем потенцијал меѓу овие луѓе и треба да го користи како што е случај во светот. Постојат многу можности за нивна интеграција во локалната самоуправа, во науката, во хуманитарните активности... Непобитен е фактот дека мудроста и искуството се кај старите луѓе. Ако нема спој на искуството и енергијата на младоста, нема перспектива, нема прогрес.

Во годината што изминува доста соработувавме со Влатата на РМ, посебно со Министерството за труд и социјална политика, токму околу тие приоритетни задачи од Националната стратегија за стари лица. Таа стратегија се однесува за 10 години. Уште кога се подготвуваше стратегијата, ние бевме активно вклучени, а сега настојуваме да добијат приоритет при вградувањето во многу значајни одредби.

Јас имав средба со 26 градоначалници од цела Македонија. Таа средба меѓу локалните самоуправи и СЗПМ е остварена на многу високо ниво. На средбата со градоначалникот на Скопје, Коце Трајановски настојувавме пензионерите во 2012–та да добијат секојдневен бесплатен градски превоз, со минимален годишен надомест од 1.200 денари или на некој друг начин.

Како Сојуз се трудиме, а така ќе биде и во иднина, нашите членови да бидат информирани за се. Тоа го правиме најмногу преку нашиот бесплатен весник „Пензионер плус”. Тоа е месечен весник, засега на 20 страници, во кој по повод јубилејот за прв пат воведовме страница на албански јазик и според моменталните анализи е најчитаниот весник во Македонија. Навременото и точно информирање за пензионерите значи многу. Тоа прави да бидат активни, да бидат задоволни, да имаат чувство дека не се заборавени, а тоа во третата животна доба е најбитното. Весникот е пример како треба и другите невладини организации да ги информираат своите членови. И што е најбитно, тоа е весник на сегашните и на идните пензионери. Во весникот можат да се најдат прилози на пример за тоа како треба да се подготвите пред да одите во пензија, теми за вториот и третиот пензиски столб и друго. Весникот се објавува и на нашата веб–страница којашто е доста посетена. Таму останува цел месец и на тој начин е овозможена интерактивност. Веќе имаме голем број читатели кои ни се јавуваат со свои написи, со свои согледувања и сугестии, како треба да решиме некој конкретен проблем и друго.

Се на се, мислам дека со оваа афирмација што ја направивме на СЗПМ, особено во изминатиот деветмесечен период, придонесовме рејтингот на Сојузот многу да се покачи и среќен сум дека според најновите согледувања, СЗПМ има најдобар рејтинг од кога и да било, во однос на сите други невладини организации. Имаме најмногубројна целна група со најмногу активности. Сето тоа е доказ дека моите заложби и заложбите на целиот тим кој го раководи Сојузот даваат непобитни резултати.

Разговорот го водеше Донка Долгоска,
уредник на емисијата „Трета доба“ на МТВ

Доне Николовски, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ

– Работењето во 2011–та година е доста позитивно, поради ангажирањето на Извршниот одбор, раководството и на сите други во прибирањето на средствата, посебно во распределбата на средствата од членарината. Покрај тоа СЗПМ има добиено и одредени донации од проекти, со што беа покриени сите активности што беа остварени во 2011 година, која поради јубилејот беше година на големи активности. Се работеше домаќински. За 2012 година земени се предвид сите параметри за пореално планирање на средствата, така што се очекуваат нови успеси во работата и во активноста.

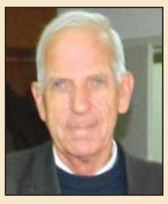
Руфат Рамадани, член на ИО на СЗПМ и претседател на ЗП Сарај

– Со сигурност можам да тврдам дека сите средства се домаќински и наменски потрошени. Гледајќи го извештајот за финансиското работење, не видов никаков недостаток. Сите средства се потрошени според финансиската програма и програмата за работа на Сојузот. Еве, на дневен ред беше и ребалансот на средстствата, така што со измените ќе се овозможи поттикнување на нови активности во интерес на пензионерите. Значи, средствата што на одредени места не се потрошени, ќе бидат пренаменети онаму каде што се попотребни. Уште еднаш со сигурност можам да тврдам дека најрационално и најдомаќински се трошат средствата што се собираат, зашто знаеме дека главниот прилив е од членарината.

Данче Даскаловска, член на ИО на СЗПМ и претседател на ИО на ЗП Струмица

– Со посебно внимание ги следам сите програми што беа досега планирани и финансиски и работни. Мислам дека во 2011–та година имавме една богата активност на пензионерите во нашата земја. Очекувам и 2012–та година да биде таква. Здруженијата во рамките на Сојузот се добро организирани и работат одлично. Раководството на Сојузот придонесува да се развива колективен дух во кој ЗП Струмица успешно ја остварува програмата за работа со позитивни изврештаи и за финансиското работење.

Стево Бојаџиев, член на ИО на СЗПМ и претседател на Собранието на ЗП Битола



– Новото раководство на ЗП на Битола, во кое членуваат над 16.000 старосни и семејни пензионери, процени дека не смееме да бидеме надвор од она што се случува во СЗПМ. Ние во Битола иако многубројни фактички бевме осамени и се чувствуваше дека има потреба да се вратиме во јатото каде што всушност си припаѓаме. Сметавме дека заеднички можеме повеќе да делуваме на подигањето на квалитетот на животот на пензионерите.

Иако ЗП Битола е кратко време член на Сојузот, забележувам дека во сојузот се работи домаќински и фактички со финансиите наменети за одредени програми членарината се враќа назад кај пензионерите. Заедничката иднина секако ќе дава нови резултати.

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

РАБОТНА СРЕДБА ВО ЦРВЕНИОТ КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Значајна, корисна и свечена

Раководните луѓе на СЗПМ и ЦКРМ, претседателот Драги Аргировски и генералниот секретар Саит Саити, на самиот почеток на годинава, остварија работна средба. По меѓусебното честитање со желби за уште помногубројни успешни активности, средбата продолжи во работна атмосфера која на крајот имаше и свечена завршница. Се разговараше за соработката и за поддршката помеѓу двете организации. Претседателот Драги Аргировски зборуваше за големиот јубилеј на СЗПМ, 65 години од пензионерското организирање во Р Македонија и за одржаната Свечена академија, каде што за прв пат пред еден таков собир на пензионери зборуваше Претседателот на Државата кој ја истакна улогата и местото на пензионерите во нашето општество како и напорите за подобрување на нивниот статус. Ова имаше големо влијание во јавноста и беа остварени значителен број средби со градоначалници кои во практиката дадоа поддршка и помош за поголемо вклучување на пензионерите во сите општествени текови. Се зборуваше за значењето на официјалниот меморандум кој ги поврза двете организации и на државно и на локално рамниште и разви плодна соработка. Пензионерската организација е посветена на пензионерите, додека Црвениот крст во своите програмски активности помеѓу другите целни групи на значајно место ги има токму старите лица. И тоа не само за време на неделата посветена на грижата за старите луѓе, туку и во повеќегодишни проекти, посебно кога Европската унија ја прогласи 2012 за година за активно исполнување на времето на старите и за меѓугенерациската соработка и соживот. Како значајна област во која ќе треба да се зголеми заедничката соработка и поддршка се активностите надвор од границите на државата. Партнерското настапување преку заедничко учество во меѓународни проекти претставува потреба и реално е остварливо. Многу поефикасни ќе бидат настапите кога во комуникеата и анализите ќе се нагласуваат поконкретни податоци, активности, показатели поддржани со бројките на членството и волонтерите како човечки ресурси и со заедничките резултати и за едната и за другата организација, а и да се организира заедничко учество и на конференции. Старите луѓе навистина се корисници на бенефитите од проектите, меѓутоа активната вклученост на СЗПМ како организација со 245.000 пензионери дава дополнителна гаранција и ги зголемува капацитетите за реализација. И на локално и регионално рамниште многу подобри резултати се постигнуваат во активности во кои тимовите се мешани и се составени и од помлади и од пензионери. Такви примери се докажани и на теренот, во Крива Паланка, Ранковце, Неготино, Велес, Скопје и во Демир Хисар. Така полесно се остваруваат контактите и полесен е приемот, поддршката и прифатот. Се истакна дека заемната соработка не го достигнала максимумот, односно јасно е дека секогаш може и уште и повеќе во интерес на старите луѓе. Црвениот краст, како и СЗПМ, активно е вклучен во активностите на Министерството за труд и социјална политика кои се насочени кон старите луѓе. Во тек е разработка на проект за востановување на дневни центри за старите луѓе со кои може да раководи Црвениот крст и начелно лоцирани во нивни простории. Согледани се позитивните искуства од околните држави како што се во Албанија и Словенија. Оваа година такви центри ќе бидат отворени во рамките на Црвениот крст во Општина Чаир и во зградата „Даре Џамбаз" во Скопје. Договорено е да се востановат редовните двомесечни координативни средби за евалуација, информирање и договарање на највисоко рамниште. Да се зголеми меѓусебното истакнување и дисеминација во јавноста. Пообемно да се пласираат информациите преку весникот Пензионер плус и редовно да се објавуваат на веб-страниците на двете организации на кои треба да бидат видно истакнати со линкови на нивните адреси. Да се интензивира заедничкиот настап пред државните органи за конкретни прашања или за влијание врз одредени политики, за барања, за учеството во имплементацијата на Националната стратегија за старите лица. Предноста на Црвениот крст е во неговата ориентација за големо учество на волонтери во сите активности, секако предводени од соодветни експерти. Знаејќи дека со пензионерската проблематика се поврзани околу 1.000.000 граѓани, јасен е интересот на сите структури во општеството овие прашања благовремено позитивно да бидат решавани.

Свечениот дел од оваа средба беше врачувањето Благодарница за Црвениот крст на Република Македонија, а по повод 65-годишниот пензионерски јубилеј. Благодарницата е израз на признание за значењето на активностите и резултатите од досегашната соработка, но и како поттик во идната поддршка на старите луѓе и меѓугенерациската соработка и соживот. На крајот беа упатени покани за скорешни заемни посети на постојните локални клубови за старите луѓе.

И.Г.

Активности на Активот на пензионерки од Крушево

На 29.12.2011 година, Активот на пензионерки при Здружението на пензионерите Крушево одржа заедничка прослава по повод Новата Година на која присуствуваа околу 100 пензионерки. Новоизбраната претседателка на Активот на жените **д-р Савка Христоска** на присутните пензионерки им ја честита Новата Година, а потоа ја изнесе Нацрт програмата за работа за 2012 година, во која, покрај средбите и дружењата приоритетно место е дадено на спортско-рекреативните, културно-забавните и хуманитарните активности, посета на болни и непокретни пензионери во нивните домови, социјална помошт и друго.

Во прекрасниот амбиент на реновираната сала на Пензионерскиот клуб, прославата продолжи со песни, музика и ора се до доцните вечерни часови.

Ова новогодишна прослa, во која за прв пат ја организира новото раководство на Активот наиде на голем одзив и задоволство од страна на пензионерките.

Исто така Активот на пензионерки Крушево, во соработка со Општинската организација на Црвениот крст, вклучувајќи се во акцијата „Грижа за стари лица", и по повод Новата Година и Божиќните празници подели 100 пакети со прехрамбени производи на болни и изнемоштени пензионери и на пензионери со ниски пензии. На пензионерите кои не се подвижни пакетите со хуманитарна помош им беа врачени во нивните домови. Социјални пакети беа дадени и во ограноците Житиште, Борино, Врбец, Св.Митрани и Бучин.

Во ова активност, покрај Активот, беа вклучени и одборите на сите ограноци. Вакви активности се планирани да се изведат и во 2012 година која е прогласена за година на активно стареење.

Покрај хуманитарната помош ЗП Крушево и Општинската организација на ЦК изведоа заедничка акција на бесплатно мерење на притисок и шеќер во крвта која наиде на голем интерес кај пензионерите.

Сите активности беа позитивно оценети од страна на пензионерите, со што се потврди дека зацртаните цели и задачи во Спогодбата за соработка на Здружението на пензионерите и Општинската организација на ЦК успешно се реализираат.

Глигор Ангелески

Подем во работата на инвалидските пензионери

До неодамна со Сојузот на инвалидските Пензионери на Република Македонија, како претседател, мошне успешно раководеше **Димитар Зарков**. По неговото повлекување поради нарушеното здравје, на чело на Сојузот застана амбициозниот и докажаниот активист во инвалидската пензионерска организација, **Љубомир Јанев со кој го водевме следниот разговор:**

Покрај другото, вие сте познат по својата упорност и амбициозност во работата. Планирате ли да го зголемите Сојузот со нови членки?

Секако. На здуженијата на инвалидски пензионери им е местото во Сојузот на инвалидските пензионери. Вратите во Сојузот се отворени за секое здружение кое ги прифаќа заедничките цели и задачи зацртани во статутот на Сојузот.

Отсекогаш се залагавте за подобрување на условите за живот на пензионерите. Какви се плановите сега, кога се наоѓате на оваа позиција?

Пред се ќе се залагам за зголемување на инвалидските пензии кои се толку мали што со нив тешко може да се преживее месецот. Зголемувањето на пензиите ќе биде добродојдено за секој пензионер, но како што е моменталната состојба со ФПИОМ, многу тешко тоа ќе се оствари. Согласно со Законот, Владата ќе изврши редовно усогласување, а можеби и вонредно покачување на пензиите, но на сето тоа, се разбира ќе влијае и моменталната економска состојба во државата. Сепак да се надеваме дека на тој план нешто добро да се случи.

Колку ќе се заложите социјално загрозените пензионери, со мали пензии, да бидат примени во постојните старски домови?

Расположивите капацитети на постојните пензионерски домови се малку и нема доволен простор и услови да се задоволат потребите на пензионерите кои имаат потреба за сместување во дом. Се повеќе има пензионери кои не се згрижени и се оставени да живеат сами. Потребно е да се зголемат капацитетите, а во граница на моите можности ќе се залагам приоритет да имаат најзагрозените, но и да се градат нови капацитети.

Какви се вашите размислувања за унапредување на културните и на спортските активности на инвалидските пензионери?

Дружењето проткаено со фолклорни средби и спортски натпревари за пензионерите е многу добра работа. Јас посакувам ваквото дружење да биде застапено и во нашиот Сојуз. Посакувам да се негува старограѓската музика, а преку спортувањето физички да се одржува пензионерот. Со овие активности ќе биде посодржаен животот и активното стареење.

Дали планирате да воспоставите контакти со инвалидските здруженија или Сојузи од соседните земји: Србија, Бугарија, Грција, Албанија?

Соработката со сојузите и здруженијата со соседните држави, а посебно со државите од бившите ЈУ простори е од големо значење, бидејќи ние генерациски работевме и остварувавме права од ПИО по закон кој важеше тогаш на целата територија, па и оттука произлегива потребата од наше контактирање и соработка.

Миланчо Манев

ЗП Струмица

Многу активности и лани и во 2012 година

Струмичкото здружение на пензионери во последно време значително ја збогати рекреативната и културно-забавната дејност, како и соработката посебно со здруженијата од југоисточниот регион на Македонија.

Така беше во минатата, а иста активност се планира и за оваа година. Лани во месец март по повод тримерските обичаи во Струмица, беше организирана културно-забавна програма со учество на 300 пензионери од Берово, Радовиш, и Ново Село. Во јуни 100 членови на ова здружение беа во посета на Лешочкиот манастир и црквата „Св. Спас" со гробот на Гоце Делчев во Скопје. Група од 120 членови на ЗП Струмица заедно со членови од повеќе здруженија од регионот го посети и манастирот Оравовица кај Радовиш, како и манастирот „Св. Ѓорѓи" кај Валандово. Валандовскиот манастир струмичани масовно го посетија и на 1 јули, и тоа заедно со пензионерите од Кавадарци, Неготино и Гевгелија.

Значајна беше посетата организирана на 24 јули, кога меѓу 130 пензионери од Струмица имаше и членови кои за прв пат го видоа највисокиот град на Балканот – Крушево. Потоа организирано беа посетени: спомениците на Мечкин Камен и Македониумот, како и спомен куќата на Тоше Проески и гробот на претседателот на Крушевската Република Никола Карев.

На 13 август 30 пензионери од Струмица беа во посета на мемоof ријалниот споменик Пелинце, а во месец октомври на Лесновскиот манастир кај Пробиштип и на манастирот Јоаким Крчовски кај Крива Паланка.

Богатата минатогодишна активност струмичкото ЗП ја заврши со ноемвриското дружење на пензионерите од повеќе градови на Македонија традиционално организирано од ЗП Свети Николе.

Во прилог на богатата активност оди и учеството на музичката група и хорот на ЗП Струмица на Музичката ревија на југоисточниот регион на Македонија, што се одржа на 15 јуни во Валандово, на која струмичките пензионери-фолклористи беа прогласени за најдобро организирана група.

За одбележување е и тоа што, во текот на минатата година ЗП од Струмица беше посетено и по потреба посредуваше за поорганизиран и удобен престој на здруженијата на пензионери од Демир Хисар, Кавадарци, Тетово (со еднодневен престој и спиење), Ѓорче Петров, Гази Баба и Аеродром од Скопје и други. Гостите од другите градови првенствено ги посетуваа културно-историските споменици: манастирите Св.15 тивериополски маченици, Пресвета Богородица во Вељуса, Св.Леонтие во Водоча, Царевите Кули над Струмица, Спортско-рекреативниот центар Банско и белосичките водопади: (Смоларе, Колешински, Габровски) и Мокринските извори.

Ваквите активности ќе продолжат според Програната за оваа година.

Иван Станоев

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година V – број 43
февруари 2012 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
Баки Бакиу,
Костадинка Кајмакоска,
Фруска Костадиновска

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:
СЗПМ „12 ударна бригада"
бр. 2. зграда на ССМ – Скопје
П.фах. 440

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.

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

European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations 2012

СТАРТУВАШЕ ЕВРОПСКАТА ГОДИНА НА АКТИВНО СТАРЕЕЊЕ И СОЛИДАРНОСТ МЕЃУ ГЕНЕРАЦИИТЕ 2012 (ЕУ2012)

Европската унија - пријател на старите

Европската година на активно стареење и солидарност меѓу генерациите 2012 (ЕУ 2012) официјално започна со ЕУ – со конференција на високо ниво под наслов *„Да се остане активен - Што е потребно?"* која се одржа на 18 и 19 јануари 2012 година во Копенхаген (Данска). На конференцијата се инаугурираше Европската посветеност за 2012 година. Во соработка со Европската комисија, а под раководство на Данското претседателство со Советот на Европската унија, настанот е организиран од страна на данското Министерство за вработување, на Министерството за социјални работи и интеграција и на Министерството за здравство. Главната тема е како иновациите можат да донесат нови решенија за очекуваните предизвици од стареењето на општеството во Европа, првенствено во областа на вработувањето, социјалните работи и во здравството. Врз опциите кои активното стареење и солидарноста меѓу генерациите ги обезбедува за поединецот и за општеството, на конференцијата покажани се позитивни примери од различни европски земји. Конференцијата ги инспирира учесниците да работат на нови начини и да користат методи за промовирање на активниот живот на старите лица на пазарот на трудот и по пензионирањето, олеснување и нови иновативни начини на давање социјални и здравствени услуги за старите, учењето на возрасните, волонтирање, домување, информатичко–технолошките услуги или превозот. Годината 2012 како Европска година на активно стареење и солидарност меѓу генерациите дава шанса сите да размислуваат за тоа како Европејците живеат подолго и остануваат поздрави од кога и да било досега – и можностите кои од тоа произлегуваат. Активното стареење сликовито кажано се однесува на генерацијата која своевремено се нарекуваше беби–бум генерација, која на постари луѓе им дава можност: да останат силни и да го споделуваат нивното искуство; да играат активна улога во општеството и да живеат како здрави со исполнет живот колку што е можно подолго. Тоа исто така е клучот за одржување на солидарноста меѓу генерациите во општествата во кои има брзо зголемување на бројот на постарите луѓе.

Европската година обврзува да се подигне свеста за овие прашања и да се преземе акција, а не само да се дебатира. За промоција на Европската година на активно стареење и солидарност меѓу генерациите, Коалицијата ЕУ 2012 презентира заеднички Манифест и Програма и ги повика сите релевантни актери на локално, национално и европско ниво да се искористи Европската 2012 година, да се заложат за создавање на *„Европска унија - пријател на старите"* до 2020 година, што ќе им овозможи на сите да живеат, да учат, да работат и да стареат со достоинство.

– Според Ане–Софи Парент, генерален секретар на Платформата AGE, „Годината 2012 во ЕУ посветена на активно стареење и солидарност меѓу генерациите започна во многу тежок економски контекст. Непредвидливата криза условува многу поитно во однос на редовното фундаментално планирање да се направи се за да се поттикнат сите, млади и стари, да се придонесе активно на пазарот на трудот и во заедниците, колку што е можно подолго да се живее независно". Резултатите од последните истражувања на „Евробарометар" за активностите на постарите луѓе откриваат дека повеќето граѓани на ЕУ ја признаваат значајната улога од страна на луѓето на возраст од 55+ во клучните области на општеството, признавајќи дека многу од нив сакаат да останат активни иако стареат. Мерките за штедење ги погодуваат најранливите во општеството, така што многу жени на возраст над 50 години страдаат од двојна дискриминација, особено во пристапот до вработување, доживотното учење и еднаквоста на приходите и пензиите. Иако тие претставуваат брзорастечки процент од населението, многу постари жени, најверојатно, ќе бидат сериозно погодени од мерките за штедење и реформите во пензискиот систем што се должи на нивната кариера и паузите поврзани со нивните семејства. Коалицијата ЕУ 2012 затоа ги повикува носителите на одлуки да најдат решение на родовата димензија во демографското стареење, која е често потценета. Зголемувањето на очекуваното траење на животот може да понуди многу можности и може да помогне во решавањето на општествените предизвици на денешницата. Ова ќе се реализира само ако се создаде соодветна средина за поддршка на активно и здраво стареење и поголема солидарност и соработка меѓу генерациите.

– „Креирањето Европска унија – пријателка на старите, значи поттикнување на солидарност меѓу генерациите и овозможување на активно учество и вклучување на сите возрасни групи во општеството, и обезбедува соодветна поддршка и заштита. Ова не може да се постигне преку изолирани иницијативи. Се бара широка посветеност и заедничка визија" – вели Марјан Седмак (од Словенија), претседател на Платформата AGE, говорејќи во име на Коалицијата ЕУ 2012. Со Манифестот на Коалицијата се предлагаат голем број препораки до креаторите на политиката во ЕУ и на заинтересираните страни на национално и локално ниво. Со Програмата се деталзираат обврските и предлозите за акции преку кои ќе се исполнат целите. Коалицијата ЕУ 2012 е растечка мрежа на засегнати страни решени да работат заедно за промовирање на целите на Европската година и споделување на нивната заедничка цел на градење општество за сите возрасти, каде што секој е овластен да игра активна улога во општеството и да ужива еднакви права и можности во сите фази на својот живот, без оглед на возраст, пол, раса или етничко потекло, религија или верување, општествени или економски статус, сексуална ориентација, физичка или ментална состојба, или потреба за нега. Коалицијата повикува за усвојување на Европската стратегија за активно стареење и на *„Европската унија - пријател на старите"*, која подразбира:

- вклучување на пазарот на трудот, што ќе обезбеди поголемо учество со платена работа на помладите и постарите луѓе, што го поддржува интергенерацискиот трансфер на знаење и им овозможува на работниците одржување на нивното здравје и усогласување на работата и на приватниот живот;
- достапност на стоки и на услуги приспособени на потребите на сите;
- воспоставување средина во ЕУ која ќе биде родово и на возраста сензитивна;
- создавање Европска конвенција на градоначалници за активни и здрави постари луѓе во демографските промени;
- усвојување на Програмата на ЕУ „Сениорите во иновациите и поддршката на активно и здраво стареење".

Во 2012 ќе се промовираат иновативни решенија за економските и социјалните предизвици со кои се соочува стареењето на европската популација. Тоа, ќе им помогне на постарите луѓе и ќе ги поттикне да останат во добро физичко и ментално здравје и да придонесуваат поактивно на пазарот на трудот и на нивните заедници. Предизвиците наметнати од страна на демографскиот развој во Европа се неспорни. Се упатува повик за иновативни идеи и решенија. Фокусот е на тоа како со иновации може да се носат нови решенија за идните предизвици на стареењето на општеството во Европа и тоа првенствено во областа на вработувањето, здравството и социјалната политика. Дали и колку сме загрижени од стареењето? Кое е местото во општеството на луѓето кои имаат 60, 70 или 80 години? Животот не завршува на 60 години и потоа граѓаните има што да понудат. Тоа е она што го нуди активното стареење за сите – а тоа е подолг живот, во добра здравствена состојба. Останувањето активен и добивање повеќе од животот не е предност само за поединецот туку и за општеството како целина. Треба да се размислува за тоа како може повеќе да се добие од дополнителните години од животот. Европа се соочува со демографски предизвик. Посебно треба да се согледа светлиот спектар од опции кои произлегуваат од демографскиот развој се многуте ресурси и искуства содржани кај постарите граѓани. Активното стареење обезбедува можности старите: подолго да останат активни на пазарот на трудот; да играат активна улога во општеството за подолго да бидат здрави и независни. Оттука активното стареење е пресуден фактор за одржување на солидарноста меѓу генерациите. Постарите граѓани имаат многу што да понудат за помладите генерации – и обратно. Предизвикот за сите е да се создаваат и да се подобри пристапот за активно стареење во сите средини.

И.Г.

Градоначалникот Сокол Митровски по повод 10–годишниот јубилеј на ЗП Ѓорче Петров

Пензионерите заслужуваат достоинствен третман и почитување

Новата 2012 година, треба да биде година на нашето потсетување на резултатите од претходната година, но и година на нашето подобро организирање. Како градоначалник и член на пензионерската организација, ја имате мојата целосна поддршка, затоа што сте вие дел од мене, дел од ова општество, дел од Општината Ѓорче Петров, дел од секојдневното живеење на Република Македонија.

Пензионерите, имаат голем јубилеј, 65 години од првите зачетоци на пезионерското организирање и денешната бројка на пензионери во Македонија е навистина импозантна и респективна и мора секој да ја почитува. Во Република Македонија живеат 278.000 пензионери кои хранат и издржуваат семејства, па така оваа бројка се зголемува на 800 можеби и 900.000 луѓе кои чекаат помош токму од пензионерите. Затоа, пензионерите мора да го имаат своето место во општеството, да бидат почитувани, да имаат достоинствен третман и да бидат на пиедесталот на сите почесни места кога се чествува, кога се празнува, кога се одлучува, кога се разговара за иднината и за судбината на нашата држава. Таму е местото на нашите пензионери, затоа што умот, искуството, знаењето, образованието и мудроста мора да бидат ставени на располагање и да бидат искористени од сите поделнаков. И Академијата на науки каде што седат најголемите умови и најучените луѓе, треба да бара совет и поддршка и од овие 278.000 пензионери, затоа што тие имаат многубројни идеи, размислувања и предлози кои се потребни за подобра иднина и подобро утре на Република Македонија. Навистина сакам тоа искуство да се примени во сите институции.

Јас локално работам, меѓутоа, глобално размислувам. Локалното ниво е основната клетка на секојдневното живеење. Многу ми пречи кога ние припадниците на оваа генерација, како најизраснати и најискусни, како знаменосци на сите настани, чествувања, разговори и укажувања, некогаш не се согласуваме и не можеме да најдеме заеднички јазик за проблемите што не тиштат. Ништо не делиме, никакви функции, а и тие треба да бидат во заден план. Ние треба се да

правиме за подобра иднина на нашите млади поколенија. А тоа подобро утре, мора да биде подобро денес и за да биде така, ние сами треба да го изградиме.

Пензионерите мора да бидат единствени, мора да бидат сплотени, мора да бидат пример, затоа што со таков пример може да бараме од младите генерации да не следат. Меѓутоа, сакам да кажам дека е присутен проблемот и со појавата на паралелни здруженија и се бара решение таму каде што го нема. Дури доаѓаат и кај мене, јас да пресечам. Па не сум јас тој кој одлучува за судбината на пензионерските здруженија, за пензионерската организација. Решението треба да го барате кај вас, во рамките на вашите раководни органи и тела, таму да се состанувате, да разговарате, да ги користите вашата мудрост и искуство и на нив да се потпирате, а не главната цел да ви бидат личните интереси.

Оваа држава, каква е, таква е и наша е. Мора да ја доградуваме и мора да ја чуваме. Дека можеме, тоа го потврдивме и во комфликтот 2001 година, кога најзрелата генерација беше во првите редови и токму тие со личниот пример ги водеа помладите и успеаја да ги зачуваат животите и да ја зачуваат Македонија онаква каква што е денеска. Затоа и сега сакам овие јубилеи навистина да бидат за наше сплотување и за истакнување на местото на пензионерите. На општинските празници во Ѓорче Петров а и по други поводи, пензионерите никогаш не ги изоставаме, туку секогаш се во првите редови. Тие секогаш во најголем број се присутни и даваат интонација на вкупното живеење во Општината Ѓорче Петров. Навистина имаме извонредна соработка и тоа е ваша заслуга, како и поддршката што ја имате од Општината, затоа што барате, затоа што контактирате, затоа што живеете со проблемите на Општината и затоа што ја сакате. Тоа особено ме радува и бидете убедени, додека сум јас градоначалник, ќе имате целосна поддршка, а ќе бидам активен и кога нема да бидам на чело на општината. На сите нивоа ќе се борам пензионерите подобро да бидат организирани и нивниот глас да се слушне. Со сите сили ќе настојувам тие да не бидат заборавени, туку за нивното подобро живеење навремено и плански да се инвестира. Животот тече, а нашите денови се броени.

Заслугата која ја имаме, нашите инвестиции мора да бидат валоризирани и искажани во одредени капацитети. Пари за тоа има, само треба да се бараат, треба поорганизирано да се настапува, да се нудат подобри проекти и подобри системи. Доколку имате реални проекти и знаете што сакате, бидете убедени дека и оваа Влада и градоначалникот на Скопје и сите други градоначалници, ќе ви дадат целосна поддршка.

ЗП Ѓорче Петров

Доделена помош на најзагрозените

Здружението на пензионери „Ѓорче Петров", како и во минатата година и пред Новата 2012 година, на 200 свои членови со ниски пензии им додели хуманитарна помош во храна и хигиенски производи. Основен критериум за добивање на оваа помош беше висината на пензиите, бројот на членовите во семејството, но и да не се остваруваат други приходи во семејството од недвижнини или пак по било кој друг основ.

Средствата за оваа намена како и порано се планираат со годишниот финансов план на здружението, а акцијата е зацртана во Програмата за работа. Собранието на Здружението има донесено одлука дел од средствата од зголемениот износ на членарината да бидат наменети за хуманитарна помош, со што најконкретно се исполнува определбата под мотото „Од вас – за вас".

Со овој хуман гест Здружението покажува посебна грижа за своите членови со понизок стандард, а истите чуствуваат дека не се заборавени.

Ваквата акција и помош меѓу другото планирана е и со Програмата за 2012 година.

Лепа Боцевска

Беким Незири - нов директор на фондот на ПИОМ

Новоизбраниот директор на Фондот на ПИОМ, Беким Незири, е роден на 18 март 1975 година во Скопје, каде што завршил основно училиште. Тој школувањето го продолжил во Средното медицинско училиште „Д–р. Панче Караѓозов", каде со успех стекнал средно образование.

Своето школување го продолжил на Природно–математичкиот факултет во Скопје и дипломирал на Насоката по биологија добивајќи звање – дипломиран инженер по биологија.

Но, Незири не застанал тука, туку продолжил да се образува на постдипломските студии на Економскиот факултет, при Универзитетот „Св. Кирил и Методиј" во Скопје каде што наскоро треба да ја брани својата магистерска тема со наслов „Управување во јавен сектор".

Тој до доаѓањето за директор на Фондот на ПИОМ со успех работел во Агенцијата за цивилна воздушна пловидба, потоа бил заменик директор на УЈП на Македонија, а бил и директор за финансии, правни работи, план, развој и инвестиции во Македонската навигација. Исто така, тој бил ангажиран и во Црвениот крст на Македонија за време на Косовската криза, како и во Меѓународниот комитет за спас ИРЦ како советник за надворешни проекти.

Зборува: албански, македонски, англиски, и француски јазик. **С.К.**

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Солидарноста - потврдена на дело

Фондот на ПИОМ редовно ги сервисира средствата за Солидарниот фонд, а доволен показател за тоа се дозначените и исплатени средства за 2011 год.

Со години во нашата држава е етаблирано постоењето на Солидарниот фонд, кој наменски се користи за финансиска помош на семејства на починати пензионери. Имено, постоењето на фондот е регулирано согласно член 130–а од Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиско и инвалидско осигурување ("Службен весник на РМ" бр. 152/2008 година), при што Фондот на корисникот на пензија, со негова согласност му запира од пензијата 150 денари, за обезбедување на средствата за посмртна помош на членовите на семејство во износ од 120 денари, како и за членување во здруженијата на пензионери 30 денари. Согласно со законот, посмртната помош изнесува 30.000 денари.

Треба да се истакне уште и фактот дека до октомври 2011 год., услугата на посмртната помош ја извршуваа подрачните единици. Но, со имплементирањето на новиот софтвер во Фондот на ПИОМ за проектот "Решавање и исплата", исплатата е централизирана, додека поднесувањето на документацијата се извршува во подрачните единици.

Според статистиката вкупниот број на починати корисници во 2009 год. бил 12.780 починати, а се исплатени средства во износ од 383.408.700 денари, додека во 2010 год. има вкупно 12.617 починати корисници, и за таа намена се исплатени средства од 378.501.162 денари. Споредено со 2009 година, бројот на починати корисници во 2010 год. е намален за 163 починати. Дозначените средства, односно задршките за посмртна помош и исплатените средства на починатите корисници на пензија за 2009 год. се дадени повеќе средства од 3.964.120 денари, додека за 2010 год. се исплатени повеќе средства во износ од 686.202 денари.

Во период од јануари до ноември 2011 год. се одделени средства за Солидарниот фонд за посмртна помош во износ од 346.058.640 денари и истите се дозначени на веќе постојната посебна сметка.

Но, затоа пак, од јануари до ноември 2011 год. од филијалите и деловниците на Фондот на ПИОМ, вкупно се исплатени средства за посмртна помош на семејствата во износ од 364.290.000 денари, за 12.143 починати корисници на пензија. Споредбено со истиот период за 2010 год., бројот на починатите корисници на пензија е зголемен за 618, односно за 5,1%. Од овие показатели произлегува дека се исплатени повеќе средства за посмртна помош во износ од 18.548.838 денари за единаесетте месеци во 2011 год.

Меѓутоа, во оваа прилика, посебно треба да се истакне дека Фондот на ПИОМ започна со нoвиот начин на исплата на посмртната помош од октомври 2011 год., односно исплатата веќе се врши централизирано од страна на Стручната служба во централата, додека во филијалите само ги примаат барањата и се комплетираа потребните документи за тоа. Согласно заклучоците на Менаџерскиот тим на Фондот на ПИОМ, семејствата на починатите корисници на пензија при подигањето на средствата за солидарната помош беа должни да го вратат износот на повеќе исплатената пензија на починатиот корисник, а потоа да се изврши исплата на средствата за посмртна помош. На овој начин се спречува нерегуларната исплата на пензија, а со тоа се заштитуваат и средствата на Фондот на ПИОМ.

Во декември 2011 год., салдото на сметката за солидарни средства за посмртна помош беа 17.193.970 денари, односно Фондот на ПИОМ од акумулираните средства од јануари до ноември лани изврши исплата на посмртната помош до издвојување на средства на посебна сметка во декември 2011 год. Ова од причини што исплатата на пензиите се врши во првата недела од месецот, во втората недела се плаќа здравственото осигурување на корисниците на пензија, и во третата недела се враќа позајмицата на Министерството за финансии што ја користи Фондот на ПИОМ за исплата на пензиите, како и средствата за посмртна помош, задршките и другите трошоци.

Но, за жал, бројот на корисниците на пензија за кои се врши задршка за Солидарниот фонд од јануари до ноември 2011 год. е помал за 638 корисници во однос на истиот период од 2010 год.

Во 2011 год. издвоени се средства за посмртна помош во износ од 346.058.640 денари, а исплатени се средства во износ од 364.290.000 денари, што повеќе е исплатено за 18.231.360 денари.

Од погоргото може да се заклучи дека Фондот на ПИОМ, согласно важечките законски прописи редовно и навреме ги извршуваше своите обврски во врска со исплатата на средствата за Солидарниот фонд на семејствата на починатите корисници на пензија кои во свое време вложувале средства за исплата на посмртна помош.

Во оваа прилика ќе истакнеме дека кога се расправаше во врска со Информацијата за состојбите во Солидарниот фонд, која беше на дневен ред на стотата седница на УО на Фондот на ПИОМ, што се одржа во декември 2011 год., учествуваше и Методија Тошевски, потпретседател на ИО на СЗПМ. Тој истакна дека Сојузот на ЗПМ ја разгледал Информацијата во врска со Солидарниот фонд и преку работните средби во Фондот на ПИОМ направени се зафати за надминувањето на одредени појавени недоразбирања во минатото на овој план, по што беше заклучено СЗПМ и Фондот на ПИОМ повторно да се состанат и да изнајдат начин за целосно разрешување на проблемот околу висината на задршката за постојниот Солидарен фонд за посмртна помош.

м-р. Снежана Кутузовска

Интервју со Ѓорге Андонов, претседател на Извршниот одбор на ЗП „Гази Баба"

Четириесетгодишниот јубилеј во фокусот

На конститутивната седница, на 4 март минатата година, Ѓорге Андонов едногласно беше избран за претседател на ИО на Собранието на ЗП Гази Баба. Со него разговаравме за некои специфичности во работата, за актуелностите и постигнувањата на Здружението со новото раководство.

Откако застанавте на чело на Здружението, истото постигнува забележителни успеси и придонесува во подобрувањето на квалитетот на животот на членството. На што се должи сето тоа?

– Главна цел во реализирањето на програмските определби е токму тоа што го спомнавте – заложба за подобрување на квалитетот на животот на членството. За исполнување на овие определби реализиравме многу активности, меѓу кои и следните: обезбедување и користење на Рекреативниот центар – Катланово на 36 пензионери со ниски пензии; доделување еднократна парична помош на 170 пензионери по повод новогодишните празници и парична помош од 3 до 5 илјади денари на 61 лице болни од специфични тешки болести; доделување пакети со средства за хигиена за 18 пензионери; обезбедување автобуси за превоз на 3.000 заинтересирани членови за еднодневни екскурзии и посета на културно–историски места и друго.

Програмските активности главно се пренесуваат од година во година, меѓутоа во Вашата Програма секогаш се појавува по некоја нова иницијатива и активност. Дали и оваа година ја задржавте таквата тенденција?

– Секако, активностите кои се практикувале во минатото и овозможувале добри резултати во работењето, се пренесуваат во Програмата за работа, а речиси секогаш има нови иницијативи и предлози кои се вградуваат во неа и ја збогатуваат. Програмата за 2012 година сè уште е во фаза на изготвување, но и кога ќе биде усвоена, ќе може да се дополни со нови содржини. Во неа посебно значење ќе му се даде на одбележувањето на 40–годишнината од формирањето на нашето здружение. Иако Јубилејот е на крајот на годината (12 декември), ние веќе почнавме со подготовка за одбележување на истиот. Така, во формирање е Одборот за прослава, кој ќе подготви Програма за одбележување во која ќе бидат опфатени повеќе активности, како што се спортски, културно–забавни и други, и секако, ќе се одржуваат во знакот на Јубилејот. Меѓутоа, сè уште е рано многу да се кажува за тоа, зашто главниот збор за Програмата ќе го има Одборот, кој сигурно ќе подготви и некое специјално изненадување.

Со своите активности и дејствување Вашето здружение се афирмира како едно од подобрите во СЗПМ и со оглед на долгогодишното постоење и искуство тоа има свои посебности со кои се издвојува од другите здруженија. Кажете ни што е тоа што го прави посебно?

– Најпрвo, треба да се знае дека Здружението.дејствува на територија што покрива четири општини, а во истото членуваат огранoци од рурални и урбани средини, со мошне различен состав на членството. Навистина е потребен голем труд, умешност и време сите тие различ-

ности да се усогласат и се да функционира најдобро.

Посебност во работата на Здружението е и формирањето на Солидарниот фонд за сопружници, во кој членуваат сопруги на пензионери од нашето здружение, кои во својот животен век не работеле и не стекнале право на пензија. Иницијативата за основање на Фондот позитивно е прифатена од корисниците во минатото, а сега функционира со 380 членови со тенденција за зголемување.

Нашето здружение се издвојува од другите здруженија и со постоењето на Хорот во составот на КУД „Пензионер" кој со своите настапи за шест години од формирањето успешно го афирмира Здружението и придонесува во подобрувањето на културно–забавниот живот на пензионерите.

Здружението, исто така, може да се пофали со добрата соработка со СЗПМ, со локалната самоуправа и со другите здруженија и институции. Кои се придобивките од тоа?

Соработка со споменатите субјекти, не е добра, туку одлична. Особено примерна соработка имаме со Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, а застапени сме во Собранието, во Извршниот одбор, во Правно–економскиот форум и во Комисијата за арбитража. Кога станува збор за локалната самоуправа, посебно ја истакнувам соработката со градоначалникот на "Гази Баба". Само да спомнам дека имаме потпишано Самоуправна спогодба во која со член 12 е предвидено формирање координативно тело со претставници од двете страни, кое во моментот е во процес на конституирање. Исто така, добра соработка имаме со повеќе здруженија од Скопје и од внатрешноста на Република Македонија, а збратимени сме со ЗП Куманово и ЗП Струмица.

Придобивките се многубројни, а ги истакнувам позначајните: ширење на познанството и дружење, меѓусебно информирање за прашања и проблеми од заедники интерес, размена на искуства и друго, а се со цел пензионерскиот живот да биде посодржаен и поквалитетен, а староењето поактивно.

Мендо Димовски

Да не се заборави

Многумина од постарата генерација ги знаат маките и голготата што ја доживеа населението од егејскиот дел на Македонија. Протерувањето и малтретирањето е толкаво што оставило длабоки траги во душата на сите кои го доживеале ова невидено злосторство. Уште пострашно и понечовечно е тоа што е правено и врз ДЕЦА. Да одделиш насилно дете од мајка, да оделиш брат од сестра е злосторство... Да бидеш глув и нечувствителен на детски солзи и лелек, нема ништо заедничко со човечноста!

Многубројни се приказните за децата бегалци, за протераните деца и луѓе...

Оваа приказна, овој напис, е уште едно потсетување сето тоа што го направи Грција врз македонскиот народ, да не се заборави. Велам Грција, а не грчкиот народ бидејќи меѓу него има умни и чесни луѓе кои исто така го осудуваат егзодусот .

Ѓорѓи Чачков денес пензионер, е роден во Пожарско, во егејскиот дел на Македонија. Родната куќа ја напуштил како мало дете. Долги години нем ожел да си го види татковското огниште, затоа што такви биле времињата. Времиња, невремиња.

Во 2004 година по игра на случајот, делчињата од мозаикот на судбината на Ѓорѓи си го нашле своето место и тој успева да се

врати ДОМА. Со трепет во душата, со немир и неизвесност што ќе се случи понатаму, го пречекорува татковиот праг, прагот на своите предци... Тоа е куќата која за чудо останала не срушена бидејќи била убава, па во неа било детска градинка, во дворот имало игралиште...

Оттогаш Ѓорги има две имиња и две презимиња. Во Македонија е Ѓорги Чачков, а за Грција е Јоргос Урџанис?!

Во 2011 година, во еден тмурен дождлив ден кај човеков со две имиња и презимиња, доаѓа група од петмина на посета и разговор, меѓу кои грчки режисер, новинар и снимател, а со цел да сними документарен филм за Ѓорги, за неговата судбина, за неговото враќање дома, приказна за него, приказна која е иста или слична со приказната на илјадници деца бегалци од егејскиот дел на Македонија. Со екипата, заради снимањето, повторно ја посетил својата родна куќа во Пожарско и се сретнал со ретките жители – Македонци кои останале во селото.

Денес овој филм се врти на Интернет и можат да го видат мнoгумина. И филмот е направен со истата цел: да не се заборави!

К.С.Андонова

Од Програмата на СЗПМ

ОД СВОЈ АГОЛ

Нови активности и резултати на повидок

Основната интенција и определба на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија – да обезбеди што подобар квалитет на животот и социјална сигурност на членството, како и да поттикне и помогне во решавањето на горливите проблеми во третата животна доба, и оваа година се вградени во Програмата. Раководството на СЗПМ уште при креирањето на овој значаен документ првенствено ги имаше предвид потребите на членовите, потенцијалот со кој што располага и можностите за проширување и интензивирање на активностите. Анализата покажа дека со добра организација и дејствување на органите и телата, успесите се нема да изостанат. Затоа, СЗПМ и оваа година тргна во освојување нови резултати.

Новата година не ги запре активностите, туку напротив, со засилено темпо и динамика отпочна остварувањето на новата Програма. Причина повеќе за тоа е и влегувањето во годината која Европската унија ја прогласи за година на активно стареење и меѓугенерациска соработка и солидарност. Во таа насока Раководството на СЗПМ презема мерки и активности со кои настојува да обезбеди што помасовно учество и вклученост на пензинерите во исполнувањето на целите и ползувањето на придобивките од дејствувањето. Така, заложбата за остварување на минатогодишното промовирање на акцијата "Од вас – за вас", оваа година, несомнено ќе стане реалност и делот од членарината што ја издвојуваат членовите, повторно ним ќе им биде вратена. Со дејствувањето во оваа насока треба вистински да заживее европската иницијатива и заложба за олеснување на староста кај највозрасната популација на населението и да се воспостави принципот на живот со активно стареење.

Бидејќи годината е на почетокот и СЗПМ е се уште на стартот, нема да кажуваме за остварените активности, иако, за почеток навистина премногу ги има. Затоа се определивме уште еднаш да ги нагласиме главните акценти од Програмата за оваа година и да потсетиме на обемот на активностите: подобрување на материјалната и социјална положба на корисниците на пензија; насочување на активностите и давање белег на 2012 година како година на активно стареење, збогатена со размена на искуства и меѓугенерациска соработка по сите прашања од пензионерското живеење; подготвување иницијален текст на Законот за пензионерско организирање; заложба за подобрување на функционирањето и координацијата на дејствување на здруженијата на пензионери – членки на Сојузот; следење на активностите и преземање мерки за остварување поквалитетна здравствена заштита на пензионерите; промовирање на поголема соработка на локално ниво, односно меѓуопштинска соработка во извршување на активностите на здруженијата на пензионери во заштита на старите лица; следење и ангажирање во изградба на домови за пензионери и старски домови, дневни центри и пензионерски клубови, што е во согласност со Стратегијата за стари лица 2010–2020; организирање и следење на Седумнаесеттите спортски активности на пензионерите во Република Македонија; организација и следење на десеттите по ред ревии на песни, музика и игри; реализација на меѓународна соработка со сојузи и здруженија од соседните земји и размена на искуства со земјите од ЕУ преку Институтот Хеврека од Љубљана; остварување јавност и отчет во работата и друго.

М.Димовски

ИНТЕРВЈУ СО ДИМИТРИЈА БОГАТИНОСКИ ПРЕТСЕДАТЕЛ НА ИО НА ЗП „СОЛИДАРНОСТ – АЕРОДРОМ"

Активности за респект

Во третата година од постоењето ЗП „Солидарност - Аеродром" се назначува како новоформирано. Пензионерите се здружуваат доброволно на територијален принцип. Со формирањето на новата Општина Аеродром се создадоа услови за одвојување на пензионерите од дотогаш заедничкото ЗП Кисела Вода. Како течеше овој процес?

– Потребата за формирање ново здружение беше согледана пред подолго време. Најзрелата иницијатива беше искажана на една неформална средба на пензионери на 5 јануари 2009 година. Набрзо се подготвија потребните документи, се одржаа првите состаноци и избори преку изборно собрание и конститутивна седница и се регистрира во Централниот регистар како Здружение на пензионерите Солидарност Аеродром. На почетокот здружението сè уште немаше самостојни активности ни буџет. Во исто време се договараше за начинот на неговата самостојност. Собранието на ЗП Кисела Вода донесе Одлука за поделба, а Извршниот одбор формира Комисија за поделба на имотот и средствата, што се изврши според точно определени критериуми на најтранспарентен начин во согласност со законот и одлуките на органите. Здружението ги исполнуваше потребните услови на СЗПМ, па така по поднесеното барање, беше примено за полноправен член во СЗПМ, како и во Сојузот на Здруженијата на пензионери на Скопје.

Дали оваа самостојност влијаеше врз погодностите што дотогаш ги уживаа пензионерите во Општина Аеродром?

– Со право можеме да констатираме дека е оправдано одвојувањето од старото здружение. ЗП „Солидарност – Аеродром" со повеќе од 9.500 членови во 2011 година успешно ги реализира сите активности според предвидената програма. Од 1–ви април 2011 година функционирањето на клубовите, активите, комисиите и секциите на членовите од територииите од сите урбани и месни заедници на Општина Аеродром беше продолжено, па можам да речам дури и унапредено. Посебно внимание се посвети на создавање поквалитетни услови за работа и реализација на целите и задачите од Статутот на Здружението. Сега имаме 6 клубови кои се солидно опремени за дневен престој, за забава и за одржување редовни и повремени средби и приредби. Бевме домаќини на регионалните спортски игри, учествувавме на Фолклорната ревија, се организираа повеќе еднодневни целосно бесплатни патувања низ Републиката, здравствени и социјални акции, голем број предавања и други активности.

Каква е соработката со локалната самоуправа и со другите здруженија?

– Уште од формирањето на Општината Аеродром, посебно огранокот „Јане Сандански" разви активна соработка со локалната самоуправа. Поддршката се продлабочи кон крајот на 2010 г. по донесувањето на документите за одвојување од ЗП Кисела Вода. Остварени се средби и разговори со градоначалникот на Општина Аеродром, за согледување на можностите и потребите на Здружението за подобрување на условите за вклучување во општествените текови на пензионерите од Општината. Здружението доби на долготрајно користење без надомест простор во Населба Лисиче и истиот го преуреди во пензионерски клуб за дневни активности со сопствени средства. Во тек се заедничките согледувања и преговори за решавање на просторните услови за отворање клуб во Горно Лисиче согласно со просторниот распоред на живеалиштата на пензионерите. Понатаму неизоставно е да се каже за континуитетот на соработката со СЗПМ и со СЗП од Скопје, како и со сите други здруженија на пензионерите во Македонија. Со нив не поврзуваат заеднички активности, но и значајни договорни состаноци за поорганизирано застапување на интересите на пензионерите. Во рамките на соработката со ФПИОМ имаме добиено на долготрајно користење без надомест простор во кој е сместен Клубот на пензионерите од огранокот Аеродром, како и простор во кој е сместена нашата стручна служба. Здружението е колективен член на Црвениот крст на Македонија и најголемата соработка е со нивната Општинска организација Кисела Вода. Со Сојузот на борците на Македонија соработуваме преку заеднички активности и преку нашата секција по историја. Одлична соработка имаме со Меѓународната гимназија НОВА во рамките на нашиот Клуб на љубители на книгата. Здружението е членка во Македонската платформа против сиромаштијата.

Какви се плановите за 2012 година, имате ли проблеми?

– Ја завршивме 2011 година во континуитет реализирајќи ги сите планирани активности според Програмата и Статутот. Во декември 2011 год. на редовна седница на Собранието донесена е Програмата за работа во 2012 година и финансискиот план. Програмата е составена согласно потребите на членовите, задачите и целите и согласно со планираните средства. Програмата е отворена и може да се дополнува. Најголемо внимание при планирањето на расходите е посветено на расходите на огранокците кои се единствена база на Здружението со клубовите за дневен престој, како и за другите фиксни и режиски трошоци. Овозможувањето уште подобри услови во општественото живеење и активното стареење со меѓугенерациски соживот и поддршка се премиси за нашата натамошна работа.

Во интервју од овој вид неизоставни се и прашања од личниот живот. Кажете ни накратко за Вашиот животен пат и за „пензионерската" кариера?

– Дојдов од мало место од внатрешноста. Во Скопје завршив средно образование. Дипломирав на Економскиот факултет на Универзитетот во Загреб. Цели 25 години работев во „Македонија турист" на раководни места, а од 1977 до 1987 бев и директор на основна организација, која што имаше 320 вработени. Потоа до 2002 година бев претседател на Градскиот синдикат во рамките на Сојузот на синдикати на Македонија, од каде што и заминав во пензија. Можам да го кажам и тоа дека од 1990 до 1996 година вонредно предавав на Факултетот за туризам. По пензионирањето, во 2002 година бев избран за член на Собранието и потпретседател на Извршниот одбор на ЗП Кисела Вода, а следните избори и за претседател на Извршниот одбор. По поделбата во ЗП „Солидарност – Аеродром" избран сум за член на Собранието и претседател на Извршниот одбор.

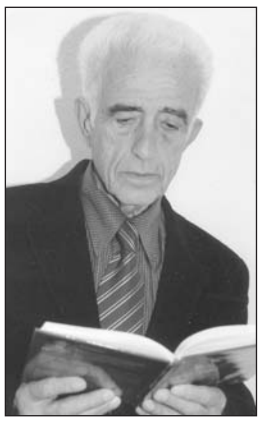
Како семеен човек, со сопругата имаме два сина кои веќе имаат свои семејства и имаме три внуци.

Илија Глигоров

Повелба за м–р Илија Каланоски

Хроничар на Вевчани

Повелбата на печалбарството за животно дело, што ја доделува Културно–научната манифестација „Печалбарски денови" од Вевчани, му е доделена на м–р Илија Каланоски, и самиот вевчанец. Ако се знае дека ова високо признание го имаат добиено повеќе истакнати македонски писатели и научници, тогаш, Повелбата заслужено ја добива тој, зашто во последниве години со објавувањето на неговите неколку нови книги, историјата на Вевчани не само што се збогати, туку ни откри многу нови и досега непознати факти и процеси. Оттука, со право можеме да речеме дека м–р Илија Каланоски е најревносниот хроничар на неговото родно Вевчани



Тој е автор на следните книги: "НОВ и Револуцијата во Вевчани", објавена сега веќе во далечната 1971 година, потоа на монографијата „НОВ и Револуцијата во Струга и Струшко (1941–1944)", што претставува негова одбранета магистерска тема на групата по историја на Филозофскиот факултет во Скопје, а потоа следуваат монографиите за „Вевчанскиот карневал", „Вистински прикази за Василица", како и „Кондо Пешин, вевчански војвода учесник во Првото српско востание". Но, тука не застанува интересот на Каланоски. Напротив, тој лани ја објави монографијата „Вевчански масони и војводи" во која, исто така, ни откри досега непознати факти за историјата на македонскиот народ, но и за минатото на Вевчани. Книгата, како и сите негови досегашни изданија, наиде на широки симпатии и постигна висок читателски интерес.

Но, м–р Илија Каланоски е автор и на првиот дел на романот „Копилиња", посветен на бурните времиња во минатото, а наскоро се очекува да излезе од печат и вториот дел од оваа литературна хроника, која ќе биде промовирана во рамките на културно–научната манифестација „Печалбарски денови" во Вевчани. Со еден збор Повелбата за животно дело е во вистински раце на хроничарот на историјата на Вевчани...

М.К.

Никогаш не е доцна за учење

Дванаесеттата година од основањето и активното дејствување на „Универзитетот трето доба" – Скопје, впечатливо беше одбележана на 23 декември 2011 година на Филозофскиот факултет при Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје. Имено, Националната агенција за европски образовни програми и мобилност на Република Македонија, ја претстави Секторската програма за Европската година на активно стареење и меѓугенерациска соработка 2012. Присутните "студенти" на Универзитетот трето доба и другите гости, со голем интерес ги ислушаа излагањата на в.д. директорот Дарко Димитров, на Љупка Бакарџиева и на Александар Богоевски, настојувајќи што подобро да ги разберат можностите за аплицирање со свои проекти на најавените конкурси на оваа Национална агенција во 2012 година.

Во излагањата на гостите, беа потенцирани можностите за проектно вклучување во Програмата за Доживотно учење, со особена нагласка на потпрограмата за образование на возрасните – ГРУНДВИГ, чиешто мото е: „Никогаш не е доцна за учење"!. Тука можат да бидат вклопени програмите на Универзитетот трето доба за учење странски јазици, обука за користење информатичка технологија, обуки на волонтери, курсеви за изработка сувенири, ракотворби и други творечки самодејности. Во рамките на Програмата на Европската година на активно стареење и меѓугенерациска соработка 2012, постојат можности за посети на универзитети на третата доба во други земји и размена на искуства.

Прифаќајќи ја Европската година на активно стареење и меѓугенерациска соработка како нов импулс и мотив за проширување на програмските содржини и активности и организациската поставеност, Универзитетот трето доба, ќе вложи максимални усилби да се вклучи во проектните активности на Националната агенција, да организира групни посети на други универзитети трета доба во Европа, а со тоа да придонесе што поголем број наши врсници да се вклучат во редот на луѓето кои веруваат дека староста може да биде убава, ако осаменоста и депресијата ги замениме со доживотно учење, осмислени активности и дружење.

М-р Томислав Димишковски

Порака

Мислам–мислам на годините однесени како виор,
низ животот што го минав и стасав до тука.
Го гледам моето лице, кое не беше убаво,
очите кои имаа соништа, а сега имаат празен поглед.
Лицето кое светеше како месечина, сега е свенато.
Но на заjдисонцето од мојот живот,
се појави светлина–сонце.
Излегов од темнината, и видов луѓе,
со побелени коси, но светли очи и насмеани лица–пензионери
пензионери кои пронашле нова надеж во пензионерските домови.
Бев и видов–таму можеш да продолжиш со активности,
на пензионерските здруженија.
Се најдов себеси, во хуманитарни цели, спортски активности и
културно забавен живот.
Јас се вклучив и најдов многу пријатели,
насмеани и весели пензионери, кои се дружат
и заборавaат за миг на староста и годините што им тежат.
Затоа излезете, дојдете–придружете ни се,
и продолжете си го животот.

Марика Петрова, Неготино

Пред употреба внимателно прочитајте го упатството.
За ризикот и несаканите дејства консултирајте го Вашиот доктор или фармацевт.

Забележителна активност

„Со љубов за Македонија", беше наречена манифестацијата на која се одржа чествување на ликовната уметност, литература и поезија, во организација на локалната самоуправа во просториите на општина Бутел. На самата манифестација, во забавниот дел, учество зема и пејачката група на пензионерките при Здружението на пензионери „Чаир и Бутел". Тие со видно задоволство се претставија во светло издание и настапија со изворни и староградски македонски народни песни, испеани од пензионерките кои беа топло поздравени од многубројната публика која со бурно ракоплескање ја наградуваше секоја испеана песна.

Квалитетот на песните кои ги изведуваа, иако се работи за постари исполнители, беше на исклучително професионално рамниште. Што се однесува до ангажманот, треба да се спомене соработката со повеќе музички групи при здруженија на пензионери во нашата земја со кои имаат постојани контакти, размена на искуства и посети.

Од членовите на оваа пејачка група дознавме дека често настапуваат на најразлични манифестации каде секогаш се топло примени и поздравени со долг и срдечен аплауз.

Нашиот народ низ вековите ги сплотувала песната, во добро и во зло, а пензионерите сега се оние кои ја пренесуваат на младите генерации како белег на тоа време.

Васил Пачемски

Бесплатен превоз за пензионерите и во Берово

Членови на Здружението на пензионерите од Берово во иднина ќе можат, еднаш во годината, бесплатно да патуваат од своето место на живеење до градот Берово и обратно. Ваква одлука донесоа членовите на Собранието на ЗП Берово. Трошоците за овој превоз ќе ги поднесе беровското здружение на пензионеери.

Како што, пак, истакна градоначалникот на општината Берово, **Драган Нацински**, кој присуствуваше на седницата на Собранието, и општината прави напори да обезбеди уште едно бесплатно патување на пензионерите од селските населби до Берово и обратно.

Во останатиот дел на седницата беше разгледано финансиското работење на здружението на пензионерите, беше разгледан и донесен буџетот и Програмата за работа за 2012 година. Исто така, беше донесена и Одлука за проширување на соработката на беровските со пензионерите од општините Микрево и Струмјани од Република Бугарија.

На седницата беа доделени и благодарници на институции и поединци кои го дале својот придонес во развојот и работата на Здружението на пензионерите од Берово.

И уште една убава вест од Берово. Новата 2012 година и божиќните празници ги одбележаа и членовите на Здружението на пензионерите од општината Берово. Околу 120 пензионери учествуваа на пензионерската средба која се одржа во Берово. Во повеќечасовното другарување пензионерите си ги честитаа празниците, другаруваа, но и разменија искуства од секојдневниот живот.

Драги Ролевски

Ликовен момент во Клубот на ЗП Кисела Вода - Скопје

Помеѓу другите активности кои се предвидени со програмата на нашиот пензионерски клуб беше и одржувањето на ликовна изложба по повод Новогодишните и Божиќните празници.

Изложбата наречена „Ликовен момент" се одржа на 27.12.2011 година во просторијата на нашиот клуб. Ликовните дела на нашите пензионери беа во акварел техника. Изложените слики се дела на пензионерите сликари: **Снежана Илиева** и **д-р Димитри Спироски**. Изложбата беше масовно посетена, не само од пензионерите на нашиот клуб, туку и од сите клубови во општината.

Посетителите-пензионери беа воодушевени од акварелите, уживаа во глетката и се дружеа неколку часа со чај и кафе.

Одборот на Огранокот Кисела Вода на сите пензионери во Р. Македонија им ги честита Празниците и им посакува многу здравје, среќа и љубов во понатамошниот живот.

Катарина Кнежевиќ, пензионер

Кавадаречките пензионери обезбедени со огревно дрво

Здружението на пензионери Кавадарци заврши со уписот за пријавување на огревни дрва за грејната сезона 2012/2013, кој започна во средината на ноември 2011 година и траеше се до 15 јануари оваа година. Во соработка со ЈП „Македонски шуми" подружница „БОР" Кавадарци ЗПК и во текот на 2011 година вршеше организирано снабдување на пензионерите со огревни дрва. Но снабдувањата со огревни дрва не е единствена потреба на пензионерите, здружението им овозможува на пензионерите исплаќањето на целосната сума да биде на 8 рати, односно до јули месец следната година.

Според веќе договореното, цената на дрвата е авансна и со секое запишување пензионерите ја плаќаа првата рата. Вкупно се запишани над 800 пензионери, а ќе бидат обезбедени и испорачани 7000 м/просторни огревни дрва, од кои 6000 м/просторни даб и 1000 м/просторни бука, - изјави претседателот на Извршниот одбор на ЗПК, Ристо Анѓушев.

За 2011 преку Здружението на пензионери Кавадарци со огревно дрво беа снабдени 560 пензионери, односно беа задоволени барањата на сите пензионери кои навреме се запишаа и започнаа со отплатата на ратите. Заклучно со 31 октомври 2011, ЈП „Македонски шуми" подружница „БОР" Кавадарци ја заврши дистрибуцијата на огревни дрва до сите корисници. Вкупно беа обезбедени и дистрибуирани 4615 м/просторни огревни дрва од кои 4037 м/просторни даб и 558 м/просторни бука.

Како и секоја година, ова е една од активностите на здружението на пензионери, од која пензионерите се многу задоволни и не штедат пофални зборови.

Мартина Јованова

ЗП Битола

Време за игри

Во овај период од годината, кога температурата знае да падне под нулата, битолските пензионери, речиси се откажаа од прошетките по Градскиот парк, Тумбе Кафе и Широк Сокак и најчесто одат во клубовите, кадешто во последно време се бара место повеќе. Таму, во претпладневните и попладневните часови, се игра шах, домино и неизбежната игра со карти, битолскиот „белјот".

Кога го посетивме пензионерскиот клуб при ЗП Битола, салата беше преполна, а многумина ни потврдија дека оваа слика е секојдневна појава. Така е и со останатите пензионерски катчиња низ градот, односно онаму каде што се обновени и реновирани пензионерските клубови.

Соговорниците не убедуваа дека ова е време кога картите и доминото најповеќе се во игра. Својствено на генерацијата, додека едни играа, други навиваа, поткажуваа и дофрлуваа, со што се создаваше пријатна и весела атмосвера.

Д. Тодоровски

Снабдување со огревно дрво

Здруженијата на пензионерите на Битола, Кочани, и други членки на СЗПМ потпишаа договор со ЈП „Македонски шуми" претставувано од генералниот директор Жарко Караџоски за набавка на огревно дрво за пензионерите во 2012 година. За буково огревно дрво гарантираната цена изнесува 2.870, а на дабово 2970 денари за кубен метар. Плаќањето ќе се врши на шест еднакви месечни рати најдоцна до месец септември годинава.

Испораката на огревното дрво ќе се врши до домашните адреси на пензионерите.

А.Д.

Пензионерско волонтерство во Крива Паланка

Членови од ЗП Крива Паланка веќе неколку месеци им помагаат на стари и изнемоштени лица од општината, во рамките на проектот „Грижа за стари лица во домашни услови", кој го спроведува Општинската организација на Црвен крст со финансиска подршка од Австриската агенција за развој и австрискиот Црвен крст. Вкупно 13 лица, заедно со уште 7 млади волонтери, се грижат за 60 стари и изнемоштени на кои им е неопходна грижа и помош.

Покрај медицинскиот надзор од стручни лица, пензионерите-волонтери се вклучени во делот на социјалната грижа за најзагрозените лица од Крива Паланка. Тие им помагаат со разговори, помош во домот, им набавуваат лекови и намирници, им подготвуваат дрва за огрев, им го палат печките и слично. Старите и изнемоштени лица се презадоволни од волонтерската помош на пензионерите и со нетрпение ги очекуваат да ги посетат еднаш неделно.

Овој волонтерски ангажман ќе се спроведува во наредните две години, колку што трае проектот. За својата хуманост и несебична грижа и помош, членовите на здружението добиваат само пофалби и огромна благодарност. Пензионерите волонтерски се ангажирани и во други области и активности, кои се спроведуваат во соработка со општинскиот Црвен крст, Центарот за социјални работи, локалната самоуправа и други организации.

Жаклина Цветковска

Хуман гест од прилепските пензионерки

На ден 27.12.2011 година по иницијатива на Активот при Здружението на пензионери Прилеп заедно со Комисијата за културно забавен живот и двете културно-уметнички друштва „Пензионер" и „Пенка Котеска " го посетија домот за стари и изнемоштени лица „Киро Крстески – Платник" од Прилеп .

Пред присутните станари од домот беше одржан концерт на културно-уметничките друштва на пригодни народни песни. Од Здружението на пензионери Прилеп и Активот на пензионерки при здружението, на старите лица од домот им беа подарени скромни подароци по повод Новогодишните и Божиќните празници.

Благодарност на овој хуман гест беа аплаузите од страна на станарите на Домот кои беа среќни бидејќи почувствуваа дека не се заборавени.

Љубомир Наумоски

Свечена седница во Свети Николе

На 27.12.2011 година пензионерите од ЗП Свети Николе достоинствено ја одбележаа 65-годишнината од пензионерското организирање и 20 години од осамостојувањето на Република Македонија.

Отворајќи ја свечената седница, која се одржа во салата на Здружението, претседателот на Собранието **Никола Атанасов**, ги поздрави присутните гости, членовите на Собранието и на Извршниот одбор, членовите на одборите, преставниците на ЗИТ Свети Николе,а со посебна чест и задоволство го поздрави и градоначалникот на општината **Роберт Георгиевски.**

На присутните им се обрати и претседателот на Извршниот одбор **Мирко Данаилов**, кој се задржа на значењето на пензионерското организирање во Републиката и во Општината, а говореше и за достигнатите успеси во изминатиот период на ЗП Свети Николе.

Со пригодни зборови на пензионерите им се обрати и градоначалникот на Свети Николе, им посака добро здравје. На крајот беа врачи благодарници на заслужните поединци, кои дале придонес и се вградиле во светиниколската пензионерска организација.

Вукица Петрушева

ЗП ШТИП

Усвоена програмата за работа и буџетот за 2012 година

Пред една година беше избрано новото раководство на ЗП Штип, а на 28.12.2012 година се одржа свечено собрание на кое се разгледаа реализираните активности и планот за 2012 година. Извештајот го поднесе заменик претседателот на Извршниот одбор Коста Штериев кој рече:

– Задоволни сме од спроведените активности на социјален план, на планот на дружење, на екскурзии, на спортски и културни план и други манифестации. Секако дека може да биде и подобро.

Членовите на Собранието го разгледаа и финансискиот план кој го образложи книговодителот Владо Панов, а истакна дека финансиското работење домаќински е водено, при што се реализирани повеќето од зацртаните активности. Потоа беше усвоен и буџетот на Здружението за 2012 година.

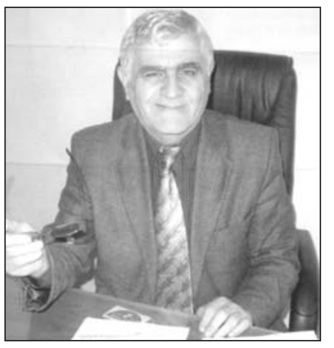
Претседателот Михаил Василев им се заблагодари на членовите и раководната структура за успешната соработка и им посака добро здравје и долг живот на сите пензионери.

Ц. Спасикова

Широка и корисна активност

Нема никакво сомнение, Здружението на пензионерите на општините Прилеп, Кривогаштани и Долнени е најмасовна, невладина, неполитичка асоцијација која ги остварува правата на своите членови од пензионерското и инвалидското осигурување, економски интереси, унапредување на културни, спортски односи и здравствена заштита.

Тоа е дефиницијата за целите на Здружението, вели неговиот претседател, Кирил Ѓорѓиоски и додава – Нашата организација организира културни манифестации, спортски натпревари, богат и разновръсен забавен живот, спроведува одмор и рекреација, дава помош на материјално загрозените пензионери преку еднократна неповратна помош, и отвара клубови за дневен престој. Здружението има многу добра соработка со Локалната самоуправа, со Црвениот крст. Сите овие цели и активности се во програмите за работа. Работата се остварува преку 5 комисии и една Секција за жени. Комисиите имаат свои програми кои одат на усвојување на органите на Здружението, Извршниот одбор и Собранието. Секоја комисија добива средства за работа од 300 до 600 илјади денари.



Комисијата за здравство и социјална помош, поддржана во 2011 година со 530.000 илјади денари, средствата ги додели како еднократа неповратна помош на 117 пензионери, најниска 3.000, а највисока 7.000 денари.

Комисијата за одмор и рекреација оствари многубројни активности, 8 еднодневни екскурзии во разни места во Македонија, во кои учествуваа 1.200 пензионери. За тие цели потрошени се над 400.000 денари.

Комисијата за спорт во целост ја реализира својата програма, зголемувајќи го бројот на спортисти пензионери. Организирање општински натпревари, чии победници стекнаа право за учество на регионални на кои освоија 13 медали за први места во машка и женска конкуренција, а пак на Републичките натпревари што се одржаа во Струга прилепските пензионери спортисти освоија 3 први места (златни медали) 1 сребрена и 2 бронзени медали. Спортистите располагаа и потрошија 300.000 денари.

Комисијата за културно забавен живот своите активности во оваа година ги остваруваше преку двете културно–уметнички друштва „Пензионери" и „Пенка Котеска" кои имаа настапи во повеќе градови од Републиката. Со друштвата прилепските пензионери учествуваа на манифестацијата „Пензионерите пеат" во градовите Битола, Неготино, Валандово и Гевгелија.

Со двете културно уметнички друштва бевме присутни и на Ревијалните средби на песни, музика и игри кои се одржаа во Кичево, вели претседателот Ѓорѓиоски кој не го крие задоволството дека оваа комисија и останатите четири заедно со Секцијата за жени се повеќе и повеќе, не само што активно работат, туку жнеат и добри резултати. Комисијата за културно забавен живот во остварување на програмата потроши 400.000 денари.

Комисијата за статутарно–правни прашања не е толку атрактивна како другите комисии. Работи тивко и во сенка, а се грижи првенствено за донесување на сите потребни нормативни акти на Здружението, како што се Статутот, правилниците и слично. Во 2010 година изготви Статут на Здружението на пензионерите од Прилеп, Кривогаштани и Долнени, Правилник за учество во трошоците за бањско и климатско лекување и Правилник за давање на еднократна неповратна парична помош. Овие акти беа изготвени и во оваа 2011 година.

Секцијата за жени, како што вели претседателот Кире Ѓорѓиоски е посебна гордост на Здружението. Прилепските пензионерки во целост ја исполнија програмата донесена од Собранието на Здружението. Сите активности Секцијата ги извршуваше преку Одборот на пензионерки. Најголемиот број активности, традиционално се организираат и изведуваат во петок попладне, но имаше активности кои се организираа и одвиваа и во другите денови. Прилепските пензионерки посебен печат дадоа на одбележувањето на 65 годишнината на пензиското организирање во Република Македонија и по повод 20 години од независноста на државата.

Ниту една програма на комисиите не помина без да биде изготвен и усвоен извештај, како таа програма се реализира, со колку средства и слично. Извештаите ги разгледа и усвои Извршниот одбор, а потоа истите беа поднесени на разгледување и усвојување на Собранието како највисок орган на Здружението, вели претседателот Ѓорѓиоски.

– Не сакам да изоставам дека прилепското Здружение вложи сопствени средства за уредување на фасадата од пензионерската зграда, реконструкција на клубот на пензионерите каде што се вложија повеќе од 300.000 денари сопствени средства. Наскоро отвараме нов клуб за пензионери во Кривогаштани. Во опремување на клубот во неколку фази ќе вложиме приближно околу 400.000 денари.

„Порта"

Технологијата ќе им помага на постарите луѓе

По пронаоѓањето на апликациите на мобилниот телефон кои можат да го мерат крвниот притисок и да ве потсетуваат кога треба да го земете лекот, а ако е потребно и да го повикаат на помош и вашиот матичен лекар, еве и други технолошки новини кои нудат помош!

Компанијата LG Electronics реши да го направи животот на постарите луѓе полесен и поедноставен, изнесувајќи на пазарот домашни апарати кои се со напредната технологија наречена Smart ThinQ, како и системот за контрола на потрошувачката на енергија (Home Energy Management System-HeMS).

Технологијата Smart ThinQ™ ima Smart Manager, Smart Diagnosis™, Smart Access, Smart Adapt i Smart Grid функции, со кои покрај заштеда на електричната енергија се штеди и времето, но и трудот кој го вложувате при извршувањето на домашните обврски. Функцијата Smart Diagnosis, ќе ви овозможи брзо и ефикасно да ги решите механичките проблеми на домашните апарати преку апликација на паметните телефони, додека Smart Access функцијата ќе ви овозможи домашните апарати да ги управувате со помош на телефонот.

Ако сте заборавиле што треба да купите кога ќе одите на пазарување, тука во пресрет ќе ви излезе Smart Manager апликацијата која на екранот ќе ви го покаже рокот на траење на производите и количината и нутриционистичките својства кои ги имаат прехранбените продукти што ги имате во вашиот фрижидер. Па дури и преку телефонот ќе можете да проверите што ви недостига дома додека сте во маркет или на пазар.

Smart Adapt опцијата ќе ви дозволи да ги преземете сите нови програми и софтвери во иднина (кои ќе ги развие LG Electronics) без дополнително да плаќате. Што се однесува до нагодувањето на потрошувачката на електричната енергија според дневните тарифи (евтина/скапа струја) тоа наместо вас ќе го заврши Smart Grid.

Со HeMS (Home Energy Management System) ќе имате пристап до податоците за електрична енергија преку компјутер или преку паметен телефон и ќе ја следите потрошувачката од час во час на дневно, неделно и месечно ниво.

Значи повеќе не ви е потребно ливче–потсетник. Доволно е што го имате со вас вашиот мобилен телефон. Овие пронаѓдоци добро ќе им дојдат и на помладите во брзото темпо на живот.

К.С.А.

Најново дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување

Во последниот број на весникот „Пензионер плус" беше пренесен текст од весникот „Дневник" како најавување дека ќе има измени на ЗПИО во кој ќе се даде можност за земјоделците да остварат право на старосна пензија со засметување на стажот поминат во осигурување согласно со Законот за старосно осигурување на земјоделците. Таа можност сега веќе е реалност бидејќи Законот за дополнување на ЗПИО е донесен и стапи во сила и е значајна информација за идните земјоделци – пензионери.

Како што е познато соглано со член 17 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување е утврдено дека осигуреникот остварува право на старосна пензија кога ќе наполни 64 години (маж) односно 62 години живот (жена) и најмалку 15 години пензиски стаж. Овие услови за остварување право на пензија се однесуваат на сите категории осигуреници вклучувајќи ги и индивидуалните земјоделци.

Од 1989 до 2007 година согласно со член 201 од ЗПИО (преодна одредба) беше утврдено дека за да може индивидуален земјоделец полесно да ги исполни минималните услови за пензија беше дадена можност да се земе предвид и времето поминато во осигурување, доколку придонесот е платен за времето на важењето на овој закон. Законот за старосно осигурување на земјоделците беше во сила од 1.1.1978 до 31.12.1988 година.

Со оглед на фактот дека од 1989 година индивидуалните земјоделци се вклучени во задолжително пензиско и инвалидско осигурување и по основа на вршење земјоделска дејност тие имаа обврска да плаќаат придонес за ПИО, и кога ќе исполнат 15 години пензиски стаж ќе остварат право на пензија. Од тие причини во 2007 година законодавецот членот 203 го изостави од ЗПИО.

Со Законот за дополнување на ЗПИО, објавен во Службен весник број 11/2012 година во главата на преодни и завршни одредби по членот 201 се додава нов член 201–а, кој гласи: „По денот на почетокот на примената на овој закон, осигурениците кои имаат статус на индивидуален земјоделец, заради исполнување на условите за остварување право на старосна пензија, во стаж на осигурување ќе се засмета времето поминато во осигурување, според Законот за старосно осигурување на земјоделците, доколку придонесот е платен во време на важењето на тој закон.

Доколку осигуреникот од став 1 на овој член нема целосно утврден стаж на осигурување по 1 јануари 1989 година, заради исполнување на условите за остварување право на старосна пензија, ќе се засмета времето поминато во осигурување според Законот за старосно осигурување на земјоделците, доколку придонесот за тоа осигурување е платен во време на важењето на тој закон и доколку изврши уплата на придонесот за пензиското и инвалидското осигурување за периодот по 1 јануари 1989 година, за најмногу пет години.

Овој закон влегува во сила од самиот ден од денот на објавувањето во „Службен весник на Република Македонија", а ќе започне да се применува шест месеци од денот на влегувањето во сила."

Имајќи го предвид изложеното, најбитна информација за идните пензионери – индивидуални земјоделци е фактот дека можат да остварат старосна пензија под овие услови во рок од 6 месеци од одредениот закон. Доколку тој рок (од февруари до јули 2012) се пропушти, индивидуалниот земјоделец не може да оствари старосна пензија под овие поповолни услови, бидејќи за тоа нема да има правна основа.

Верувам дека Стручната служба на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија ќе ги преземе сите потребни дејствија за имплементација на ова дополнување на ЗПИО и ќе овозможи непречено остварување право на старосна пензија на категоријата осигуреници – индивидуални земјоделци.

Станка Трајкова

Средба со Михаил Василев, претседател на ЗП Штип и Карбинци

Една година работа, а многу активности и резултати

Михаил Василев за претседател на ЗП Штип и Карбинци беше избран на пензионерските избори пред една година. Тој е енергична личност, човек од акција, пред се кој сака секого да го послуша и да му помогне, во зависност од можностите. Василев се пензионирал од ПИ „Македонка" каде што го минал целиот работен век и каде што работел на повеќе раководни места. Ова искуство, вели тој, многу му помага во работата како прв човек во ЗП Штип денес.

Во разговорот, на прашањето дали е задоволен од сработено во изминатата година, тој рече:

– Уште на самиот почеток знаев и јас и целиот тим дека не чека голема работа. Прво, се зафативме да го реновираме нашиот централен Пензионерски клуб за тој навистина да биде пријатно место за престој на пензионерите. Сега, во него, пензионерите се чувствуваат многу попријатно. Во исто време, по барање на членството, посветивме внимание и на клубовите во урбаните заедници кои ги подновивме со телевизори. Преку клубовите ја оствaруваме основната цел – штипските пензионери да имаат каде да се дружат и да имаат со што да се занимаваат и информираат.

Отворивме нов клуб и во населбата „Баби" кој е сопственост на Здружението и ќе им служи на сегашните, но и на сите идни пензионерски генерации, а водиме разговори за отворање клуб и во населбата „Три чешми". Во плановите за 2012 година приоритет му даваме на проектот: изградба на нов старски дом кој ќе го реализираме заедно со локалната самоуправа и со градоначалникот д–р Зоран Алексов. Покрај тоа организираме редовно екскурзии низ државата. Голем број пензионери ги запознаа нашите природни убавини, манастири, цркви и др. во земјата. Екскурзиите на пензионерите беа најмасовни и на нив поминаа над 2 000 пензионери. Организиравме посета на значајни културно–историски споменици како: Св. Јоаким Осоговски кај Крива Паланка, црквата Голема Богородица кај Берово, Лесновски манастир кај Злетово, Милениумскиот крст на Водно во Скопје, каде што пензионерите го искористија бесплатното возење со жичницата и тоа беше прекрасно искуство за нив. Воспоставивме многу средби и соработки со здруженија ширум Републикава секако и со СЗПМ. Остварени се дружења на пензионерите со оро и песна со 23 здруженија како: Дочек на Нова година во Штип, Бабино блакце на езерото „Младост" кај Велес, во Мокриево – Струмичко со посета на прекрасните водопади, дружење и забава во Бели Кочанско и кај Мавровско Езеро, на зелено кај Дојранско Езеро кое беше организирано од ЗП Штип, каде што присуствуваа 30 здруженија со 2200 пензионери. Овие дружења ги оттргна за миг пензионерите од монотоното секојдневје.

На културен план исто така постигнавме резултати. Имаме Мешовита пејачка група која негува старградски песни. Тие имаа настапи на манифестацијата „Пензионерите пеат" во Неготино, „Дружење со песна" во Берово, „Мандра" средба на Власите на Петровден на планината Пониква, на регионалната „Музичка ревија на песни, музика и игри" во Крива Паланка, на МТВ во Иселенички џубокс и други. Поетите имаа настапи на културни манифестации пред бистите на борците и херои те и на поетското друштво во Куманово.

Штипските пензионери, учествуваа и на сите спортски натпревари. Како добри домаќини Шеснаесеттите регионални пензионерски спортски игри во 11 дисциплини пензионерите освоија 7 први места во Шестиот регион, со што се стекнаа со право на учество на Републичките спортски игри каде што е освоено едно прво и повеќе втори места. Поентата не е во освојување на првите места, туку во дружењето и мотивацијата кај пензионерите за натпревар и рекреација.

Наша цел е сите активности што ги правиме да бидат од масовен карактер, а средствата ги трошиме наменски и за вистинските потреби на членството. Така, даваме и парична помош на социјално загрозените семејства на пензионерите, даваме помош за лекување, донираме на Црвениот крст и друго. На пензионери за објавување книги им помагаме со 5.000 денари. Во пресрет на секоја Нова година даваме пакети на социјално загрозени пензионери и пензионерки и на оние коишто се со ниски пензии. На тие коишто одат во нашите бањи партиципираме со 30%. Пензионерите ги снабдуваме и со огревно дрво. Во 2011 година дрва запишаа 800 наши членови за кои обезбедивме 5.500 кубни метри кои се доставени на време.

Со други зборови, задоволен сум од сето она што го направивме во минатата година, меѓутоа сакам во 2012 година да постигнеме уште подобри резултати, зашто знаеме дека активностите се благодат за здравјето, за среќата и за долгиот пензионерски живот.

Цвета Спасикова

И годинава продолжува реализирање на проектот

Се повикуваат сите пензионери кои се заинтересирани за овогодишното бањско-климатско лекување, да поднесат документи од 16 јануари до 15 февруари. Оние пензионери што еднаш веќе ја користеле оваа можност, не треба да аплицираат за оваа година

На 14 јануари 2012 год., во Министерството за труд и социјална политика се одржа прес–конференција за Проектот „Бањско–климатска рекреација на корисниците на пензија за 2012 година“, на која присуствуваа и пред новинарите зборуваа министерот за труд и социјална политика, Спиро Ристовски, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Драги Аргировски и директорот на Фондот на ПИОМ, Беким Незири.

Најнапред пред новинарите свое обраќање имаше министерот за труд и социјална политика, Спиро Ристовски, кој објасни дека, во рамките на програмските активности за обезбедување на социјална заштита и сигурност на старите лица во 2012 година, Владата на Република Македонија и Министерството за труд и социјална политика и оваа година продолжуваат со реализација на Проектот за бањско–климатска рекреација на корисниците на пензија.

– За реализација на овој проект годинава, обезбедени се средства со Буџетот на Република Македонија и зависно од интересот што ќе биде покажан, постои можност од дополнително проширување на опфатот на пензионери. Сакам да потенцирам дека лицата – корисници на пензија кои во 2010 и 2011 год. користеле бањско-климатска рекреација, не може оваа услуга да ја користат и во 2012 година, рече министерот Спиро Ристовски.

Во понатамошното свое излагање, тој посочи на условите за користење на услугата за бањско–климатска рекреација, согласно кои, истата може да ја користат корисници на старосна, инвалидска и семејна пензија остварена според прописите на Република Македонија и прописите на други држави со кои Република Македонија има склучено Договор за социјално осигурување, а кои ова право го стекнале заклучно со октомври 2011 година. Услугата може да се користи еднаш, во период од 19 март до 30 ноември 2012 година, во траење од 7 дена, и истата опфаќа 6 полни пансиони (ноќевање со три оброка дневно), бањска терапија, еден задолжителен здравствен преглед и трошоци за превоз во висина на повратна автобуска карта од местото на живеење на корисникот до установата во која ќе се користи услугата на бањско–климатската рекреација.

И оваа година, подвлече министерот Ристовски, услугата за бањско–климатска рекреација се остварува со правни лица регистрирани за вршење на услуга за бањско–климатско лекување, со кои Министерството за труд и социјална политика ќе склучи договор како и во претходните години, и тоа со: Здравствената установа–природно лекувалиште „Негорски бањи“ АД Негорци, Гевгелија, Друштвото за бањски туризам и телесна рехабилитација „Дебарски бањи Цапа“ АД Дебар, Друштвото за физикална медицина и специјализирана медицинска рехабилитација „Катлановска бања“ ДОО Катланово и Здравствената установа АД „Цар Самоил“, село Банско – Струмица.

Во своето обраќање претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Драги Аргировски го искажа задоволството што овој проект продолжува и потенцираше дека интересот кај пензионерите за бањско–климатска рекреација е голем, бидејќи овој престој е добар за нивното здравје, а при тоа тие се дружат и склопуваат нови пријателства, што им го прави животот поубав и поисполнет.

Пред новинарите се обрати и директорот на Фондот на ПИОМ, Беким Незири, кој потенцира дека во реализацијата на овој значаен владин проект, во кој се вклучени пензионери со најниски примања, значајно место зазема и Фондот на ПИОМ, со што активно учествува во развојот и унапредувањето на активностите поврзани со прашањата од секојдневниот живот на пензионерите.

На крајот директорот Беким Незири, ги повика пензионерите кои сакаат да ја користат услугата за бањско–климатска рекреација, да аплицираат во филијалите на Фондот на ПИОМ, во периодот од 16 јануари до 15 февруари, напоменувајќи дека, по овој период, Комисијата на Министерството за труд и социјална политика ќе изврши соодветно рангирање и ќе донесе одлука. **К.С.А.**

ВЛАДА НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА

ПОВИК
за користење услуга на бањско климатска рекреација на корисници на пензија за 2012 година

Министерство за труд и социјална политика ги повикува заинтересираните лица корисници на пензија да се јават за користење на услугата бањско климатска рекреација.

Оваа услуга може да ја користат лица–корисници на старосна, инвалидска и семејна пензија остварена според прописите на Република Македонија и прописите на други држави со коишто Република Македонија има склучено договор за социјално осигурување, а коишто ова право го стекнале заклучно со октомври 2011 година.

Услугата може да се користи еднаш, во период од 19 март до 30 ноември 2012 година, во траење од 7 дена. Одобрениот термин за користење на услугата не може да се менува, освен доколку постои спреченост поради болест.

Услугата на бањско климатска рекреација опфаќа:
6 полни пансиони (ноќевање со три оброка дневно)
бањска терапија
еден задолжителен здравствен преглед
трошоци за превоз во висина на повратна автобуска карта од местото на живеење на корисникот до установата во којашто ќе се користи услугата на бањско климатска рекреација (трошоците за превоз ќе бидат дозначени на трансакциската сметка на корисникот на пензија 7 дена пред определениот термин).

Лицата корисници на пензија коишто користат и паричен надоместок за помош и нега од друго лице имаат право на придружник за време на бањско климатската рекреација.

Услугата на бањско климатска рекреација се остварува со правни лица регистрирани за вршење на услуга за бањско климатско лекување со коишто Министерството за труд и социјална политика ќе склучи договор.

Потребни документи коишто корисникот на пензија треба да ги достави за користење на услугата:

За користење на бањско климатската рекреација потребно е да се поднесе **барање** до Подрачната единица на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија, според местото на живеење на корисникот на пензија. Барањето го издава подрачната единица на Фондот. Кон барањето, доколку корисникот на пензија користи и право на паричен надоместок за помош и нега од друго лице, треба да се достави и потврда/ чек за исплата од ноември 2011 година за користење на ова право од надлежниот Центар за социјална работа.

Доколку корисникот на пензија користи и дел од пензија којашто се исплатува од друга држава, **задолжително** треба да се достави и потврда/чек од банката за месечниот износ на пензијата.

Барањата ќе можат да се поднесат до 15 февруари 2012 година

По завршување на постапката Фондот на пензиско и инвалидско осигурување на Македонија, задолжително писмено ќе го известат подносителот на барањето за установата во којашто ќе биде упатен и периодот на користењето на услугата.

Списоците на корисниците на пензија на коишто не им е одобрено користење на услугата за бањско климатска рекреација ќе бидат објавени во Подрачните единици на Фондот, како и на web страната на Министерството за труд и социјална политика (www.mtsp.gov.mk).

Напомнуваме дека, лицата-корисници на пензија коишто во 2010 и 2011 година добиле право да користат бањско климатска рекреација не може да ја користат оваа услуга и во 2012 година.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА

QEVERIA E REPUBLIKËS SË MAQEDONISË
MINISTRIA E PUNËS DHE E POLITIKËS SOCIALE

THIRRJE
për shfrytëzimin e rekreacionit klimaterik në banja për përfituesit e pensionit, për vitin 2012

Ministria e Punës dhe e Politikës Sociale u bën thirrje të gjithë pensionistëve të interesuar që të paraqiten për shfrytëzimin e shërbimin rekreacion klimaterik në banja.

Këtë shërbim mund të shfrytëzojnë personat-pensionistët që marrin pension pleqërie, pension invalidor dhe pension familjar që e kanë fituar sipas normave të Republikës së Maqedonisë dhe normave të shteteve tjera me të cilat Republika e Maqedonisë ka lidhur marrëveshje për sigurim social, që cilët këtë të drejtë e kanë arritur përfundimisht me dhjetorin e vitit 2011.

Ky shërbim mund të shfrytëzohet vetëm një herë, në periudhën prej 19 mars deri më 30 nëntor të vitit 2012, në kohëzgjatje prej 7 ditëve. Data e lejuar për shfrytëzimin e këtij shërbimi nuk mund të ndryshohet, përveç në rastet kur paraqiten pengesa apo për shkak të sëmundjes.

Shërbimi në fjalë përfshinë:
- 6 pansione të plota (fjetje me tri racione)
- Terapi në banja
- Një kontrollim shëndetësor të obliguar
- Shpenzime për transport në shumë të biletës kthyese të autobusit nga vendbanimi deri te lokacioni ku do të shfrytëzohet ky shërbim (shpenzimet e transportit do të paguhen përmes llogarisë transaktive të shfrytëzuesit 7 ditë para terminit të caktuar).

Pensionistët që shfrytëzojnë edhe kompensime në të holla për ndihmë dhe përkujdesje nga person tjetër, kanë të drejtë për shoqërues gjatë shfrytëzimit të këtij shërbimi.

Shërbimet për këtë projekt i ofrojnë subjektet juridike të regjistruara për shërim klimaterik me të cilat Ministria e Punës dhe Politikës Sociale do të lidhë marrëveshje.

Dokumentet e nevojshme për shfrytëzimin e këtij shërbimi:

Për shfrytëzimin e shërbimit rekreacion klimaterik në banja pensionistët duhet të parashtrojnë **kërkesë** në Njësinë rajonale të Fondit për Sigurim Pensional dhe Invalidor të Maqedonisë, në bazë të vendbanimit të tyre. Kërkesën e jep Fondi. Nëse përfituesi i pensionit shfrytëzon edhe të drejtën për kompensim në të holla për ndihmë dhe përkujdesje nga personi i tretë, së bashku me kërkesën duhet të parashtrojë edhe çekun e muajit nëntor të vitit 2011 për shfrytëzimin e kësaj të drejte nga Qendra kompetente për punë sociale.

Nëse përfituesi i pensionit shfrytëzon edhe pjesë nga pensioni të cilin e merr nga ndonjë shtet tjetër, **doemos** duhet të parashtrojë edhe çekun nga banka për shumën mujore të pensionit.

Kërkesat mund të parashtrohen deri më 15 shkurt të vitit 2012

Pas përfundimit të procedurës, Fondi i Sigurimit Pensional dhe Invalidor të Maqedonisë me shkrim do ta informojë parashtruesin e kërkesës për entin ku do të dërgohet dhe për periudhën e shfrytëzimit të këtij shërbimi.

Listat e përfituesve të pensionit, të cilëve nuk u është miratuar shfrytëzimi i këtij shërbimi, do të publikon në Njësitë Rajonale të Fondit, si dhe në ueb faqen e Ministrisë së Punës dhe Politikës Sociale (www.mtsp.gov.mk).

Personat-përfituesit e pensionit të cilët në vitin 2010 dhe 2011 e kanë fituar këtë të drejtë, për shfrytëzimin e rekreacionit klimaterik në banja, nuk do të mund të shfrytëzojnë këtë shërbimin në vitin 2012.

MINISTRIA E PUNËS DHE E POLITIKËS SOCIALE

Takim me ministrin e punës dhe politikës sociale Spiro Ristovski me Drejtuesit e LSHPM

Kujdes i rritur për pensionistët

Ministri për punë dhe politikë sociale Spiro Ristovski, më 2 shkurt të këtij viti, vizitoi Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, me çka Drejtuesit biseduan për shumë çështje dhe probleme aktuale në interes të organizatës së pensionistëve. Takimin e përcollën më tepër gazetarë të mediumeve të shkruara dhe ato elektronike në Maqedoni.

Fillimisht, kryetari i LSHPM Dragi Argirovski, duke theksuar kënaqësinë e bashkëpunimit me Ministrinë e punës dhe politikës sociale, e njoftoi ministrin me aktivitetet bazë të LSHPM. Ndër të tjerat, si me më përparësi ai potencoi nevojën për sjelljen e Ligji të veçantë për organizimin pensionist, ndërkaq, ra fjala edhe për mungesën e shtëpive të pensionistëve, si dhe për trajtimin joadekuat të pronësisë së tyre nga ana e Qeverisë, FOPIM, pushtetit lokal dhe shoqatave të pensionistëve.

Gjithashtu, u diskutua për veprimin e përbashkët të shoqatave dhe qendrave për punë sociale për mbrojtjen e sigurisë të personave pleq.

Me rastin e shënimit të jubileut 65 vjetor i organizimit të pensionistëve, të nxitjes, si dhe në shenjë të bashkëpunimit të mirë, kryetari i LSHPM Dragi Argirovski, ministrit Spiro Ristovski i dhuroi falënderim.

Mendo Dimovski

"Për funksionin duhet të gjendet njeriu korrekt"

Shumë nga 280 mijë të popullatës së pensionistëve të cilët kanë qasje në zhvillimet e LSHPM në vitin 2011, mendojnë se në funksionin kryetarë i LSHP është personi korrekt. Për ata të cilët nuk kanë pasur mundësi për çfarëdo qoftë arsye që të njihen me rezultatet pozitive të vitit që kalon, kur funksionin kryetar mori Dragi Argirovski, gazetarë shumë vjeëar, publicist dhe autor i 17 librave, njeri me karizëm dhe aftësi organizative i cili njeh shumë mirë jetën e pensionistëve dhe njerëzve pleq në Maqedoni, për arsye të dashurisë dhe angazhimit, por edhe për arsye se në këtë funksion vjen nga sekretar i Lidhjes, ja një pjesë nga biseda e tij si mysafir në emisionin e Vitit të Ri "Mosha e tretë" dhënë në TVM më 2011:

- Bukur ndjehem në këtë ambient në të cilin jam rritur, jam formuar si gazetar dhe ku kam kaluar pjesën më të madhe të punës time. Posaëërisht më gëzon ajo që do të flasim për një temë shumë serioze, për të cilën janë të interesuar të gjithë pensionistët. **E ata janë shumë persona.**

Sipas mendimit tim edhe sipas shumë të tjerëve, viti 2011 ishte i suksesshëm dhe do të mbahet mend edhe për atë se ishte jubilar. Të them se ato nuk janë lëvdata për mua ose për organizatën. Ato janë fakte të cilat flasin se vërtet në këtë periudhë 9 mujore, janë bërë shumë të arritura të cilat edhe mua më befasojnë. Edhe unë nuk prita aq numër të madh aktivitetesh të realizuara. Me rastin e 65 vjetorit të organizimit të pensionistëve në Maqedoni, LSHPM mbajti Akademi Solemne nën patronazhin e Kryetarit të Republikës së Maqedonisë, Gjorgje Ivanov dhe për herë të parë në historinë e organizimin e pensionistëve, në atë takim solemn foli kryetari i shtetit, ndërkaq morën pjesë rreth 700 mysafir nga vendi dhe nga disa shtete fqinje. Fjalimi i kryetarit madje ishte më domethënës sepse në atë mënyrë u vërtetua se edhe njeriu i parë tani më e ndanë mendimin se kjo organizatë, si joqeveritare, jopolitike, më masive dhe shumë etnitetesh, për arsye të aktiviteteve meriton respekt!

Raporti i Këshillit Ekzekutiv të LSHPM për nëntë muajt e vitit që mbaron, tregoi se është arritur shumë, dhe sië thash, ka pasur shumë aktivitete, se ka pasur shumë risi, shumë rekorde të reja... Në ato aktivitete qenë të përfshirë rreth 250 mijë pensionistë. Në Maqedoni kemi 400 klube në të cilat ëdo ditë shoqërohen, informohen dhe argëtohen me dhjetëra pensionist, e ajo do të thotë luhatje prej 120 mijë personash! Nga ana tjetër, në periudhën e përmendur, janë pranuar mjete përmes projekteve me angazhim personal dhe udhëhe-

qësish. Mjetet e fituara sipas kësaj janë rreth 7 e gjysmë mijë evra. Ja edhe buletinet për aktivitetet sportive i bëmë nga mjetet të cilat i pranuam si donacion prej ELEM duke marrë pjesë me projekte në ofertën e tyre publike. 100 mijë denarë fituam në konkurrencë të 160 aplikantëve.

Se puna financiare e LSHPM është kualitative dhe e duhur e vërtetoi Raporti i Këshillit ekzekutiv të cilin e punoi këshilli i udhëhequr nga magjistri Done Nikolovski, në të cilin ndër të tjerat është theksuar se puna financiare në vitin 2011 është pozitive, si rezultat i angazhimit të Këshillit Ekzekutiv, udhëheqësish dhe të gjithë të tjerëve , në mbledhjen e mjeteve , për arsye të shpërndarjes së drejtë të mjeteve nga anëtarësia etj.

Sa i përket Programit për vitin 2012, ai është aprovuar nga ana e KE, më pas, do të shqyrtohet në mbledhjen e ardhshme të Kuvendit të LSHPM. Përpiqemi të vazhdojmë me këtë rritëm, të angazhohemi në frymën dhe terkun evropian, ndërkaq Lidhja të merr vendin e vërtet në shtet. Ndër të tjera, do të përpiqemi të kthehet e drejta e vjetër e pensionistëve, shëndetësi pa pagesë për të gjithë personat e moshuar mbi 65 vjet.

Në vitin 2012, do të përpiqem të përgatitet Ligj i veëantë për organizimin pensionist. Me Ligjin për shoqata dhe fondacione, LSHPM në shumë ëka është barazuar me të gjitha organizatat joqeveritare, e edhe me ata të cilat janë njeri-organizatë. Mendoni, LSHPM me 280 mijë anëtarë ka të njëjtat të drejta me një organizatë të tillë. Duam të rritim numrin e klubeve, të hapen qendra për qëndrim ditor në të cilat do të ketë edhe kuadër të medicinës i cili do të përkujdesej për të gjithë personat e vetmuar pleq. Në vitin 2012 do ta shënojmë 10 vjetorin prej mbajtjes së paraqitjeve të këngëve, muzikës dhe lojërave, dhe do të përpiqemi që ato në të ardhmen të bëhen në nivel edhe më të lartë.

Shteti duhet të kuptoj se në mesin e këtyre njerëzve ka potencial të madh dhe atë duhet ta shfrytëzoi ashtu sikurse është në botë. është fakt i pamohueshëm se urtësia dhe përvoja janë tek njerëzit e moshuar dhe në se nuk ka kontakt me përvojën dhe energjinë e rinisë, nuk ka perspektivë, nuk ka progres. Në vitin që kaloi, kemi bashkëpunuar mjaftë me Qeverinë e RM, posaëërisht me Ministrinë e punës dhe politikës sociale, pikërisht për detyrat parësore të strategjisë nacionale për persona të moshuar. Një strategji e tillë ka të bëj për 10 vite. Që kur përgatitej strategjia, na ishim të kyëur, ndërkaq, tani përpiqemi që të fitojnë përparësi gjatë instalimit në dispozita shumë domethënëse.

Unë pata takim me 26 kryetar komunash nga Maqedonia. Ai takim me vetëqeverisjet lokale dhe LSHPM është realizuar në nivel shumë të lartë. Në takimin me kryetarin e komunës të Shkupit, Koce Trajanovski, u orvatëm që pensionistët në vitin 2012 të fitojnë udhëtim për ëdo ditë në transportin urban, me kompensim minimal ose në ndonjë mënyrë tjetër.

Mundohemi që si Lidhje, e ashtu do të jetë edhe në të ardhshmen, anëtarët tonë të informohen për gjithëka. Atë para së gjithash e bëjmë përmes buletinit tonë pa pagesë "Pensioner plus" i cili pas pak muajsh do të shënoi daljen e pesëdhjetë. Informimi me kohë dhe i saktë për pensionistët do të thotë shumë. Ajo i bën që të jenë aktiv, të jenë të kënaqur, të kenë ndjenjë se nuk janë të harruar, e ajo është më e rëndësishme në moshën e tretë. Gazeta botohet edhe në Web faqen tonë e cila është mjaftë e vizituar.

Përgjithësisht, mendoj se me këtë afirmim të cilin e kemi bërë në LSHPM, sidomos në nëntë mujorin e kaluar, kemi kontribuar që vlerësim i Lidhjes të rritet shumë dhe jam i lumtur se sipas vëzhgimeve më të reja, LSHPM ka vlerësim më të mirë se kurdoherë më parë krahasuar me të gjitha organizatat tjera joqeveritare. Kemi grup më të madh qëllimor me më shumë aktivitete. E gjithë kjo është dëshmi se angazhimet e mia si dhe angazhimet e të gjithë timit i cili e udhëheq Lidhjen japin rezultate të pakundërshtueshme.

Donka Dolgoska

INTERVISTE ME NENKRYETARIN E LSHPM

Viti i kthesave historike per shqiptaret

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, më 2011 shënoi 65- vjetorin e themelimit të saj. Kjo lidhje, që nga themelimi, qëllimin kryesor e ka fokusuar tek mbrojtja e të drejtave dhe interesave të pensionistëve, si dhe sigurimin pensionist - invalidor.

Por, viti që kaloi, ishte vit i cili solli ndryshime në demokratizimin e tërësishëm të kësaj Lidhje, sidomos në barazinë etnike të pensionistëve shqiptarë. Për herë të pare, Lidhja zgjodhi nënkryetar shqiptar, kurse pensionistëve tanë ju mundësua që informatat t'i lexojnë edhe në gjuhën e tyre amtare.

Në fillim të këtij viti, duke i uruar Vitin e Ri, realizuam një intervistë me nënkryetarin e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe njëherësh kryetar i shoqatave të pensionistëve të komunave Dibër dhe Qendër Zhupë, Besnik Pocesta.

Z. Besnik, Ju lutem na thoni se si e vlerësoni vitin 2011 të cilin e lam pas?

-Viti 2011 ishte vit i kthesave të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Që nga themelimi e gjer më 2011, nuk ka pasur nënkryetar

shqipar. Për her të parë, kjo Lidhje u bë multietnike, me statut ti rij ku përveç nënkryetarit shqiptar, edhe në këshillin egzekutiv dhe organet të tjera ka anëtar shqiptarë dhe antar të etniteteve të tjera. E gjithë kjo është meritë e kryetarit të ri Dragi Argiroski dhe antarëve të tjerë të organeve të shoqatave.

Mendoj se me këtë kthesë, pas 65 viteve, kryetari aktual i Lidhjes, Argiroski, për herë të parë theu akullin me veprat e përmendura më sipër, të cilat nuk egzistonin gjer në vitin e kaluar.

Z. Besnik, a do të thotë se viti 2011 ishte vit i paharruar për pensionistët shqiptar, vit historik për ne? Na thoni se gjatë aktiviteteve kulturore-sportive që organizon kjo Lidhje, a ka ndryshime?

- Sigurisht, thash se është ky vit historik sidomos për pensionistët shqiptarë. Edhe aktivitetet e kësaj Lidhje gjerë vitin e kaluar, deri sa u zgjodh kryesia e re këndohej dhe flitej vetëm maqedonisht. Me zgjedhjen e kryesisë së re të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve, ajo filloi të frymojë edhe në aktivitete argëtuese, sportive, kulturore edhe në shqip. Në shumë qytete të vendit organizojmë aktivitete të ndryshme ku flitet në dy gjuhë, në shqip dhe maqedonisht, këndohet po në këta dy gjuhë dhe nuk ka ndonjë zbrazëtirë të kësaj natyre.

Vlerësime dhe fjalë miradije na japin pa ndërprerë shumë kryetar të shoqatave që veprojnë në qytete të tjera, si, kryetari i shoqatave së pensionistëve të Strugës, Kryetari i shoqatave të pensionistëve të Tetovës, asaj të Gostivarit, por të potencoj posaçërisht vlerësimin e anëtarit të Këshillit egzekutiv Ramiz Qazimoski, nga Labunishta, i cili tha se kjo Lidhje për herë të parë është e të gjithë pensionistëve që jetojmë në Maqedoni, dhe për herë të parë është multietnike.

Nënkryetar, na thoni, cili është roli dhe domethënia e gazetës ,, Pensioner plus,, e cila ka edhe faqe në gjuhën shqipe?

- Po është e vërtetë se kjo Lidhje ka edhe gazetën e saj mujore, por është për tu theksuar se edhe në këtë gazetë gjatë vitit të kaluar për herë të parë një faqe filloi të botohet edhe në gjuhën shqipe, që është meritë e kësaj kryesie të Lidhjes, që edhe pensionistët shqiptar të kenë mundësi të lexojnë mbi aktivitete të tyre në gjuhën e tyre amtare.

Gjatë vitit të kaluar, edhe në gazetën të njohur,, Koha,, keni faqen e juaj, në të cilën botohet faqja ,,Pensioneri,,?

- Viti 2011 është vit shumë i suksesshëm për pensionistët shqiptar. Fakt është se edhe në gazetën me prestigjioze shqiptare "Koha" kemi një herë në muaj respektivisht të enjten e fundit të muajit faqen tonë, në të cilën përfshihen aktivitete kryesore të kësaj Lidhje . Është një bashkëpunim mjaft i suksesshëm me redaksinë e gazetës "Koha". Ato na kanë përkrahur edhe para se të kemi faqen tonë në këtë gazetë. Gjithmonë në këtë gazetë kemi gjetur mbështetjen dhe mendoj se ky bashkëpunim do të vazhdoj edhe në të ardhmen.

Na thoni a keni bashkëpunim me shoqata të tjera të pensionistëve jashtë vendit?

Bashkëpunim kemi me shoqatat të tjera sidomos me ato të Shqipërisë. Kemi pasur disa takime me shoqatat të pensionistëve të Pogradecit, Korçës dhe disa vende të tjera

Shkëmbimi i eksperiencave me këta shoqata na bëjnë që të përforcohet edhe më tej ky bashkëpunim dhe të zgjerohet më shumë. Sidomos duhet theksuar domethënien dhe rolin e shoqatës të pensionistëve të Dibrës në nxitjen e bashkëpunimit mes shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe Shqipërisë.

Pra viti që kaloi ka qenë vit i ngjeshur me shumë aktivitete dhe vit i dobishëm për pensionistët shqiptar. Çka mendoni për vitin 2012. Cilat do të jenë aktivitetet me prioritet?

- Ne gjithmonë do të punojmë me plan program të ngjeshur me shumë aktivitete të shoqatave, mbi të gjithë do të mbrojmë interesat e të gjithë pensionistëve dhe normalisht në atë drejtim edhe në interes të pensionistëve shqiptar. Shpresojmë se edhe ky vit do të ketë surprizat e bukura të cilat bashkërisht do t'i realizojmë me të gjithë shoqatat e pensionistëve që veprojnë në Republikën e Maqedonisë.

Intervistën e realizoi
Vjollca Sadiku

Aktivitetet e LSHPM dhe financimi i saj

Lidhja shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, si asociacion joqeveritar, jopartiak, multietnik dhe joprofitabil, është themeluar para se gjithash me qëllim që t'i mbroj interesat e pensionistëve, të kujdeset për përparimin e të drejtave të tyre në bazë të sigurimit pensionist invalidor, realizimin e mbrojtjes shëndetësore kualitative, si dhe pjesëmarrjen e tyre aktive në organizimin e aktiviteteve kulturorezbavitëse, sportive dhe humanitare.

Aktivitetet e Lidhjes janë të orientuara në drejtim që pensionistët në mënyrë të organizuar tërësisht të marrin pjesë në jetën shoqërore në shtet, e gjithë kjo, me qëllim që kjo popullatë e rritur të mos mbetet në margjinat e ngjarjeve në shoqëri, të kenë jetë aktive dhe me dinjitet dhe me qëllim që të japin kontribut në pajtueshmëri me aftësitë intelektuale dhe potencialit profesional, të akumuluar në periudhën e punës së tyre.

Me qëllim të përparimit e të drejtave të përbashkëta dhe nevojave të anëtarësisë, Lidhja bashkëpunon me organet e shtetit, me shoqata tjera joqeveritare, lidhje dhe fondacione në shtet, si dhe me asociacione pensionistësh nga shtete tjera. Ajo është lidhje më masive dhe me shtrirje më të gjerë në Republikën e Maqedonisë, për çka flet numri i anëtarëve prej rreth 240.000 pensionist dhe me 55 shoqata – anëtare të Lidhjes. Anëtarësimi pensionistëve në Lidhje dhe në shoqata është në bazë vullnetare. Me anëtarësimin në Lidhje respektivisht në shoqatë, pensionisti fiton të drejtën për shfrytëzues të Fondit solidar-ndihmë funerale (vdekjeje).

Secili anëtar i kësaj Lidhje, nga pensioni mujor i tij, ndan nga 150,00 denarë, prej të cilave 120,00 denarë ndahen për Fondin solidar dhe 30,00 denarë për depozitë anëtarësie. Aktivitetet e Lidhjes rrjedhin në bazë të programit vjetor dhe planit financiar.

Realizimi i vëllimit të madh dhe spektrit të gjerë të aktiviteteve të Lidhjes dhe të shoqatave të saj, krahas angazhimit të resurseve njerëzore, organet e tyre dhe aktivitetet, varet nga financimi i sigurt, sigurimi i mjeteve financiare dhe shfrytëzimi racional i tyre.

Atë, Lidhja e ka bërë me financimin e sigurt nga anëtarësia, ku në mbledhjen e saj, kontribut të madh ka edhe Fondi sigurimin pensional dhe invalidor në Maqedoni. Në të ardhurat e përgjithshme të Lidhjes, të ardhurat nga anëtarësia janë rreth 95%, ndërkaq, vetëm 5% e mjeteve janë pjesëmarrja e donacioneve, projekteve, sponzorime etj. Shfrytëzimin e mjeteve të siguruara Lidhja e bënë varësisht nga realizimi i aktiviteteve, të parapara me Programin për punë si dhe me Planin financiar. Kuptohet, në pajtueshmëri me rregullat financiare, Statutin, aktet brendshme dhe vendimet e Kuvendit të Lidhjes dhe Këshillit ekzekutiv.

Sipas planit financiar të Lidhjes për vitin 2011, në shpenzimet e përgjithshme pjesë më të madhe kanë: shpenzimet për qiranë dhe mirëmbajtjen e lokaleve (organet e Lidhjes janë të vendosura në lokale me qira në Shtëpinë e sindikatave të Maqedonisë). Më pas: shpenzimet për shërbime intelektuale dhe të tjera, për botimin e gazetës"Penzioner plus"; për sport dhe rekreacion; për jetën kulturore zbavitëse etj.

Me planin finansial janë siguruar mjete edhe për pagesën e funksionarëve dhe përmbaruesit, të cilët janë të angazhuar në kryerjen e detyrave dhe realizimin e aktiviteteve të Lidhjes. Shpërblimi i tyre është i rregulluar me vendim të Kuvendit të Lidhjes. Sipas këtij vendimi, kompensimi për kryetarin e Lidhjes është 60% nga neto rroga mesatare në ekonomi, paguar në muajin prill të vitit 2011 (20.585 denarë), respektivisht 12.350 denarë. Kompensimi për kryetarin e Këshillit ekzekutiv është 55% nga neto rroga mesatare në ekonomi ose 11.320 denarë, për sekretarin e Këshillit ekzekutiv është 50% nga neto rroga mesatare ose 10.290 denarë, ndërkaq e nënkryetarit të Kuvendit të Lidhjes 40% nga sasia e kompensimit të kryetarit të Kuvendit, respektivisht 4.940 denarë. Me vendim të veçantë të Kuvendit është rregulluar lartësia e shpenzimeve të rrugës dhe të atyre ditore të anëtarëve të organeve dhe trupave të LSHPM. Ato janë të vërtetuara në pajtim me rregullat financiare në Republikën e Maqedonisë.

Punën financiare të Lidhjes dhe organeve të saj e kontrollon Këshilli kompetent i Lidhjes. Në punën e deritanishme të Lidhjes nuk janë vërtetuar parregullsi, si nga Këshilli mbikëqyrës, po ashtu edhe nga organet financiare të shtetit.

Për punën dhe aktivitetet e organeve të Lidhjes dhe shoqatave të saj, pensionistët informohen rregullisht përmes gazetës së tyre "Penzioner plus", si dhe nga Veb faqja e LSHPM. Ajo realizohet drejtpërdrejtë në kontaktet dhe në dhënien e ndihmës juridike, anëtarëve të Lidhjes.

M-r Done Nikolovski
kryetar i Këshillit mbikëqyrës të Kuvendit të LSHPM

Faqen e redaktoi Baki Bakiu

Врз основа на член 24 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а во врска со член 6 од Правилникот за работа на Комисијата за арбитража на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Извршниот одбор на Сојузот, на седницата одржана, на 20 декември 2011 година, донесе

О Д Л У К А

за утврдување на Листата на арбитри при Сојузот на здруженијата на пензинерите на Македонија

I. За арбитри во постапката што се води пред Комисијата за арбитража на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се определуваат :

1. **м-р Илија Адамоски, Прилеп**
2. **м-р Доне Николовски, Скопје**
3. **Стево Бојаџиев, Битола**
4. **Зоре Мицевски, Охрид**
5. **Стамен Филипов, Скопје**
6. **Милорад Ристовски,Скопје**
7. **Нада Алексоска, Велес**
8. **Александар Штерјов, Скопје**
9. **Драги Романов, Кочани**
10. **Зико Зиков, Скопје**
11. **Александар Петановски, Скопје**
12. **Ристо Прентовски, Скопје**
13. **Снежана Мицкоска, Скопје**
14. **Трајко Аврамов, Гевгелија**
15. **Мухамед Хиса, Дебар**
16. **Блажо Спасовски, Скопје**
17. **Драган Ангелески, Деми Хисар**
18. **Шабан Азизи, Тетово**
19. **Душан Јованов, Штип**
20. **Ајриса Тоска, Струга**
21. **Борис Ристов, Струмица**

II. Трошоците за работа на членовите на Арбитражата ги надоместува подносителот на барањето односно Здружението на пензионери согласно акт на Извршнот одбор на Сојузот на Здруженијата на пензионери на Македонија, за секој конкретен случај, при избор на арбитрите.

III. Оваа одлука влегува во сила од денот на донесувањето.

Преседател на СЗПМ
20 декември 2011 година Драги Аргировски

Интервју со потпретседателот на СЗПМ

Година на историски измени за Албанците

Годината што измина, беше година која донесе измени во демократизацијата на Сојузот, особено во сферата на етничката еднаквост на пензионерите Албанци. Сојузот за прв пат избра потпретседател Албанец, а на пензионерите Албанци им се овозможи информациите да ги читаат и на својот мајчин јазик во весникот „Пензионер плус".

Во врака со овие новини разговаравме со потпретседателот на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и претседател на ЗП Дебар и Центар Жупа, Бесник Поцеста.

На почетокот Ве молам кажете ни како ја вреднувате 2011 година, која остана зад нас?

– 2011 година беше година на измени во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Од неговото основање па се до 2011, немаше потпретседател Албанец, а во Извршниот одбор и во останатите органи има членови Албанци, но и членови од другите ентитети. Заслугата е на новиот претседател Драги Аргировски и на останатите членови на органите на здруженијата. Сметам дека после 65 години, актуелниот претседател на Сојузот Драги Аргировски, го скрши мразот со измени во Статутот кои не беа присутни до минатата година. Ова значи дека 2011 беше незаборавна и историска година за пензионерите Албанци!

Кажете ни дали има измени и во културните и спортските активности коишто ги организираше Сојузот?

– Секако, веќе кажав дека ова година е историска особено за пензионерите Албанци. На активностите на овој сојуз, до минатата година, се пееше и се зборуваше само на македонски јазик. Со изборот на новото претседателство, почна да се зборува на албански јазик и во забавните, спортските и културните дејности. Во многу градови на нашата земја ние организираме разни активности на кои се зборува на двата јазика, на албански и на македонски, се пее на двата јазика ...Реакциите на повеќе здруженија како што се Струга, Тетово, Гостивар, и други се позитивни, а посебно треба да се истакне вреднувањето на членот на Извршниот одбор Рамиз Ќазимовски од Лабуништа кој кажа дека овој сојуз, за прв пат е на сите пензионери кои живеат во Македонија, во права смисла на зборот.

Потпретседателе, кажете ни која е улогата и значењето на весникот „Пензионер плус" кој сега има и страница на албански јазик?

– Весникот е бесплатен и има за цел да ги информира пензионерите за активностите на Сојузот, но и обратно. При тоа, треба да се истакне дека во овој весник, во текот на минатата година, за прв пат една страница почна да се издава на албански јазик, кое е заслуга на раководството на Сојузот. Сега пензионерите Албанци, имаат можност за нивните активности да се информираат и на својот мајчин јазик.

Во минатата година, и во познатиот весник „Коха", има страница „Пенсионери", посветена на пензионерите и старите луѓе. Кажете ни нешто за тоа.

– 2011 година е многу успешна за пензионерите Албанци. Факт е дека и во престижниот весник „Коха", еднаш месечно, во последниот четврток во месецот, на една страница се опфаќаат активностите на Сојузот. Со редакцијата на весникот „Коха" имаме многу успешна соработка. Тие не поддржаа и пред ние да имаме наша страница во весникот. Од нив секогаш сме имале поддршка и сметам дека оваа соработка ќе продолжи и во иднина.

Кажете ни, имате ли соработка со други здруженија на пензионери надвор од земјата?

– Да, имаме соработка и со други здруженија особено со тие од Албанија. Така, имавме неколку средби со здруженијата на пензионерите од Поградец, Корча и од други места. Размената на искуствата со нив ни овозможуваат уште повеќе да се зацврсти соработката. Особено треба да се истакне значењето и улогата на Здружението на пензионерите од Дебар во поттикот на соработката помеѓу здруженијата на пензионерите од Македонија и Албанија.

Значи, годината која измина беше година богата со многу активности и корисна за пензионерите Албанци. Што мислите за 2012 година, кои ќе бидат приоритетни активности?

– Ние секогаш ќе работиме со план и програма за многу активности од страна на здруженијата. Пред сè, ќе ги браниме интересите на сите пензионери и нормално таа насока е во интерес и на пензионерите Албанци. Се надеваме дека и годинава ќе имаме убави изненадувања кои ќе ги оствариме заедно со сите здруженија на пензионери кои дејствуваат во Република Македонија.

Интервјуто го реализираше
Вјолца Садику
Од албански го преведе
Баки Бакиу

Од клубот на пензионерите Кичево

Средба со врсникот на Првата светска војна од 1914 година, Љубе Станковски

Љубе Станкоски, кого во Кичево го познаваат како Љубе Бранде, роден е во 1914 година во село Карбуница – Кичевско, а од 1966 година е пензионер и редовен посетител на клубот на пензионерите во Кичево. Во слободното време со своите сограѓани пензионери игра карти, а најомилена игра му е табланет. Секогаш спремен за разговор, често шеговит, го замоливме да ни ја раскаже својата 97 годишна сторија:

– Во стара Југославија, во своето родно село Карбуница завршив основно училиште. Иако потекнувам од сиромашко земјоделско семејство, сакав да учам. По завршувањето на школата, како единствен описмент, бев повикан од тогашните власти, и ми понудија да работам во општината како секретар.

Во текот на окупацијата, се вклучил во Народноослободителното движење. Со формирањето на Првата македонско – Косовска бригада на 11 ноември 1943 година во селото Сливово Охридско, Љубе Станкоски станал нејзин борец и учествувал во борбите за ослободување на Струга, Охрид, Кичево и Гостивар.

За неговиот активен придонес во текот на НОВ и Револуцијата, Љубе е одликуван со Орден заслуги за народ, потоа е добитник на плакета од Првата Македонско – Косовска бригада, како и благодарница од Бригадата по повод 40 годишнината од победата над фашизмот.

По ослободувањето од 1944 година се вклучил во новоформираните народно ослободителни одбори, прво во обновата на неговото родно село Карбуница кое во војната било до темел опожарено, а подоцна и во околискиот народно ослободителен одбор во градот Кичево, каде работел како повереник за финансии. До пензионирањето во 1966 година, заземал повеќе одговорни функции.

Веднаш по војната, од име на селаните на Карбуница Љубе Станкоски бил определен да му предаде скромен поклон, сребрена табакера рачно изработена од златарот Стојан од Кичево, на Јосип Броз Тито во Белград, во мај 1945 година,и таа табакера е во изложбата на сувенири во Музејот „25 мај" во Белград.

Хуманоста на Љубе Станкоски како дарител на крв во 1954 година е одбележана со признание од Секцијата за транфузија на крв од Скопје.

По пензионирањето во 1966 година активно се вклучил во работата на ЗП Кичево. За неговата ак-

тивност добил пофалница од СЗПМ, како и Благодарница од своето здружение.

Но, Љубе Станковски и денес, иако е врсник со Првата светска војна, и е на 97 години возраст, скоро секој ден е во Клубот на пензионерите во Кичево, секогаш весел и расположен, спремен да го каже своето животно искуство на помладите. Со други зборови, тој е граѓанин за пример, близок и достапен за секого, како вистински родител.

А. Ристоска Кичево

Портрет на професорката Поликсена Тунтева

Секогаш за пример

Поликсена Тунтева е човек за пример. Таква била некогаш, како ученик и професор таква била низ целиот нејзин живот.

По завршувањето на средното економско училиште во Охрид, дипломирала на Економскиот факултет во Белград со оценка 10! Како педагог, општественик, професорката Поликсена Тунтева, целиот свој 33–годишен работен век го минала во образованието. За неа сите секогаш имаат пофални зборови, бидејќи на сите свои обврски, таа им приоѓа стручно, професионално, афторатитивно и компетентно. Тоа е нејзината одлика и стил на работа.

Професорката Тунтева успеала да постигне врвни резултати, со кои малкумина просветни работници можат да се пофалат. Во повеќе наврати е прогласена за истакнат педагошки работник од Републичкиот педагошки совет, а за општинските признанија и награди во наставно–педагошката дејност е излишно и да се зборува. Многу ги има, но од сите како што вели таа, најдрага и е сепак, и на која многу и се радува, и со посебен пиетет се однесува е признанието „Свети Климент Охридски", награда на град Охрид, што и го додели Општинскиот Одбор за одбележување на прослави и манифестации на Охрид за 2003 година, а по повод 8 декември Патронот на Охрид „Свети Климент Охридски". Особено и е драго бидејќи ова највисоко признание на град Охрид, не само што заслужено го добива, туку и поради тоа што предлогот произлезе токму од нејзините колеги од Охридската гимназија. !

Тунтева е присутна и во издавачката дејност. Таа е автор на бројни написи и изданија за стопанско работење. Има напишано Монографија за средно насочено образование, Прирачник за трета година за економска струка, а од творечката дејност со свои трудови, статии, извештаи, осврти и коментари и друго, кои ги има публикувано во списанијата „Јужен бран", „Млад Борец", „Просветен работник" и „Црковниот живот", весник на МПЦ, но и во други.

Поликсена Тунтева, исто така била член и раководител во многу активности и тела и тоа во Охридската гимназија, во републичките педагошки просветни институции, во КОПАЖ Охрид и во други културни, образовни и општествени, туристички и други организации. Покрај тоа Тунтева е и добар и почитуван колега, пријател, соработник и родител, бидејќи секогаш е опкружена со блиски, пријатели, поранешни ученици, професори...

Професорката Поликсена Тунтева и по пензионирањето од пред неколку години, е активна во Активот на пензионерки при ЗП Охрид и Дебрца, каде што учествува со свои лични творби по разни поводи, а кои се организирани од здружението. Како резултат на нејзината сестрана активност, посебно во економската и полтичката сфера, на последните избори од март 2011 година е избрана и за делегат во Собранието на СЗПМ од ЗП Охрид и Дебрца, каде дава свој придонес во решавање на пензионерските проблеми, но и во подобрување на квалитетот на живот на сите пензионери во Македонија.

К.Спасески

ПОЕТСКО КАТЧЕ

Кога би можела

Посакувам да имам безвремена машина
да стиснам едно копче
за да се одмота временското клопче
па да се врати за пола век
зашто сега знам за секоја болка лек

Ах, да сум волшебник
тогаш знам што ќе правам
нема за грижи да удирам глава
на секоја мака ќе и подадам рака
и знам како треба
безрезервно другар да се сака

Ах, кога би можела времето да го вратам
нема да прашам со што и колку треба да платам.

Евгенија Сигерова Таниќ

Спомени од бранови

Во бурата на младоста
Остана спомент драг
Шепот од каменот
Усните врели
Само
Бранот студен
Расплискува во карпата
Тука
Во тие бранови
Белите галеби
Го носат во клунот свој
Спомонот на таа младост
Остава траги во нас здата
Срцето жари во оган
Ќе те понесат ли
Ветровите!
Разиграни на брегот
Ликот твој
Е незаборавен
Ноќ, е темнината
Која како убавица да ја прегрнувам.

Милица Трпеска-Кочани

Активен пензионер литерат

Неодамна во големата сала на градската библиотека „Св.Климент Охридски" во Битола, се одржа промоција на собрани дела од писателот, битолчанецот Ѓорги Прчков.

Овој пензиониран професор по македонски јазик и покрај своите години, со своите импозантни дела, не престанува да ја изненадува читачката публика. **Ѓорѓи Прчков** е автор на над четириесетина дела, за што е добитник на многубројни општински и републички награди. Критички осврт кон неговиот литературен опус, во досегашното пеесетина годишно творештво, имаат напишано повеќемина македонски автори

По природа тивок и постојано замислен, него најчесто ќе го сретнеме по битолскиот Широк Сокак, од каде, како што самиот вели, најповеќе ја црпи инспирацијата. Поголемиот број на неговите творби се собрани во неколку томови, за што в прочем беше одржана и промоцијата.

Во преполнетата сала за неговото творештво говореше Д-р Николче Велјановски, кој меѓудругото, истакна:

„Пред нас го имаме вториот избор на дела во 8 томови од писателот Ѓорѓи Прчков во кои се сместени 10 романи и 5 раскази за деца и млади. На почетокот ќе ги претставам нивните наслови. Во првиот том сместен е романот „Тримајка". Предговорот е рецензијата на писателот Владимир Костов, а на последните 44 страници имаме додаток со досегашни рецензии за делата на авторот. Понатаму следат: романот „До мудроста и назад", романот „Последната станица" романот „Наракивицата е фрлена" . Во 5-тиот том се романите „Новата Лела" „Аманет" . Во 6-тиот том се романите „Патриоблаг" и „Анаконди". Во 7-миот том се романите „Корените" и „Бравско око". Во 8-миот том со 526 страници е резервиран **за деца и млади**, со пет раскази: "Чудотворната машина", "Староста или младоста", „Ангела и кукличе", „Големиот учител" и „Животот на тркала". Прчков ќе рече: „Должност ни е да сведочиме за Светлината за да се осветли секој човек што доаѓа во светот". Со оваа литература Ѓорѓи Прчков и го започнува своето четиридецениско творештво. Тој пишува за деца и млади на теми со морално – психолошки ситуации. Секако, дека како наставник не го одминува педагошко – дидактичкиот аспект во мерка која не му наштетува на неговото уметничко изразување.

Но сепак, авторот се наоѓа себе си како автор во литературата за возрасни каде го

опишува менталитетот на современиот градски живот на битолчани при што тие се колку плод на авторовата имагинација, исто толку и конкретни живи ликови кои произлегуваат од неговиот незаслив извор на инспирација, небаре се има качено на некој воз кој не може да запре додека авторот не испише неколку илјади страници. Ако за првите негови избрани дела од околу 5000 страници, односно седум томови, на авторот му требаше триесет и пет години, за овие втори избрани дела во осум томомови, со над 4200 страници му требаше само пет години. Само писателите знаат колку е тоа тешко да се постигне, а притоа авторот во својот творечки занес да не се повторува. А тоа му појде од рака на Ѓорѓи Прчков. Во една пригода ќе ми рече: „А бе, не знам од каде ми навира таа инспирација на идеи и ликови, не можам да се запрам, само пишувам".

Токму така. И покрај годините, неуморниот пензиониран професор се насочил кон подготовка и пишување на нови дела. Ова како пример, потврда и патоказ за неисцрпната снага на пензионерите, барем оние кои сакаат да творат, на било кое поле од литературата, слично на неа и други корисни активности.

Добре Тодоровски

ЗП Ѓорче Петров

Во културниот центар простор и за пензионерите

На самиот крај од минатата година, на пригодна свеченост во општината Ѓорче Петров, претседателот на Собранието на Република Македонија **Трајко Вељановски** и градоначалникот на Општината **Сокол Митровски**, им го предадоа во употреба на граѓаните новиот Центар за култура. На свеченоста како гости присуствуваа: градоначалникот на град Скопје **Коце Трајановски**, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Методија Тошевски, секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова и Методија Новковски претседател на ИО Ѓорче Петров.

На свеченоста на присутните, меѓу кои имаше голем број пензионери, им се обратија претседателот на Собранието Трајко Вељановски и градоначалниот на Општината Сокол Митровски.

Во Центарот на култура свое

катче ќе има и Здружението на пензионери „Ѓорче Петров", со што ќе се создадат услови за одвивање на културно-забавните активности на пензионерите. Во Програмата за 2012 година на ЗП Ѓорче Петров се предвидува да бидат формирани: хор, оркестар, пејачка и играорна секција, кои ќе работат во составот на КУД „Григор Прличев". За успешна и стручна подготовка на секциите во соработка со градоначалникот на Општината ќе бидат ангажирани стручни лица.

Со ова се отвораат можности за побогат и посодржаен културно-забавен живот на пензионерите од Ѓорче Петров, како и за поуспешен настап на ревиите на песни, музика и игри, како и на други манифестации вон Општината. Со тоа пензионерите ќе дадат свој придонес во афирмацијата на својата општина.

П. Новковска

„Изминат пат" од Атанас Кировски

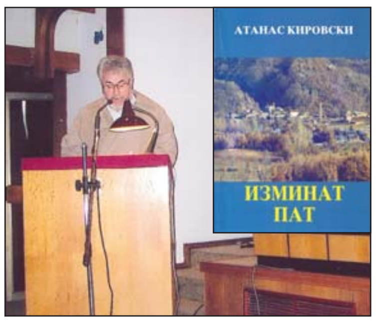
Атанас Кировски е роден на 15 август 1925 год во село Лудово, во егејскиот дел на Македонија. Основно образование завршил во родното село и околијата, а учествувал во Народноослободителната војна и во Граѓанската војна во Грција. По трагичниот крај на Граѓанската војна, тој со илјадници Македонци се повлекува и се населува во Чешката Република. Во Прага завршува високо образование – Машински факултет и се вработува во Топланата на овој град.

По враќањето во Македонија тој во Скопје е еден од првите вработени во Топлификација, каде што ги поставил и темелите на овој вид дејност кај нас. Пензиониран е од оваа фирма. Денес живее во Скопје и редовно ги запишува своите спомени – сеќавања за родниот крај и животот што го проживеал. Така и настанала неговата автобиографска книга со наслов „Изминат пат".

Темата на егзодусот, односно откорнувањето и протерувањето на Македонците од исконските и прадедовските огништа во егејскиот дел на Македонија окупиран од Грција е одамна присутна во македонската историографија, литература, уметност, во филмот и во музиката... Фондот на овие дела е голем. Тие се блескави и вредни творби со кои нашата македонска наука и уметност направи исчекор и постигна таков вознес што не вброи во развиените научни и уметнички средини со богата традиција.

Ракописот на Атанас Кировски не е во класична смисла на зборот – мемоари, туку напротив, се работи за поединечни отргнати секавања од заборавот и раскажани колку да не се заборават, кажани колку да се паметат. Како што ќе рече и промоторот на книгата, познатиот новинар и публицист Мишо Китановски, би биле неправедни ако не го истакнеме фактот дека се работи за книга на чии страници се оставени за паметење многу настани, многу силни доживувања од учеството во двете војни, од раселувањето, од врзувањето на семејството, од школувањето на друг јазик, но и големината на човекот кој може сите маки и тешкотии и оние најголемите и најтажните, да ги премости, да ги надживее.

„Изминат пат" од Атанас Кировски не е ниту споменар, туку напротив на страниците од оваа книга има забележано многу селектирани, но интересни и значајни детали од описот на родното село на авторот – Лудово, од животот во него, од духовниот стоицизам на македонскиот народ во овој дел од поробена Македонија.Тука има страдања и борба за голо преживување, но и страници посветени на



животот во туѓина „како пресадено дрво" и борбата да се освои несвоеното, да се стане специјалист на техничките науки и по враќањето во Скопје да се посвети целосно за да му помогне на својот народ во новиот почеток – во делот на топлификацијата и во работата во скопската топлана. Во Топлификација тој го вградил неговото инженерско искуство стекнато во Чехословачка.

Влогот во сите овие делови од животот на Атанас Кировски се исполнува без трошка задршка, а со многу живот и желба, но и волја наученото да се потврди во практиката, новото дело да создаде услови за нови дела и да се продолжи животот низ сопственото поколение... Атанас Кировски на сите овие полиња постигнал несомнен успех и пуштил, односно заорал длабока и трајна бразда на своето траење и паметење, во потомците.

Ц. Илиева

Познат просветен и културен деец

Длабоко во душата на познатиот просветен и културен деец **Димитар Узунски** се вгнездила љубовта кон музиката и народниот фолкор. Тој е роден 1938 година во с. Работиниште Делчевско. После основното и средно образование, работел како учител во селата Илиево и Драмче, а по завршувањето Педагошка академија, одредено време бил наставник по музичко воспитување во Работиниште, а работел и во селата Град, Разловци и во ОУ „Св. Климент Охридски" во Делчево, од каде заминал во пензија.

Узунски е еден од најдобрите собирачи на народни умотворби и песни од областа на македонскиот фолклор. Има подготвено и учествувано во повеќе емисии на МРТВ. За Музичката продукција на Радио Скопје има снимено повеќе пијанечки народни песни. Над десетина години за Радио Делчево успешно ја подготвувал емисијата "Од фолклорното богатство на нашето поднебје.

Во 2002 година ја има објавено книгата – Монографија за Разловци, а за Разловци и Востанието ја има испеано песната:

Разловци, Разловци

Разловци, Разловци
Село големо
Најголемо, најславно
Во мојот крај.

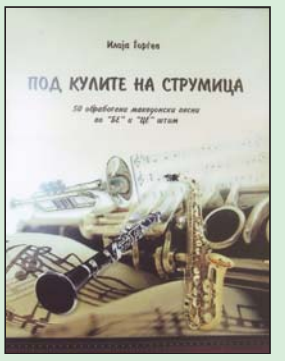
Илјада осумсто
Седумдесет и шеста
Востание се крена
Прво во мојот крај.

Востание се крена
Прво во мојот крај
За слобода мила
За живот како рај.

С. Босеовски

СТРУМИЦА

Промовирана збирката песни „Под кулите на Струмица"

Во мошне пријатна атмосфера, во присуство на голем број љубители и на народната музика и творештво, во Центарот за култура „Антон Панов" – Струмица, се одржа промоција на книгата „Под кулите на Струмица" од музичкиот педагог во пензија Илија Ѓорѓев.

Како што истакна меѓу другото промоторот на книгата Серафим Костов, наставник по музичко образование, во книгата се опфатени 50 добро познати народни песни. Книгата според него претставува значајно и пред сè корисно едукативно помагало за ученици кои што свират на дувачки инструменти.

Оваа книга е прва од ваков вид, која што истовремено нуди можности за повеќе инструменти. Покрај обработените народни песни, искусниот долгогодишен музички педагог Илија Ѓорѓев пишува и народни песни за широката музичка публика, посебно за младите, со цел за нивно поголемо поврзување со народниот фолклор.

Книгата започнува со познатиот народен хит – химната на Струмица „Еден прекрасен мајски ден под кулите на Струмица" според која е насловена и книгата. Понатаму се опфатени песните „Ај што ми е мило ем драго", „Емин Ага иде од Струмица" и други повеќе или помалку познати народни песни.

Промоцијата беше збогатена со изведбата на две нумери на клавир, како и со настапот на пејачката група при Здружението на пензионери од Струмица, чијшто раководител е Илија Ѓорѓев, што во придружба на саксофон и кларинет ја изведе песната „Еден прекрасен мајски ден" и две други песни, што изнуди спонтан долготраен аплауз од присутните.

Авторот на овој редок музички прирачник, покрај другите, изрази благодарност и за материјалната поддршка од Здружението на пензионери – Струмица.

Иван Станоев

Ништо не е вечно

Капки паѓаат
чувства се раѓаат,
солзи поток.

Паѓајте капки
избришете стапки
од корито речно.
ништо не е вечно.

И како што обично, бидува?
ветрот шиба, удира
од сите страни
со луѓе избрани,
силата ми ја црпи,
осаменоста не се трпи.

Посакувам да е сам,
и во мојот океан
од љубовни бранувања,
со силен копнеж.
и нежен бакнеж,
на ветрот да пливаме
и со љубов да уживаме,
додека полека од среќа тонеме
и за младост сонеме.

Сава Таховска
пензионер од Скопје

Најстресни периоди за срцето

Кога срцето се наоѓа под зголемен стрес, шансите за срцев удар прогресивно нараснуваат. Проверете кога треба особено да внимавате.

Веднаш по будењето

Шансите за инфаркт растат околу 40% по будењето. Причината за ова е што тогаш телото започнува да лачи адреналин и некои други стрес–хормони, а крвта е погуста и срцето потешко ја испумпува (затоа што сте делумно дехидрирани).

Оставете си повеќе време за станување, така што ќе можете да го притиснете копчето на алармот и ќе можете полека да се разбудите. Ако вежбате наутро, загревајте се подолго и побавно, за да не го оптоварите срцето.

По обилен оброк

Обилните, мрсни оброци ги запушуваат артериите. Секогаш кога ќе се прејадете, доаѓа до оптоварување на срцето.

Ако веќе уживате во некој оброк, барем обидете се да ги ограничите порциите.

При ненадејно и напорно вежбање или зголемена физичка активност

Ако по неколку месеци интензивно лежење се одлучите да истрчате 10 километри, можно е да се соочите со срцев удар. Добар пример за ова се и случаите кога по голем период физичка неактивност, од инфаркт настрадале луѓе што излегле да го исчистат снегот. Тоа се случува заради фактот што по долг „мрзлив" период, одеднаш го подложуваат телото на голем напор, што го подигнува нивото на стрес до неверојатни граници.

Редовното вежбање го заштитува срцето. Но, многу е важно интензитетот на вежбите да го зголемувате постепено. Невозможно е да се подготвите за маратон во една недела.

При настани поврзани со фобии

Притисокот и пулсот одат нагоре а нивото на стрес расте, при влегувањето во авион во ситуација кога се плашите од летање итн. За да го заштитите срцето во високостресните ситуации врз кои немате контрола, најдобро е да земете апче за смирување.

Понеделник наутро, за оние кои работат

Погоре споменатата состојба е особено страшна во понеделник наутро. Постои причина што сите го мразат почетокот на работната недела. Според статистиката, во понеделник се случуваат 20% повеќе срцеви удари, отколку во кој било друг ден. Ова делумно се должи на депресијата и нервозата поради враќањето на работа.

Релаксирајте се во недела, но не спијте до доцна. Доколку се преспиете за време на викендот а потоа се разбудите рано во понеделник, ќе добиете уште повисок крвен притисок и уште поголемо оптоварување на срцето. Обидете се да држите приближно исто време на станување секој ден. Ова важи за оние кои сеуште работа, но и за учениците, внуците.

Веројатно сето ова на многумина им е познато. Тие нека се потсетат, а оние кои не го знаеле нека го зголемат своето знаење. И едните и другите внимавајте, бидејќи подобро е да се спречи отколку да се лечи.

М. Дамјаноска

Попразнична детоксикација на црниот дроб

Црниот дроб во нашиот организам е од витално значење за метаболизмот на јаглените хидрати, мастите и протеините, а одговорен е за складирање на гликогенот, витамините, железото и крвта...

Црниот дроб се грижи за лачење на жолчката, што помага на ензимите за варење, но ја засилува и апсорцијата на масните киселини и витамините растворливи во мастите.

Кога организмот ќе насобере премногу токсини, функцијата на црниот дроб работи прекумерно и троши енергија за детоксификација, додека останатите есенцијални функции, како што се метаболизмот, складирање и секреција – се доведуваат во прашање. Заситувањето од токсини може да влијае на секој аспект на животот.

Проблемот со мускулите, лигаментите, ноктите или очите е сигнал дека црниот дроб е во блокада, што се покажува и во емоционалните блокади како што се лутина, фрустрираност или депресивност.

За зачувување на доброто здравје на црниот дроб се препорачува:

• Правилна исхрана.
• Редовна физичка активност за да се одржи добра циркулација на крвта.
• Редовна детоксикација.
• Избегнување врзување за личности или работи кои прават стресен начин на размислување.
• Уживање во смислата за хумор.
• Внимавање токсини од опкружувањето да не влезат во организмот.
• Не земање премногу лекови и други супстанции како што се на пример синтетички витамини, дрога, алкохол и друго.

Црниот дроб посебно е оптоварен по празници и празнувања со богати трпези со калорична храна и пијалаци, особено кај постарите луѓе, затоа е потребно на извесни периоди или по големи празници да извршиме детоксикација на црниот дроб. Постојат повеќе видови на детоксикација и чистење на црниот дроб. Еве некои од нив:

Дневна детоксикација: Пијте чаша топла вода со сок од лимун секое утро. Ако немате лимон може и само вода, но се разбира подобро е со лимон.

Викенд детоксикација: Почнете во **петок** навечер: јадете лесна вечера и пијте чист џус и екстра вода. Во **сабота** наутро испијте голема чаша од свеж морков. Во текот на денот пијте различни видови на сокови и многу вода: сок од лимон (10% лимон, 90% вода), сок од грејпфрут, сок од јаболко, сок од брусница, сок од спанаќ, сок од репка. Во **недела**: полека внесувајте цврста храна како цвекло, карфиол, целер, краставица, диња. Зеленчукот треба да биде или суров или лесно сварен на пареа без сол. Гравот е исто така корисен за чистење на црниот дроб. Додатоци од рибино масло добро е да се земаат, а исто така корисно е да се зема и масло од ленено семе или ленено семе. Продолжете да пиете многу вода и чисти џусови во текот на денот. Не би требало да чувствувате глад, а не се плашете ако ослабете во текот на овој период. Можете да правите лесни вежби. Не правете ништо напорно за телото за да може да се чисти и да се лечи. Обидете се да јадете помалку или воопшто да не јадете, особено ако не сте гладни. Варењето на храната бара многу енергија, а енергијата треба да биде фокусирана на чистење и на излекување на организмот.

Проширена детоксикација:

Продолжете ја Викенд детоксикацијата со овошен сок и сок од зеленчук. Гравот може да биде инкорпориран заради растителните влакна. Продолжете со ова се додека се чувствувате добро, но ако имате несакани ефекти, тоа може да биде поради големиот износ на чистење на токсините. Слушајте го своето тело: Ако е потребно да прекинете по неколку дена, или порано од планираното, тоа е во ред. Подобро е да не го пренапрегате вашиот систем. Бидете фини со вашето тело и започнете повторно за неколку дена или за една недела или две.

Други природни опции како да го детоксицирате и заштитите црниот дроб: Есенцијалните масла се одлични за внатрешно чистење. Избор на едно за едно време е доволно. Не се препорачува да се земаат повеќе одеднаш.

За да му помогнете на црниот дроб односно на самите себе треба да го детоксицирате, но ако сте под надзор на лекар или земате лекови, секогаш барајте совет од својот лекар пред да почнете со чистењето на црниот дроб.

И на крајот: овој текст не е наменет за дијагноза, третман, лечење или спречување на болестите. Тој е наменет да едуцира и информира како да си ја подобрите здравствена состојба и кондиција.

Подготвила Таска Гавровска

Магнезиум

Магнезиумот е еден од најважните минерали за борба против стресот и заморот. На вашето секојдневно мени редовно треба да се наоѓаат бадемите, кикириките, оревите, житариците, зелениот лиснат зеленчук, мешункастите плодови и бананите.

Сигурен знак дека не внесувате доволно магнезиум во организмот, односно дека исхраната ви е еднолична и неизбалансирана, е појавата на грчеви во нозете, особено во листовите.

Исто така, симптоми на дефицит на магнезиум во организмот се и недостаток на концентрација, главоболка, раздразливост, и секако, замор. Ако сте изложени на секојдневен стрес, поголем е ризикот дека ќе ви недостасува магнезиум, затоа што во стресни ситуации излачувањето на овој минерал е зголемено.

Луѓето кои редовно практикуваат физички активности и тренинзи особено треба да се погрижат да обезбедат доволен внес на магнезиум, бидејќи истиот се ослободува преку потењето.

Потребите за магнезиум се поголеми и кај жените кои се бремени, како и оние кои дојат.

Најдобри природни извори

Исхраната е најдобриот начин преку кој можете да го зголемите внесот на магнезиум. Но, притоа имајте го предвид и фактот дека витаминот Д ја зголемува неговата апсорпција во организмот. Спанаќот, како и останатиот лиснат зеленчук, е богат со магнезиум. Магнезиумот го има и во сојата, мешунките, особено гравот, потоа во јатскастите плодови, житариците и рибата.

За да се осигурате дека недостатокот на овој минерал ќе биде избегнат, заменете го белиот леб со интегрален, а рафинираната сол заменете ја со морска. Повремено, почестете се со црно чоколадо кое содржи 70 проценти какао, кое е исто така одличен извор на магнезиум.

Не се исклучува и можноста да земате вештачки додатоци на магнезиум, чиј најчест облик е магнезиум цитрат, а може да биде во прав и во таблети, но трудете се овој извор да го избегнувате и да се осврнете на неговите природни извори.

Колкава количина ви е потребна?

Потребата за магнезиум зависи од возраста, вообичаената исхрана, изложеноста на стрес, физичката активност, присуство секојдневни штетни навики, како консумација на алкохол, и сл.

Младите луѓе кои се во фаза на раст и развој имаат поголема потреба за магнезиум. Оваа потреба е зголемена и кај постарите лица. Во просек, дневната потреба на организмот за магнезиум изнесува околу 300 до 400 милиграми.

Магнезиумот, заедно со калциумот, има огромна важност за формирање и изградба на коските. Затоа, неговата консумација е од неизмерна корист за лицата кои патат од остеопороза. Потребен е и за заштита на срцето, како и за зачувување на нервниот систем. Го спречува настанувањето на камења во бубрезите и ја подобрува регенерацијата на црниот дроб.

Д.М.

СТАРИТЕ ЛУЃЕ ЖРТВИ НА ПРЕДРАСУДИТЕ ЗА СОПСТВЕНАТА (НЕ)СПОСОБНОСТ

Нашето тело може повеќе

Во староста куќниот праг е најголема планина. Вака старата поговорка ги опишува ограничувањата што во поодминатите години кога на човекот му станува тешко дури и од дома да излезе, а камо ли нешто повеќе. Она што народната мудрост го свела на едноставна слика, современата наука разложува, анализира и толкува во сите сегменти, за да предупреди на предрасудите и да ги оспори.

Но, илустрацијата е секогаш убедливо средство. Боб Лавентура, специјалист за спортски и физички активности на старата популација и консултант во Националниот центар на Британската фондација за срце, проблемот го прикажува преку фотеља поставена на средина на концентрични кругови кои ја обележуваат "зоната на комфорот" во одредена старосна етапа.

На 65 години пријатно е одењето до продавница, посетата на пријателите, возењето со кола, веќе на 75 години доволно е само домашното опкружување, собата и кујната, евентуално градината, а во осумдесет и петтата најудобно и најсигурно е во фотелјата. Круговите се стеснуваат, спиралата оди надолу, а што помалку сте подвижни ги губите контактите со околината, со самото тоа и самодовербата и независноста, додека истовремено го зголемувате ризикот од болест.

Но колку сувопарна да ни изгледа, статистиката секогаш ни ги отвора очите. Така, податоците зборуваат (според наводите на британското Министерство за здравство) дека само 17 отсто од мажите и дури 13 отсто од жените постари од 65 години се физички активни во доволна мерка, а дури 44 отсто од оние од 70 години и постарите, ниту еднаш во годината не излегуваат на прошетка.

Можеби многу лесно го прифаќаме фактот дека колку сме постари, толку сме понеактивни, занемарувајќи ја при тоа вистината дека што помалку работиме, тоа повеќе функции губиме. Секако, и тука се повторува вечното прашање на причината и последицата, дали сме помалку активни затоа што не можеме, или е всушност обратното.

Ниту современата наука нема дефинитивен одговор на оваа и слични дилеми, особено кога станува збор за тајните и можностите на организмот на човек од 85 или 90 години, но нуди интересни, често фасцинантни откритија кои наведуваат на понатамошни суперспецијализирани истражувања на клеточното и молекуларно ниво .

Од научен аспект, луѓето постари од 85 години, инаку најбрзо растечка старосна група, претставуваат најмалку проучена група. Особено недостасуваат поопсежни студии за долгорочните ефекти на физичките вежби. Оваа тема, всушност, дури сега влегува на голема врата, како што "децата на фитнес револуцијата од седумдесетите години" се приближуваат кон староста, забележува авторот на објавената статија посветена на неверојатната летечка деведесетгодишничка, спортска сениорска рекордерка, 91-годишната Олга Котелко. Канаѓанката со украинско потекло, е една од најголемите светски атлетичарки, која држи 23 светски рекорди во повеќе дисциплини (скок во височина, скок во далечина, фрлање копје, диск, спринт).

Нејзината физичка сила, спретност и издржливост се толку восхитувачки што Котелко, како медицински феномен, била изложена на детално испитување на институтот на Мекгил универзитетот во Монтреал, каде што и биле извршени разни мерења и тестирања и земена мостра од мускулното ткиво. Првите резултати зборуваат дека можеби навистина се работи за чудо. Кај Олга Котелко не е забележана ниту една промена. Таа е поактивна од двојно помладите од себе, а на новинарското прашање колку се чувствува стара, одговорила дека има енергија како кога имала 50 години. Со спорт се занимава бидејќи е забавно, ја одржува во форма и ѝ пружа прилика за дружење и патување. Благодарение на учеството на многубројните шампионати, го пропатувала светот и тоа во последните две децении. Бидејќи, можеби најинтересен и најпоучен дел од приказната за поранешната учителка од Ванкувер, е дека спортски се активирала откако заминала во пензија. Со атлетика почнала да се занимава дури во 77 година.

Овој пример, секако, го менува сваќањето за стареењето, но воедно повеќето од нас велат дека е доцна за спорт и вежбање, кога тоа веќе не сме го правеле во младоста. Не само што не е доцна, туку лекарите велат дека е многу потребно, а често и спасоносно. Во случајот на Олга Котелко, аргумент повеќе за спортување и бил тој што на тој начин сакала да го избегне одењето во дом за стари лица.

Подготвила
Снежана Кутузовска

Туморот се храни со шеќер

Истражувачите во САД откриле дека туморот се храни и со глукоза и со фруктоза, користејќи ги двата шеќера на два различни начина. Ова откритие на тимот од Универзитетот во Калифорнија, кое е објавено во магазинот „Cancer Research", ќе им помогне на многу други студии кои се поврзани со влијанието на фруктозата врз туморот на панкреасот, кој е еден од најсмртоносните тумори.

Фруктозата директно влијае врз терапијата на пациентите со тумор, посебно на оние кои имаат диета на база на фруктоза и наместо да има резултати во смалувањето на туморот, се случува токму спротивното – туморот се зголемува.

Според Американската здравствена организација премногу шеќер во што и да било, не само што ќе ви додаде неколку килограми, туку тоа е и главниот причинител за дијабетес и за срцеви болести и удари.

Тим на истражувачи вели дека шеќерот е штетен. Тие третирале клетки на тумор на панкреас во лабораториски чинии и ги „хранеле" и со фруктоза и со глукоза. Клетките на туморот растеле и се размножувале многу брзо! Сега, тимот работи и се надева дека ќе направи лек кој ќе ги запре клетките на туморот да ја користат фруктозата.

Шеќерот е штетен, но и вештачките засладувачи кои се користат како замена за шеќер не се без опасни. Некои испитувања тврдат дека го зголемуваат ризикот од појава на рак на простата. Мозеби е најдобро да се внимава или во голема мера да се намали консумирањето и на едните и на другите и кога сте здрави, но посебно ако имате здравствени птоблеми.

Д.М.

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Ученикот

Овој приказ не успеа докрај да се ослободи од сентиментални наслојки и покрај напорот да бидат изоставени. **Трајан Мартиноски ми беше ученик.** Првпат кога влегов во училницата вниманието ми го привлече едно русокосо момче со немирни очи, се врти, место не го држи. Се претставив, потоа со поглед вперен во него го прашав кој е тој. ***Јас сум Трајан,*** рече отсечно, ***Трајан Мартиноски од село Нерези,*** додаде. *Го знам татко ти*, реков. **Нестор** беше образован човек со темелен карактер, промислен, сталожен. Не можев да го откријам **конецот** што ги поврзува. Со време, читајќи, научив: „***Човекот во себе не ја носи само својата посебност, туку целото човештво, со сите негови потенцијали***“ ....(Гете)

На контролната писмена вежба момчето покажа елементарна неписменост: ни точка, ни запирка, ни голема буква, ништо не беше на место. Ги пишувало **одоко**, се разбира, без граматичка и мисловна логика. И него и другите не беше добро да ги обесхрабрам. Поправав по нешто и пишував двојка со два минуса, основата да не биде единица. Самиот се зедов обврска максимално да се посветам бргу да го санираме она што беше пропуштено. Подоцна, онака на шака, го прашував: **Каков ли поет ќе беше, неписмен?** ***Лесно е,*** велеше на еден негов особен начин, ***ќе промовиравме нов книжевен правец, папазанија.***

Семејните корени ги разгрнуваше со **бабата Велика,** жена со фигура на амазонка и машка решителност.*Таа ме воведе во чудесниот свет на приказните,* заклучуваше. **Дедото Мартин** на печалба во Персија отишол со надеж дека бргу ќе се врати, а останал „**богтепита.**“ Велика ги презела двете улоги: и домаќин и домаќинка. Дури и откако Мартин се вратил одвај со по некое шарено шеќерче за децата, два златни заба во горната вилица и марама во живи бои за жената, работите не се промениле. ***Гледам добро тераш***, беше рекол, ***продолжи***! Трајан, внесувајќи се живо во приказната, стануваше тревожен: де ќе седне, де ќе се исправи, трга накај вратата и се враќа, со поглед **немирен, искричав.** ***Таму е конецот,*** помислив... ***јас и бубачето имаме иста моќ - да летаме/ Тоа со крилцата/ Јас со душата... А никој да не знаеме/ На која страна од светот/ Ќе си ја пронајдеме татковината*** (Бубаче).

Во посветата на првообјавената поетска книга **Премолчено време**, напиша: ***Мојата несреќа е тоа што пишувам поезија. Твојот прекор е тоа што ме кали. Затоа на крајот од песната ќе остане вистината дека јас сум ја напишал, а ти преболел, драг мој учителу.***

Во таквиот контекст, **учителот** звучеше возвишено и трајно го пригрнав како најинтимно обраќање. Книгата ме потресе. ***Само крик што имаат/ До насекаде по светот/ Дури да рие/ Како нож/***

Стравината/ Народи / И народи/ Така развиле мечти/ Во смислата/ Не на животот/ Ами/ На смртта. **(Насловната песна).**

Ми вели една вечер: **Јордан** (Плевнеш) **ја спрашти во Париз.** *Што ќе прави таму?* прашував. **Дење ќе лови светлина, а навечер под мостовите на Сена ќе го студира животот на клошарите.** *Тој така ти рече?* **Не, ништо не ми рече. Го знам јас него: и него го дуваат недоветни ветришта.** *Светот е суров,* му велам, *нема усет за задоцнет романтизам*! **Имам разбирање, ти си семеен човек,** ми врати. И се исклучи, како на прекинувач. Како да се преселил во друг свет, наврапито. Веќе знаев: го мами **бесконечноста** што ја открива со духовната **дулбија, го вика големата вечна тајна.**

Не се видовме околу две недели. Еден ден стасува писмо. Го отворам со трепет. Вадам лист истргнат од тетратка со линии. Реченицте се испишани со ситен ракопис дури и меѓу линиите. Почетокот е Трајан Мартиновски: ***Драг мој учителу, те молам уште овојпат пиши двојка со два минуса.*** Го имаше маѓосано Париз, не со големите славни градби, со Ајфеловата Кула, со Портата, со Лувр, туку со контрастите: гробиштата, сиромашните квартови, мостовите на Сена чии сводови беа и стреа, и ноќевалиште, и меана, и песна на бескуќниците. Кога му се роди ќерката ѝ го даде името на реката: ***Ќе те прашаат/ зошто се викаш Сена/ А ти ќе речеш/ водата била буица/ во срцето на татка/ ... И за да те разберат/ ќе додадеш/ дека си избила/ со силата на мојот/ Исчезнат збор/ И дека јас заминуван / за ти да доаѓаш/ Во потрага...***

Неговата поезија е **минималистичка, со густи значења** и силен емотивен набој. Длаби траги во кортексот, уште подлабоко во душата, во срцето. Судбините на **Македонците, Палестинците, Баскијците, Ирците...ги доживуваше лично. Пред себе постави задачи тешки: *...да избираш смисла/ склад на зборот/ да преболиш болки/ на народи/ да изнаѓеш сила/ да можеш да закрепиш/ да одлесни тежини...*(Поетот).** Собра тага немерена за сите **народи, попречувани да си стокмат татковина за да се зачуваат себе си.**

Роден е на **19. февруари 1951. во с. Нерези, Струшко. Почина на 4. мај 1999. во Охрид. Гимназија заврши во Струга, а Филолошки факултет студираше во Скопје. Член е на ДПМ од 1989 г. Автор е на поетските книги: Премолчено време, Дулбија, Голтки, Христовиот син; есеите: Гробот на Чинго, Говорот на цвеќето, Писмото на сликата, Одговор на писмото, Петнаесет пеења за Карванот на цвеќето на мирот, Брезоњо, патепис, Златен венец на спомените.** Сумарно: еден не многу обемен, но **значаен и возбудлив опус. Неодминливо име** во современата македонска поезија. Поезија со широк опфат. Од злосторот: **О, царство/ умерено/ во зениците/ на страшната/ слика...Слепа војската/ врви крај тебе/ А ти се претвораш/ во преперице...**, до љубовта и вечниот живот. Која е смислата на Христовото распнување ако ја нема надежта за воскреснувањето?

Некоја јанѕа го јадеше дека ќе му снема време за да го дорече она што го има за велење. Се трошеше во возбудите, не се вардеше туку ги предизвикуваше. **И кога те ранува треба да минеш низ возбудата, да ја спознаеш целосно.** Тоа ке ти помогне да ја облечиш во руба од **зборовите кои ќе се надраснат себе си и прецизно ќе го речат она што си го наумил. Ќе ја имаш песната што си ја сонил.**

Борис Шуминоски

Интервју со Томе Илиоски, претседател на ЗП Битола

Нови и зголемени активности

Битолските пензионери сè уште ги паметат превирањата во Здружението околу смената на старото раководство. Каква е сега состојбата?

– Со доаѓањето на новото раководство, кај поголемиот број членови постоеше мислење и сомнеж за исправноста во работењето на дотогашното раководење со Здружението. Но, морам да истакнам, дека по сите извршени контроли и увид во документацијата која се водела од страна на старото раководство, произлезе дека истото работело исправно, со рационално користење на средствата, или подобро речено со домаќински однос кон севкупната активност. Со нашето доаѓање, еден од приоритетите беше да се вратиме во Сојузот, затоа што сметавме дека токму таму ни е местото. За таа цел направени се некои статутарни измени во постојниот Статут и од 1.10.2011 година нашето ЗП се придружи кон СЗПМ.

При изборот, ветивте дека ќе преземете низа активности за да им помогнете на битолските пензионери. До каде е нивната реализација?

– Она што го ветивме на почетокот, во практика го спроведовме. Покрај другото, овде најповеќе би се задржал на залагањата и активностите околу реновирањето на постојните пензионерски клубови и отворањето нови. Засега имаме два комплетно опремени пензионерски клуба и тоа во огранокот "Блаже Рогозинаро" и во седиштето на Здружението, кои максимално се користат од страна на пензионерите. Отворени се и други пет локални клубови низ градот, за да би биле поблиску до пензионерите и до местата каде што тие живеат. Ова би значело и зацврстување на врските со членовите, затоа што во истите можат да се одржуваат состаноци, презентации, а се пренесуваат и информации за работењето на Здружението и СЗПМ.

Според Вас која активност би требало да се издвои и да се потенцира?

– Би имал повеќе работи кои ни се приоритет, но најпрво ќе ја издвојам транспарентноста, затоа што во изминатите години многу малку се знаеше за работењето и трошењето на пензионерскиот денар. За сите активности се информира членството, а се објавува и во локалните медиуми и во весниците. Продолживме со поранешната практика и организираме еднодневни екскурзии, само што сега бројот на заинтересираните двојно се зголеми и се спроведува на правци и релации низ Македонија по желба на пензионерите од огранците. Досега околу три илјади пензионери ја искористиле можноста да бидат вклучени во екскурзиите, а околу 300 наши членови учествуваа на пикниците во Радовиш и во Ливадишта.

Би сакал да истакнам дека со нашето доаѓање внесовме и новост во Здружението, така што посветивме поголемо внимание на културните активности и заради зголемен интерес на членството, беа откупени четири театарски претстави на кои присуствуваа над две илјади пензионери. За нашите членови воведовме и бесплатен градски превоз во пазарните денови, за што организацијата комплетно ги покрива трошоците на автопревозниците. Можеби овде е местото да се каже за обезбедувањето бесплатен преглед и проверка на холестерол, триглицериди и шеќер во крвта во битолската лабораторија, со можност за 50% поевтин дополнителен преглед или контрола. Пензионерите редовно ги снабдуваат со огревно дрво.

ЗП Битола е едно од најголемите здруженија во државата, кое од неодамна се врати во СЗПМ. Кажете нешто повеќе за тоа?

– Бенифитот од повторното здружување со СЗПМ е повеќенасочен. Најпрво би го издвоил вклучувањето во сите сегменти на животот и активностите на пензионерите од целата Република. При постојаните контакти со повеќе здруженија од Сојузот се создаваат нови услови, се договараат заеднички активности и секако се разменуваат искуства од повеќе области. Во контекст на ова би сакал да истакнам дека оваа година првпат ќе бидеме домаќини на Регионалната ревија на песни, музика и игри, во која со своја програма ќе учествува и нашето здружение. Исто така, кон крајот на мај, во потпелистерието, во кругот на населбата Трново, во организација на Здружението ќе биде организирана пикник–екскурзија со богата културно–забавна програма, а се очекува присуство на 3000 до 4000 гости. Покрај другото, тука го гледаме и нашиот придонес кон остварувањето на програмските цели на СЗПМ за поквалитетен живот на нашите членови.

Каква соработка имате со локалната самоуправа и со другите структури на Градот?

– И во изминатиот период, а и сега соработката со Општината е на високо рамниште на сите полиња, без никакви ограничувања. Оваа година ќе потпишеме договор за соработка со Советот на Општината, така што и преку целата година сакаме да бидеме активни, со давање предлози и со директно учество на наши членови и групи, во активностите кои ги презема градот. Една од заедничките активности се однесува токму на градскиот превоз, при што голема помош добивме од Советот на Општината и од градоначалникот. Покрај тоа, примерна соработка имаме и со: Комуналец, Нискоградба, Водовод, РЕК Битола, Стрежево, Домот на културата, Библиотеката, Заводот и Музејот и многу други.

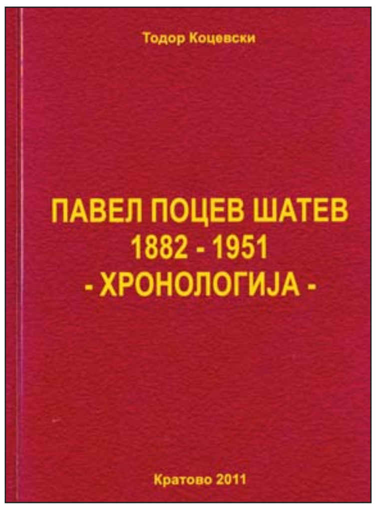
Добре Тодоровски

За хронологијата „Павел Поцев Шатев" од Тодор Коцевски

Неодамна излезе од печат хронологијата „Павел Поцев Шатев" од Тодор Коцевски. Авторот Коцевски на стотина страници не информира за животниот пат и револуционерната дејност на Павел Шатев. Хронологијата е подготвена врз база на користени архивски документи и историска литература и е историографски труд кој содржински е поделен во четири дела. Хронологијата содржи искажувања на неговите блиски кои биле негови соборци во Македонското револуционерно движење, содржи и фотографии и факсимили и илустрации и др. Книгата е убав повод да се потсетиме на животот и делото на Павел Шатев, а и да се запознаеме со авторот.

Великанот Павел Шатев со својот живот и дела оставил длабоки траги во историјата на Македонија. Неговата револуционерна биографија е мошне богата, сложена и недоистражена. Во животот и дејствувањето бил непокорен, бил подготвен да служи на идеалите и да се жртвува за нив. Животот му бил исполнет со конспиративност, револуционерна работа, затвори, полиции, судења, пресуди, заточенија... Во драматичниот и револуционерниот живот во Македонското револуционерно движење за слободна македонска држава на македонскиот народ се срекавал со многу луѓе, а многу пати и со самата смрт.

Шатев е меѓу многубројните македонски национални дејци–револуционерни мислители и борци кои се бореле за вистинско национално – социјално ослободување на македонскиот народ, како и за обединување на Македонија во самостојна држава. Во револуционерната борба за остварување на македонските национални интереси идејно и национално политички настапувал како непартиски македонски деец и револуционер.



По сите премрежиња успева да му се остварат идеалите – Македонија да ја види слободна, држава на рамноправни народи, македонскиот народ со свој јазик, историја, идентитет, култура, образование и наука. И наместо во таа слободна Македонија заслужено да мирува, тој наоѓа енергија да учествува во организирањето и спроведувањето на народната власт и во развојот на македонската држава. За жал, во тие времиња се соочил со последната битка и тоа во својата земја. Бил изолиран од општествениот живот и ставен во домашен притвор каде што и го завршил својот живот!

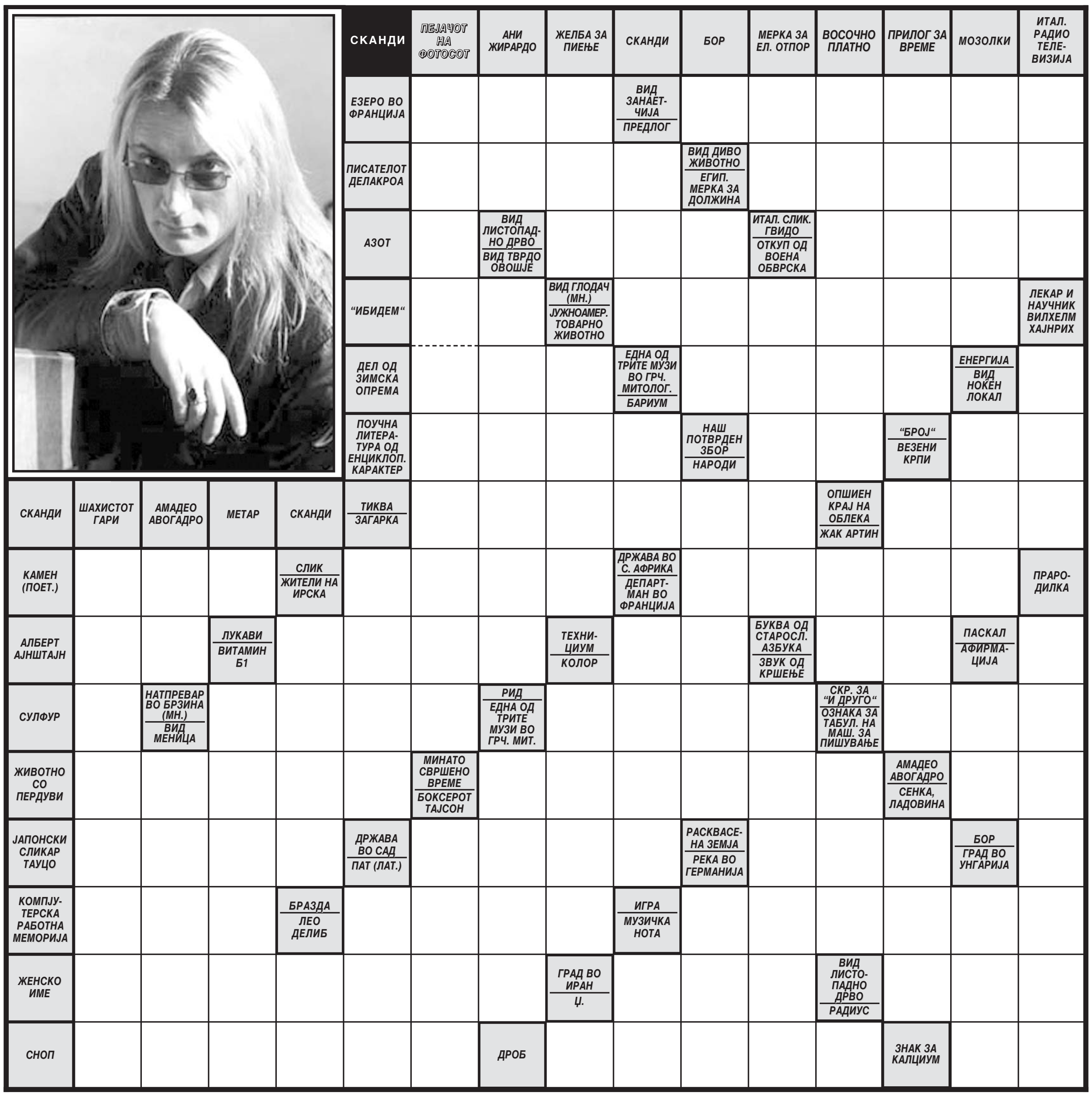
Авторот на оваа хронологија за големиот човек и револуционер Павел Шатев е Тодор Коцевски, кој е роден во с. Шлегово, во земјоделско семејство. Основното образование го завршил во Шлегово и во Кратово. Во 1961 година завршува учителска школа, а во 1968 година завршува Филозофски факултет во Скопје, група Историја. Бил професор по историја во Кратово, бил претседател на Извршниот совет на Општина Кратово, командант на Општинскиот штаб на територијалната одбрана на Кратово, а 21 година работел во Министерството за внатрешни работи на Македонија, се до пензионирањето. Тодор Коцевски покрај хронологијата "Павел Поцев Шатев", ги има објавено и книгите: Зборник на паднати борци во Општина Кратово, Село Шлегово – Монографија, Кратовско и Пробиштипско во НОВ 1941–1945 год. Исто така, има објавено и повеќе текстови во Музејски гласник на Општина Кратово, како и во весникот на Сојузот на борците на Македонија и во дневниот печат.

Ц. Илиева

АФОРИЗМИ ЗА ЖЕНАТА

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

КРСТОЗБОР



Хумор

Му дошла мајката на жена му на гости, па Трпе ја прашува:
– Бабо, колку време планираш да останеш?
– Па додека не ви досадам.
– Ауу, зошто толку кратко???

***

– Причината за вашата сообраќајна несреќа е алкохолот.
– Уф, добро е. А, јас мислев дека јас сум крив.

***

– Дедо спиеш ли ?
– Не, кажи.
– Ќе иду у град дај ми 500 денара.
– Абе остави ме, не ли гледаш дека спију

***

– Ало полиција?
– Да, што е проблем?
– Две девојке се тепав за мене!
– Па што е туј лошо?
– Па онај поружна победуе!

***

У теретану прашуе дечко инструктора:
– Слушај сакам да фату добру женску... Од коју машину да почну?
– Од банкомат!

***

Се караат маж и жена и мажот и вика на жената:
– Знаеш ли ти колку голема Идиотка си!
– Па знам, како не знам! Така е кога се омажив за тебе! Да се омажев за Поп ќе бев Попадика!

***

Оди постар човек по улица и сретнува една госпоѓа. Мислејќи дека му е колешка од генерација и вели:
– Здраво Вера. Леле колку си се изменила.
– Извинете, ама јас не сум Вера. Јас сум Нада.
– Што си го сменила и името, а јас мислев дека си го сменила само изгледот и презимето.
– А да си ги смениш ти очилата?

Кучето и петелот

М.Т.

Еднаш се спријателиле кучето и петелот и заедно тргнале на пат. Кога се стемнило, петелот се качил на дрво и таму се сместил, а кучето влегло во шуплината на дното од стеблото. По обичај, петелот закукуригал во рани зори. Го чула лисицата и веднаш дортчала под дрвото. Почнала да го наговара петелот да слезе озгора, божем сакала да се поздрави со пејачот со прекрасен глас. Петелот и одговорил.
– Прво разбуди го вратарот што спие во шуплината на дното на стеблото, а сетне јас ќе слезам кога ќе ми ја отвори вратата.
Лисицата го побарала вратарот, но се појавило кучето, ненадејно скокнало и ја раскинало лисицата.

Пензионерка - естраден уметник со многу интересни идеи

Захаринка Милосављевиќ е познат естраден уметник, член на Здружението на пензионери Ѓорче Петров. На многу културни манифестации таа го претставува своето здружение. Така беше и на Свечената Академија во Домот на АРМ по повод 65 години од пензионерското организирање во Македонија. Нејзината песна одекна во салата полна со пензионери и гости и ги растрепери срцата на присутните. Нејзината енергија поттикна многумина да запеат заедно со неа!

При неодамнешната средба со неа во просториите на Здружението таа со голема доза на ентузијазам кој ретко се среќава кај луѓе од третото доба, со воодушевување и полна со позитивна енергија, ми раскажа за своите планови и интересни идеи кои е подготвена да ги оживее заедно со своите колеги пензионери од Здружението Ѓорче Петров.

– Нашето здружение има потенцијал. Сега главно се настапува со понекоја вокална изведба, а повеќе со инструментални нумери. Но

здружението има пеачи пензионери. Ќе формираме пеачка група. Ќе оформиме и други секции како што се: секција на поети, драмска секција, секција на сликари–аматери и други. Ќе организираме поетски читања, изложби на слики, изложби на ракотворби и друго. Имаме сили, само потребни ни се просторни услови за да го кренеме културно забавниот живот на повисоко ниво. Притоа, ќе соработуваме и со други здруженија на пензионери во градот и во земјата.

И јас и моите колеги пензионери сме свесни дека пензионерите се чувари на традицијата, обичаите и културното наследство. Ќе пееме, ќе свириме, ќе играме и ќе си ги разубавуваме пензионерските денови. Ќе живееме според познатата поговорка: Кој пее, зло не мисли. Ќе им ги отвориме широко срцата на песната и музиката, бидејќи ни е јасно дека тие се најубавиот бесплатен лек за душата.

К.С.Андонова

Велешката спортска легенда замина во пензија

Над 1.500 симпатизери со овации го поздравија пензионирањето на Пампикот во чија чест се одигра фудбалски натпревар помеѓу ветераните - негови идоли.

Градоначалникот на Велес, Горан Петров и претседателот на Советот, Славчо Чадиев, први му честитаа на општинскиот обезбедувач.

Ако поминете низ Велес и ако ви затреба информација за кој било

спорт, побарајте го „Радио Пампик“, односно **Панче Ќурчиев** – најинформираното лице за спортските збиднувања во градот, како за во минатото, така и за сегашноста.

Пампикот е роден пред 64 години, и по 43 години работа, од неодамна, е пензиониран. Како пензионер тој сега е член на ЗП – Велес.

Општината, на чело со градоначалникот **Горан Петров** и претседателот на Советот **Славчо Чадиев**, му приредија невидена „фешта“ на добродушниот и секогаш зборлив - **Пампикот**. Тој работеше како готвач, беше и чувар, беше обезбедувач... „момче за се и за секаде!“, како што најчесто го нарекуваа, но неплатена функција му беше и му е „спортски информатор“.

Многумина кои биле на поголеми функции од него, а сега се пензионери, љубоморно коментираат:

– Тој сите не „соши“! Кој очекуваше на наш вработен да му се приреди вакво фантастично испраќање во пензија пред илјадници присутни, празнување и чествување како „Влашка свадба“, – ни рече тренерската ракометна легенда, **Панче Николов**, инаку поранешен општински службеник.

А, **Зоки** од Катастар додаде: – Па нели е тој наша, општинска маскота и легенда? Ова мирно и мирољубиво маженце заслужи вакква почит!

„Фештата“ траеше два дена со одигрување на спортски натпревари во мал фудбал, ракомет... а **Пампикот** се појавуваше во улога на делегат, судија...

На свечениот коктел имаше гости од сите “сталежи и класи”, спортисти, поранешни и сегашни, артисти – „колеги“ на Пампикот, зашто тој аматерски и денес „приглумува“ во секцијата на Здружението на пензионерите – Велес.

Овој универзален екс–спортист играл ракомет, мал фудбал, одбојка... Бил републички вицешампион во атлетика, бил судија и делегат, а најуспешен од се е како спортски информатор.

На свечениот коктел во текот на целата вечер се скандираше неговото име **„Пампик, Пампик“** како најдобар готвач меѓу спортистите и најдобар спортски познавач меѓу готвачите и обезбедувачите.

– Нека ти е среќна и долговечна пензијата, „колега“ **Пампик**. Те очекуваме и те дочекуваме со задоволство меѓу нашите членови на ЗП – Велес. Се надеваме дека сега, како пензионер, ќе бидеш уште поактивен земајќи учество во реализирање на сите спортски и културно–забавни активности!

Веле Алексоски

Осум децении исполнет живот

Ратка Кипровска е родена во 1933 година на 28 февруари во Прилеп. Малку фалело да се роди на 29, па да има денес четири пати помалку родендени.

Животот одредил така, да биде дадена во друго семејство, на посвојување, во семејство во кое била опкружена со љубов и добрина. Уште како мало девојче добила абер од биолошката мајка да се врати дома, но за нејзе единственото дома било со оние кои ја чувале и гледале како најродено. Времето минувало и Ратка ја запишале на училиште. Била бистра и умна и сакала да учи, но почнала војната и ѝ го прекратила сонот за учење и знаење...

По војната заедно со семејството се селе во Скопје. И тука е опкружена со љубов и добрина, но не и со голема благосостојба. Кога потпораснала се запишала во вечерно училиште и се вработила како шивачка. И повторно почнала да сонува за образование, за учење... Но сонот повторно и се прекинал. Се омажила на 20 години, за свој врсник што го сретнала како што вели таа, на матине!

И почнуваат да се редат годините, и ќерките. Три: Пацка, Снежана, Јованка. Умни и вредни како и нивната мајка.

- Со три мали деца, морав да ја напуштам државната работа. Морав да го напуштам сонот за образование, но продолжив да учам заедно со моите деца. Кога ќе ги заспиев читав. Многу сакам да читам и тогаш и денес. Најстарата ќерка ми носеше книги од библиотека. Многу сакав да гледам филмови и да слушам музика.

Денес Ратка Кипровска живее сама. Сите три ќерки се факултетски образовани: електро инженер, лекар, а најмалата архитектка. Учеле, иако живееле во мал стан во немаштија, но се образувале, а со нив учела и се образувала и нивната мајка. На прашањето како се чувствува на крајот од осмата деценија од животот таа вели:

- Убаво. И денес читам, гледам телевизија, слушам музика, шетам кога не е многу студено... Најмногу сакам да читам историски книги. Книгите од домашната библиотека речиси сите сум ги прочитала. Гледам романтични, женски филмови. Што се однесува до музиката, сакам секаква музика. Слушам и сериозна и народна, слушам македонска музика. Најмногу сакам да го слушам Брамс и Штраус. Слушам на радио, а имам и многу дискови. Се будам и заспивам со музика... Друштво не ми недостасува. Ќерките ме посетуваат и се грижат да имам се што ми е потребно. Никогаш не ми е здодевно!

На прашањето како и минува денот вели:

- Наутро го гледам изгрејсонцето од мојата тераса и така со светлина ми почнува денот. Појадувам овошје и салата од зеленчук. На пладне си правам разни чорби... Не сакам месо, ниту сувомеснати производи. Понекогаш правам сама леб. Лекови не замам, немам потреба. Посебна содржина доби мојот живот од пред две-три години. Научив да користам компјутер. Иако двете помлади ќерки беа скептични, најстарата ме научи! Преку компјутерот си разговарам со нив. Поевтино е. Најстарата живее во Белград. Се слушаме секој ден. На компјутерот слушам и музика. Се на се сѐ чувствувам и убаво и исполнето. И добро е што е вака. Сите си имаме свој живот и свој мир. Заедно сме кога сакаме и кога тие можат. Ме посетуваат и внуците. Имам и правнуче.

Ја гледам и и се восхитувам. Секој збор и е полн со мудрост. На лицето одвреме–навреме ќе и помине некоја сенка. Тоа се спомените.

- Не сакам да се сеќавам на неубавите спомени. Ги паметам само убавите.

Така и треба, си велам. Облечена во синорозов фустан изгледа многу, многу помлада, а сепак, само уште една, па ќе наполни осумдесет!

К.С.Андонова

ЗП Кавадарци

Божиќен турнир во табла

Пензионерите се најактивната социјална структура во нашето општество. До сега во сите активности кои ги организираше Здружението на пензионери Кавадарци, редовно учествуваа членовите на ЗПК. Првата активност што ја обележа новата година беше традиционалниот божиќен турнир во табла, кој се одржа на 9 јануари, во организација на ЗПК односно Комисијата за спорт при здружението. Учесниците кои оваа година беа 16 на број, видно возбудени и со голем натпреварувачки дух го проследија ждребувањето.

Да му се покаже умешноста во играње табла на противникот и да се извојува победа беше желба на секој учесник во натпреварот, но за таблаџиите од голема важност е и заедничката дружба и шегувањето. Заслуженото прво место го освои Боро Јошев, кој беше награден со преоден пехар и табла. Второто место му припадна на Александар Видиков, награден со домино и на трето место беше Вано Колев кој освои два комплета карти.

Натпреварите во табла не се единствен повод за дружење на членовите на ЗПК. Тие секогаш имаат идеја како интересно и заеднички да си поминат незаборавни мигови. Инаку ова е само еден сегмент од работата на здружението и бројните активности за испо-

лунување на слободното време на кавадаречките пензионери.

Мартина Јованова, Кавадарци

Уште едно катче за пензионерите од ЗП Штип

За Нова 2012 година пензионерите од населбата Баби во Штип добија прекрасно катче за забава при што си ја честитаа Новата Година со желба за здрав и долг живот. Населбата Баби името го добила по легендата за камените кукли – скаменети баби кои си ги пaселе своите кози, но наишло невреме и ги скаменило, па такви останале до ден денес.

– Друштвото на пензионерите од урбаната заедница Баби датира уште од 2006 година, вели Милко Ѓорѓиев претседател на месниот огранок. Еве денес за Нова Година отворивме пензионерски клуб со простор од 32 метри квадратни, убаво уредено катче за дружење и забава на пензионерите. Овде тие

ќе можат да се дружат, да играат шах, табла, домино, не лути се човече, да пијат чај, кафе и сок и да го читаат најомилениот весник “Пензионер плус”.

При отворањето на клубот, и претседателот на ЗП Штип Михаил Василев, ги поздрави присутните, им ја честита Новата година и изрази задоволство од убавиот простор. Исто така, тој им посака добро здравје и долго да го користат катчето во слога, уште многу лета.

Во новиот клуб на пензионери има ден кога се собираат пензионерките и разменуваат мислења и идеи, организираат забави и посети на значајни културно историски споменици и предавања од разлчни области. По повод празникот Василица – Стара Нова година Активот на пензионерки организираа прослава со полна трпеза и погача со паричка, која ја донесе минато годишната кума, а паричката за оваа година ја најде срекниот фотограф Симо Кожухаров кој стана нов кум за наредната Василица. Клубот ќе биде ново корисно катче за дружење и социјализација, посебно за оние кои се чувствуваат осамени во својот дом. И пензионерите и пензионерките во клубот се чувствуваат релаксирано и го чувствуваат како свој втор дом.

Цвета Спасикова и Софија

СУПЕРБАБИЧКА ОД КУМАНОВСКО ГО МИНУВА ВЕКОТ НА ДВЕ ТРКАЛА

Баба Рајна на 78 години вози велосипед

Баба Рајна Милковиќ од кумановското село Речица има 78 години, а речиси половина век безгрижно вози велосипед и не мисли да се откаже. Таа вели дека велосипедот и ги заменува нозете и без него никаде не оди. Го користи кога носи нешто на пазар во Куманово, но и кога оди во посета кај ќерка и која живее во истото село. Возејќи велосипед предизвикува внимание кај минувачите, а многумина нејзини врсници и завидуваат. Баба Рајна макатa ја натерала да научи да вози велосипед на 35-та година, бидејќи немала друго превозно средство за на пазар.

- Првпат кога со велосипед тргнав да продавам јајца ги ставив во торба, ама ги искршив. Оттогаш па до денес не се двојам од моето превозно сретство - раскажува старицата.

Инаку, баба Рајна досега сменила четири велосипеди, а последните години вози нов "трибрзинец" и, како што раскажува, брзините ги менува според патот и потребите. Таа има син и ќерка, а од нив 5 внуци и 13 правнуци. Ни се пофали дека сите возат велосипед, освен двете правнучиња, кои се уште се мали.

- Велосипедот го возам и кога има снег и мраз. Само тогаш треба да се вози многу повнимателно оти еднаш иструрив 20 литри млеко и останав без пари, а купувачите тој ден без млеко - раскажува баба Рајна.

Иако уште две -три години ќе ја почне деветтата десетка од животот баба Рајна не се предава. Вози, ли вози и нема гајле!

Т. А.