# ПЕНЗИОНЕР плус

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

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

Година V, број 45 — 27 април 2012 година


## *Нека ни е честит празникот*

# *1ви Мај*

## *Ден на трудот*

„Први мај" – Меѓународниот ден на трудот се празнува во целиот свет. Со одминување на годините и празнувањето сè повеќе преминува во одбележување. Се подзаборави на ударничките постигања, на ордените и одликувањата бидејќи денес, за жал, работата значи само збогатување и профит. Нема ентузијазам за славење, нема исчекување на пофалба или одликување. Затоа меѓу нас, кај постарите генерации, со носталгија се будат сеќавањата на прославите од пред повеќе години. На времињата кога со возбуда и радост се исчекуваше овој голем празник на трудот, на работникот, на работните резултати, на распеаните утра кога сè беше црвено од цвеќиња и од знамиња. Се славеше постигнатото, изграденото. Се славеше работата која на човекот му го дава достоинството и независноста. Работата која е темел на напредокот на човештвото. Пред повеќе години беше чест да си ударник на трудот. Оние кои ги добиле овие ордени и одликувања знаат колку задоволство, радост и среќа им ја исполнувале душата. Тие беа својевидни херои.

Се славеше „Први мај" со семејството, пријателите, другарите, се славеше во природа со песна и ора, се славеше свечено и незаборавно, со мислата и со сознанието дека вредниот и трудољубивиот е почитуван секогаш и од сите без разлика на вера и раса.

Но, времињата се менуваат, како што се менува и сè во животот. Сеќавањата се белег на минатото, а соништата се визија на иднината. Неспорно е дека и денес "Први мај" е голем меѓународен празник, празник на трудот, ден на работата, ден на постигнатото. И денес „Први мај" е ден на резултати, симбол на оствареното, замисленото, планираното. Но, денес „ударниците" на трудот имаат подруги, поинакви имиња. Денес тоа се успешни менаџери, бизнисмени, иноватори, доктори на науки, луѓе кои успеале сами и со сопствен труд постигнале нешто... И денес "Први мај" се слави со убава мисла за подобра иднина, за подобар живот, за поголеми работни резултати. Начинот на славење не е ист, но желбата за успех во она што се работи, што се гради и што се создава е ист и секогаш ќе биде ист.

Иста е и желбата и потребата за дружење, за веселба со песна и ора, за излет со блиските во природа... иако многумина се невработени и бараат вработување или ги изгубиле работното место. Веројатно многумина мислат дека на пензионерите ни е најлесно. Но, не треба да се заборави дека на многумина од нас на плеќите покрај годините ни тежат и проблемите на нашите деца и внуци, зашто кога тие се среќни и задоволни пензионерските денови си уште поубави. Што се однесува до празникот „Први мај" тој и понатаму ќе се одбележува и ќе се слави, но тоа ќе се менува како што се менува се во животот. Во чест на празникот наша најголема желба е да има мир и да има работа за сите бидејќи тоа е гаранција и услов за подобар живот на пензионерите и на сите стари луѓе, некогашни трудбеници и активни работници.

Затоа, нека ни е честит празникот на сите!

**Калина С. Андонова**

## Местото и улогата на пензионерите треба да биде регулирано со посебен Закон

Во моментов во Македонија има околу 280 000 пензионери организирани во четири Сојузи. Само во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија членуваат **248 000** пензионери организирани во 55 здруженија низ цела Македонија. Оваа популација од третата животна доба поседува огромно стручно и животно искуство, но претставува и економско–општествен чинител во државата кој е вграден во сите сегменти на државата и кој и ден денес издржува голем број семејства од повеќе генерации.

Заради сето ова пензионерите претставуваат дел од населението во Македонија на кое треба да му биде озаконето и местото и улогата во државата, а не да биде третирано под постојниот Закон за здруженија и фондации во кои членуваат на пример десетина членови со ист интерес или хоби!

Заради укажаната потреба и неминовност од донесување посебен Закон за пензионерско организирање во Македонија, деновиве Правно–економскиот форум на СЗПМ одржа проширена седница на која присуствуваа и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпредседателот на Собранието Бесник Поцеста, потпредседателот на ИО м–р Методија Тошевски, секретарот на ИО Станка Трајкова, како и м–р Илија Адамоски, Милорад Ристовски, м–р Томе Зимбаков, Никола Николоски и други докажани познавачи на оваа проблематика. На седницата беше разгледан и утврден иницијативниот текст на посебениот Закон за пензиско организирање во Македонија подготвен и изработен од работна група составена од истакнати правници во Сојузот. Иницијативата за донесување ваков закон начелно беше поддржана и од министерот за труд и социјална политика кој во рамките на добрата и плодна соработка неодамна го посети Сојузот.

Со седницата раководеше Стамен Филипов, а воведно излагање имаше Станка Трајкова, основен носител на работната верзија на Законот. Во дискусијата учествуваа м–р Илија Адамоски, Бесник Поцеста, Милорад Ристовски, м–р Томе Зимбаков, Никола Николоски, Ристо Франгов и други, како и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски кој уште еднаш ја потенцираше важноста и неопходноста од донесување на ваков закон. На седницата беа дадени многу конструктивни забелешки речиси од сите дискутанти, докажани стручњаци во областа на правото и менаџирањето. Сите предлози и забелешки се внесени во иницијативниот нацрт на закон кој потоа одеше на јавна расправа во сите 55 здруженија на пензионери во земјата, а се произнесоа по него и искусни и стручни кадри од областа на правото, законодавството, пензиското осигурување, здравствената и социјалната заштита и други. Се очекува набргу иницијативниот предлог за новиот закон да биде доставен до Министерството за труд и социјална политика со што ќе започне и вообичаената законска процедура.

На седницата на Правно–економскиот форум, во кој членуваат пензионери со респектабилен општествен и стручен рејтинг, беше заклучено дека оправданоста од донесувањето ваков закон ќе ја уважат сите институции во Македонија и дека ваков закон ќе биде донесен, поаѓајќи од фактот дека оваа популација од околу 300 000 пензионери со кои се нераздвојно поврзани околу милион граѓани преку нивните семејства, како и институции кои се грижат за неа, тоа и го заслужува.

Пензионерите и старите луѓе мора и треба да го добијат достоинствениот третман во општеството, тоа е во согласност со заложбите на Европската унија, како и со Националната стратегија за стари лица 2011 – 2020 година на Република Македонија и Националната стратегија за соработка на Владата со граѓанскиот сектор.

**К.С.Андонова**

### ВО ОВОЈ БРОЈ...


**ПРИДОНЕС КОН РЕГИОНАЛНАТА И ГЛОБАЛНАТА БЕЗБЕДНОСТ**

стр. 2

ИНФО стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

**ЛУСТРАЦИЈА ЗА ПОЛТРОНИТЕ** стр. 7

ОТЧЕТНИ СЕДНИЦИ стр. 8 и 9

**ВИСОКИ ПОЕТСКИ ДОСТРЕЛИ** стр. 10

RREGULLORET EDHE NË GJUHËN SHQIPE

стр. 12

**ПЕШАЧЕЊЕТО ГО ПРОДОЛЖУВА ЖИВОТОТ** стр. 13

**НАГРАДАТА ЗА ЖИВОТНО ДЕЛО - ВО ВИСТИНСКИ РАЦЕ!**

стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

**ОДБЕЛЕЖАН ВЕРСКИОТ ПРАЗНИК „ТОМИНА НЕДЕЛА"**

стр. 16

# Збратимување помеѓу ЗП „Кисела Вода“ и „Солидарност - Аеродром“ Скопје

На 03.04.2012 година собранијата на здруженијата на пензионерите „Кисела Вода“ „Солидарност – Аеродром“ – Скопје, одржаа заедничка свечена седница по повод одбележувањето на една година од издвојувањето на здружението на пензионери „Солидарност – Аеродром“ – Скопје од Здружението на пензионери „Кисела Вода“ – Скопје. На седницата на двете собранија за текот на постапката за поделбата и потребата за збратимување говореа претседателот на Извршниот одбор на Здружението на пензионери „Солидарност – Аеродром“ – Скопје **Димитрија Богатиноски** и претседателот на ИО на Здружението на пензионери „Кисела Вода“ **Благоја Арсиќ**. И двајцата говорници со особено задоволство ја оправдаа потребата и поделбата согласно Законот за здруженија и фондации почитувајќи ги одлуките на Собранието и Извршниот одбор на ЗП „Кисела Вода“ кои беа прифатени без никакви забелешки. По ова излагање претседателите на двете собранија, за ЗП „Солидарност – Аеродром“ **Стамен Филипов**, а за ЗП „Кисела Вода“ – Скопје **Доне Тодоровски**, потпишаа Спогодба за збратимување. По потпишувањето на спогодбата за збратимување претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, **Драги Аргировски** ги поздрави членовите на собранијата и гостите и со пофални зборови го акцентираше збратимувањето на двете здруженија. Програмски организираната соработка помеѓу здруженијата на пензионери во Македонија е долгогодишна практика. Како таква најмасовна е во спортот и фолклорните ревии. Сепак со тоа не се исцрпуваат сите облици, можности и потреби за соработка. Здруженијата практикуваат и соработка на повеќе полиња преку посебни програми. Таков пример претставува и оваа Спогодба со нагласка за очекувањата таа да придонесе за повисоки достигнувања за заеднички вредности во пензионерското организирање.

**И. Глигоров**

## СПОГОДБА

**за збратимување на Здружението на пензионери „Солидарност - Аеродром“- Скопје и Здружението на пензионери „Кисела Вода“ - Скопје**

**Член 1**

**Здружението на пензионери „Солидарност-Аеродром“ - Скопје и Здружението на пензионери „Кисела Вода“ - Скопје ќе соработуваат заради што се збратимуваат со тоа целите и задачите да се остваруваат преку :**

**- Преземање и развивање работи и активности за организирано остварување на правата на членовите-корисници на пензија утврдени со Закон, Статутот и други општи акти на Здружението.**

**- Покренување прашања и иницијативи пред надлежните органи и организации за разгледување и разрешување на прашања и проблеми од поширoко значење, а што е во интерес на корисниците на пензија.**

**- Организирање на културно-забавен живот, одмор, спорт и рекреација.**

**- Преземање и остварување работи и активности од хуманитарен карактер со вклучување на хуманитарни акции на одредени хуманитарни организации и други работи од интерес на корисниците на пензија.**

**- Остварување на други цели и задачи за здруженијата.**

**Член 2**

**Оваа Спогодба стапува во сила веднаш.**

**ЗП „Солидарност - Аеродром“ - Скопје**
**Претседател на Собрание**
**Стамен Филипов**

**ЗП „Кисела Вода„ - Скопје**
**Претседател на Собрание**
**Доне Тодоровски**

Здружение на ветераните и резервистите на РМ

# Придонес кон регионалната и глобалната безбедност

Во организација на Здружението на ветераните и резервистите од одбраната и безбедноста на Република Македо-

нија, а под покровителство на Министерството за одбраната и Генералштабот на Армијата на Република Македонија, на 23 април 2012 година во Домот на АРМ беше организирана Меѓународна научно-стручна конференција за улогата на активниот и резервниот состав на вооружените сили во поддршката на нивните мисии и задачи во регионалната и глобална безбедносна средина.

Конференцијата ја отвори претседателот на Здружението на ветераните и резервистите од одбраната и безбедноста на Република Македонија, генералот во пен–зија **Илија Николовски**, а на конференцијата присуствуваа: претседателот на Република Македонија **Ѓорге Иванов**, министерот за одбрана **Фатмир Бесими**, началникот на Генералштабот на АРМ **Горанчо Котески**, претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, како и претставници од соседните земји, воени стручњаци, професори, аналитичари и познавачи на одбранбените и безбедносните системи и учесници во реализацијата на обемната програма на овој меѓународен собир.

Во обраќањата на Претседателот на РМ, на Министерот за одбрана и Началникот на ГШ на АРМ, беше искажано значењето на Конференцијата од аспект на докажување на подготвеноста на активниот и резервниот состав на нашите вооружени сили во мисии за регионална и глобална безбедност, како и во исполнувањето на стандардите за прием на Република Македонија во НАТО и Европската унија.

Конференцијата заврши со презентирање на значајни научни и стручни согледувања и размена на искуства за доградување, унапредување и јакнење на ситемите кои придонесуваат во мисиите на меѓународните сили за регионална и глобална безбедност.

**М.Д.**

Педесет хуманитарни пакети за пензионерите за Велигден

# Од пријателство до соработка

Во пресрет на Велигденските празници, Здружението на пензионери од Пробиштип во соработка со Општинската организација на Црвениот крст од Пробиштип поделија педесет хуманитарни пакети со облека на пензионерите од руралните средини во општината.

Соработката со група холандски туристи започна случајно пред неколку години на еден од концертите на КУД „Весели пензионери“ при ЗП Пробиштип. Воодушевени од нашиот фолклор, од традициите, специфичното пеење, карактеристиката на играњето и богатиот колор на носии, како и милозвучните тонови на изворните инструменти, тие ветија дека повторно ќе дојдат во Пробиштип. Така и се случи. Не еднаш, туку во повеќе наврати го посетија ЗП Пробиштип, со внимание ги следеа настапите на „Весели пензионери“, ја прошетаа Македонија и секогаш ќе речеа дека ова културно уметничко друштво изгради мост на пријателство меѓу двата народи.

Со честите посети на нашите цркви, манастири и други убавини, го запознаа и менталитетот на македонците за кои велат дека се најгостопримлив народ што ги запознале досега. Осознавајќи ја социјалната карта на Македонија, а посебно на Општина Пробиштип, се договориле да формираат хуманитарна фондација која ја насловиле „Помош за Македонија“. Потоа воспоставија контакт со Црвен крст на Пробиштип и оттогаш во неколку наврати донираат помош за социјално загрозените граѓани во општината како и медицинска опрема за Здравствениот дом во Пробиштип. На овој начин се создаде хуманитарен тријаголник помеѓу Холандија – Црвен крст од Пробиштип и ЗП Пробиштип.

Деновиве во посета на Општинската организација на Црвен крст од Пробиштип престојуваа преставници на фондацијата „Помош за Македонија“ од Холандија, при што се интересираа за функционирањето на Црвениот крст и за соработката со Здружението на пензионери во Пробиштип. На средбата им беше прикажана видео презентација на дел од заедничките активности на Црвениот крст и Здружението на пензионери. Холанганите беа премногу задоволни и ветија дека и понатаму ќе продолжи да работи фондацијата. Во разговорот со една од хуманитарките, г–ѓа Јесика Готенбос, ни беше речено дека тие премногу ја засакале Македонија за што говори и фактот што ја посетуваат неколку пати во годината.

Во текот на мај ја очекуваме најавената посета на манастирот Свети Гаврил Лесновски при што на холанѓаните кои ќе ги има во поголем број, ќе им биде презентиран и дел од богатиот македонски фолклор.

**М.Здравковска**

Здружението на пензионери од Велес потпиша

# Меморандум - грижа за стари лица

Со цел да се утврдат взаемните односи при имплементација на стратегијата „Грижа за стари лица – трета животна доба“, Здружението на пензионери – Велес, во соработка со општините: Велес, Градско и Чашка, Општинската организација на Црвен крст, Меѓуопштинскиот центар за социјални работи, Јавната здравствена установа Општа болница, Фондот за пензиско и инвалидско осигурување и Фондот за здравствено осигурување од Велес, потпишаа Меморандум за соработка при имплементација на стратегијата „Грижа за стари лица – трета животна доба 2012“.

Општо е познато дека староста е неразделен дел од животниот процес – во кој има раѓање, растење и размножување, исто така има и стареење и смрт. Пензионерите кои спаѓаат во стари лица различно се чувствуваат и изгледаат. Во текот на животот потребно е да се биде активен, не само со физичка, туку и со ментална ангажираност. Социјалната состојба, дружењето со најблиските, пријателите сето тоа е лек против осаменоста која е најголем причинител за депресивност, а таа пак, е поттикнувач на разни болести кои придонесуваат за покус живот. Болеста го забрзува процесот на стареењето и смртта.

За среќа, многу стари лица остануваат активни и со добра меморија цел живот. Со тоа тие успешно ги извршуваат своите домашни обврски, воспитно делуваат кај младите поколенија во семејствата живеејќи трите генерации заедно или едни со други. Старите лица, од тие погледи, од страна на нивните семејства се многу почитувани и сакани.

За старите лица нема потешко зло и потешка ситуација од чувството дека се бескорисни и несакани во семејството како и од чувството дека се товар за општеството. Стариот човек има потреба од блиските и хуманите и тогаш кога е здрав, бидејќи неговите физички способности се ограничени, тој има потреба од помош од други лица. И затоа, без разлика на економската состојба, хуманоста и социјалната грижа не смее да се запоставаат, особено кај осамените – напуштените и стари лица без пензија или каква било материјална помош.

Таму каде што не „ќе досегне“ раката на државата, треба да стаса хуманоста на сите во општеството: од највозрасните, пред се, здравите пензионери, па се до најмладите – членови на подмладоците на Црвениот крст, млади волонтери вклучени во акции за набавка на прехранбени артикли, снабдување со вода за пиење во руралните населби каде што нема водоводи, одржување лична хигиена, посебно кај лица во длабока старост, сами, болни, изнемоштени и осамени.

Заради одржување на организмот во добра кондиција голема улога играат различните спортски активности, достапни за постарите лица, разните екскурзии, забавни манифестации, пикници и слично кои пак редовно се практикуваат при Здружението на пензионери.

И да не заборавиме дека секое старо лице има право на основните човекови права: храна и вода за пиење, сместување, чиста облека, осигурување и здравствена заштита.

При разговорот со претседателот на Здружението на пензионери од Велес, Љубомир Георгиев, ни беше посебно истакната целта на потпишувањето на овој меморандум: „На старите лица им е потребна заедничка смеа. Староста не бара мирување и изолираност. Постојаната комуникација со нив овозможува да сфатат дека не се заборавени. Тие треба да се движат, да се шетаат во природа, да се забавуваат со активности и да им се овозможи да се чувствуваат убаво и безгрижно. Затоа мислам дека имплементацијата на стратегијата „Грижа за стари лица – трета животна доба“ ќе ги оправда нашите очекувања“.

За достоинствен живот во староста треба да се погрижат сите, целото општество. Само така ќе се искаже хуманоста и човечкото во сите нас.

**Нада Алексоска**

Триглав Осигурување Ви нуди пакет на удобност и сигурност, комбинирајќи ја за Вас заштитата што ја добивате при осигурување од последици на несреќен случај и осигурување на домаќинства.
Ова пакет осигурување Ве чини само 200 денари месечно, доколку имате стан од 50м2, а Ви го дава најдоброто решение за вложените средства. Уживајте во најповолните услови за заштита, кои Ви осигуруваат побезбеден дом и посигурна иднина.

*Месечниот износ од 200 денари вклучува осигурување на стан од 50м2 и осигурување од последици на несреќен случај.
За повеќе информации јавете се на тел.: 02 510 21 04; 02 510 21 80

ПАКЕТ ОСИГУРУВАЊЕ ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

triglav

www.triglav.eu
www.triglav.mk

ТРИГЛАВ ОСИГУРУВАЊЕ АД

# Приближување на ставовите на двата Сојузи на инвалидски пензионери

На 20 март 2012 година во просториите на здружението на инвалидски пензионери „Кисела вода" во Скопје се одржа средба на раководтствата од Сојуз на здруженија на инвалидски пензионери на Македонија и Сојузот на здруженија на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија.

На состанокот се разменија мислења во врска со:

– Законската регулатива за здруженијата на пензионери

– Состојбата со инвалидските здруженија во Македонија и

– Потребата од заедничко организирано дејствување на двата сојуза и други прашања од заеднички интерес.

Се констатира дека постојниот Закон за здруженијата и фондации не пружа можности за подобро организирање на инвалидските и другите пензионери во здруженијата. За таа цел се поддржува Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија во иницијативата за донесување нов закон за пензионерско организирање. Дотолку повеќе што здруженијата на инвалидски пензионери во Република Македонија, членуваат во три инвалидски сојузи и во еден сојуз на старосни, а ова не е добро за остварување на зацртаните цели на здруженијата во нивните статути. Се констатира потребата од консолидација на трите сојузи заради остварување на правата на инвалидските пензионери согласно законите. Расцепканоста во повеќе сојузи води кон поделби и раскараност помеѓу раководствата на здруженијата и самото членство. Се истакна потребата од понатамошно заедничко дејствување на двата сојузи заради приближување на ставовите и намалување на разликите, а се со цел да се формира еден единствен сојуз на инвалидски пензионери на Република Македонија. На седницата беа разгледани и други прашања од заеднички интерес на членството, а се договорени и понатамошни заеднички средби на раководствата на двата сојуза.

С.Михајлова

# Велигденска работилница на кривопаланечките пензионерки

Активот на пензионерки при ЗП Крива Паланка учествуваше на заедничка креативна работилница во Центарот за лица со посебни потреби, организирана по повод Велигденските празници. Заедно со 26–те штитеници, нивните родители и стручниот тим од Дневниот центар, кривопаланечките пензионерки ја покажаа креативноста во подготовката на шарени и украсни велигденски јајца и кошници. Сплотени околу идејата да прават добротворни дела и да го надополнат своето секојдневие со креативни содржини, исполнети со велигденска радост и празнично чувство, тие создадоа прекрасни и уникатни предмети со традиционалните велигденски симболи.

– Задоволство е да се почувствува радоста од заедничкото дружење и творење што ја носи најголемиот христијански празник, а овојпат одлучивме неа да ја споделиме со лицата со посебни потреби. Како пензионерки сакаме да бидеме активни и креативни, па и во својата трета доба да го дадеме својот придонес во заедницата. Преку оваа креативна работилница го шириме духот на оптимизмот во животот кој го симболизира Велигден. Со тоа сакавме да им дадеме поддршка и да им покажеме на лицата со посебни потреби дека сите сме еднакви и исти и дека секој поседува вештини и способности достојни за почит, истакна **Ленче Стаменковска**, претседателка на Активот на пензионерки при Кривопаланечкото пензионерско здружение.

Пензионерките беа повеќе од пријатно изненадени од огромната креативност, која со години се негува и усовршува во Дневниот центар за лицата со посебни потреби од Крива Паланка, кој е првиот отворен центар од ваков вид во државата, по чиј пример подоцна се оформени и останатите вакви установи.

– Ние имаме искуство и ја пренесуваме традицијата за велигденските обичаи на помладите генерации, но она што го видовме, создадено од рацете на лицата со посебни потреби, нивните родители и вработените, е вистинска уметност. Тие создаваат уникатни уметнички дела. Овие благородни лица, кои секого пречекуваат со отворено срце и широка насмевка, навистина треба да бидат наградени со почит, поддршка и љубов, – коментираат пензионерките.

Заедничките изработки од велигденската работилница лично ќе им бидат подарени на градоначалникот Арсенчо Алексовски и вработените од локалната самоуправа, Центарот за социјални работи и други општински институции.

Ж. Цветковска

ДЕМИР КАПИЈА

# Музејот го посетиле 1.500 туристи, а повеќето од нив се пензионери

Од поодамна жителите од Демир Капија посакуваа да се здобијат со Музеј за овде да бидат сместени експонатите што се пронаоѓаат од истражувањата од многубројните археолошки локалитети што ги има на подрачјето на општината. Таа дамнешна желба со одобрение на Министерството за култура на Р. Македонија се оствари предходната година. Демиркапискиот музеј има три поставки и тоа: Винска, Археолошка и Ликовна, а располага со фонд од над 1000 експонати кои датирааат од пред три илјади години, велат археолозите кои имаат работено на неколку значајни археолошки локалитети во градот и во околината.

Демиркапискиот музеј е единствен од тој тип, во нашава земја, во европските земји има четири, а 12 во целиот свет.

При неодамнешната посета на министерката за култура **Елизабета Канчевска - Милевска**, рече дека е воодушевена од сето тоа што го видела и дека во најскоро време Музејот ќе претставува центар на археолозите од нашава земја.

Според **Трајче Димитриев**, градоначалник на општината Демир Капија, сите експонати пронајдени во овој крај, а кои ги красат витрините на скопскиот и на други музеи, треба да да се вратат.

Годинава Демиркаписиот музеј има потпишано договори со туристичките агенции ФИБУЛА од Охрид и со ГОУ Македонија од Скопје овде да доаѓаат домашни и странски туристи за да го посетат Музејот, археолошките локалитети, живописната Демиркаписка клисура и природните убавини што ги има градот и околината. Таквата културна соработка придонесе лани да дојдат 1500 туристи од кои 400 се од Холандија, а останатите се од Србија, Полска, Франција, Америка, Англија и од други земји. До крајот на годинава се очекува да допатуваат и да го посетат овој Музеј 3000 домашни и странски туристи, од кои повеќето се пензионери. Музејот работи од 9 до 15 часот, а влезницата групно се наплатува по триесет, а поединично по пеесет денари. Еве уште едно место за пензионерските екскурзии.

М. Пашоевски

Во ЗП Велес

# Активности за активно стареење

На 7 април во просториите на ЗП Велес со предавање на тема „Стареење и здравје" се одбележа Светскиот ден на здравјето. Слоганот на кампањата беше „Здравјето додава живот на годините".

Во присуство на голем број пензионери предавањето го одржа Снежана Есенчева, претставник од Центарот на јавно здравје. Таа во своето обраќање до присутните пензионери истакна дека доброто здравје во текот на животот им помага на постарите луѓе да водат продуктивен живот во староста и да бидат поддршка за своето семејство и заедницата.

– Стареењето, нагласи таа, го стигнува секого од нас – мажи или жени, богати или сиромашни, без разлика каде живееме. Со оваа кампања се сака да се оди чекор понатаму во поттикнување на акција кај креаторите на здравствената политика, градските и општинските лидери, групи од граѓанското општество, истражувачи, приватниот сектор итн. А се со цел за подобрување на животот на старите лица.

По предавањето, д–р Биљана Пејовска изврши бесплатно мерење на крвниот притисок .

Истиот ден над 200 пензионери добија гратис билети за театарската претстава „ОНЕГИН" која се прикажуваше во Театарот „Ј:Х.К.Цинот" од Велес.

Пензионерите присуствуваа на една извонредна драмска творба, во режија на Ѕвезда Ангеловска. Улогите ги толкуваа македонски артисти.

И двете активности се спроведени во рамките на неодамна донесената стратегија за стари лица од ЗП Велес.

Н. А.

ЗП Охрид и Дебрца

# Позитивни оценки за работата во првите три месеци

Од пред две–три години стана практика Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца повремено, една до две седници да одржува и во поголемите рурални населби во проширен состав и со претставници на ограноците од поблиските населби.

По седниците во Скребатно, Завој и Белчишта, на 21 април овој месец,

ваква седница се одржа во Манастирот „Света Петка" кај Велгошти, а наскоро ќе има седница и во Пештани и во некои други средини. Целта на одржувањето на седниците на Извршниот одбор во руралните средини е пензионерите од поблиските населби од раководството да се запознаат со сите тековни и идни активности на органите и телата на здружението.

Седницата на Извршниот одбор беше во проширен состав. Извештај за работата и за финансиското работење во првото тримесечие од годинава поднесе претседателот на Надзорниот одбор Крсте Жилески и управителот на Клубот Јонче Петрески, а истите беа едногласно прифатени.

Поширок Извештај за работата на ЗП во истиот период имаше претседателот на Извршниот одбор Ѓорѓи Трпчески и секретарот Стефан Владимиров, кои посебно се задржаа на севкупните активносати на здружението во првиот квартал од годинава, како и за активностите во наредниот период.

Активно учество во расправата по дневниот ред и одговор на повеќе поставени прашања од присутните на седницата даде претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој искажа пофалби за начинот на работа на здружението и уште еднаш потенцира дека Охридската пензионерска организација е меѓу најактивните во Сојузот. Претседателот Аргировски, најви дека по седницата на СЗПМ минатата година одржана во Крушево, слична седница ќе биде одржана во Охрид. Тој притоа, ги посочи клучните активности на СЗПМ, а најави до крајот на годинава да биде донесен и нов Закон за пензионерско организирање.

На седницата свој придонес даде и екс – претседателот на СЗПМ Душко Шурбаноски, кој дискутираше за значењето на Стратегијата за заштита на стари лица.

К.Спасески

ЗП Куманово

# Мало внимание - голем чин

Заедничкиот проект „Мало внимание – голем чин кон старите лица", кој беше осмислен и изработен минатата година од ЗП Куманово и Општинската организација на Црвениот крст, ќе почне наскоро да се имплементира. Откако проектот беше прифатен и усвоен од Извршниот одбор на Здружението, се пристапи кон обука на пријавените пензионери – хуманитарци, односно волонтери за грижа на стари лица во домашни услови.

На предавањата присуствуваа волонтери од двете организации, што беше забележано како меѓугенерациска соработка. Професорката од Филозофскиот факултет **Сунчица Димитријоска** и координаторот за социјални програми при Централата на Црвениот крст на Македонија, **Љупка Петковска**, вложија голем труд да прикажат со зборови и преку вежби се она што може да им помогне на тие осамени, изнемоштени и стари лица. Најбитно, хуманитарците научија при посетата на старите кои очекуваат помош, да ги остават своите грижи зад себе и со насмевка, добар збор и разбирање да го поминат времето со осамените, напуштените и болните.

Посетите ќе се спроведуваат еднаш неделно од активисти на двете организации.

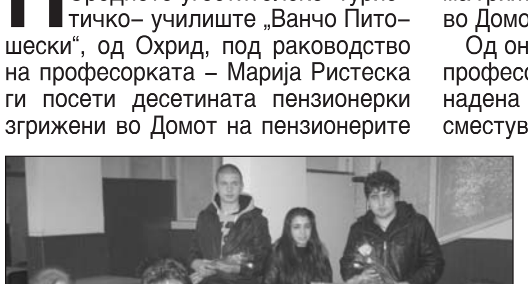
Кумановското здружение на пензионери со овој проект на најдобар начин ќе се вклучи и ќе даде придонес кон одбележувањето на 2012 година, која ЕУ ја прогласи како година за активно стареење и меѓугенерациска соработка и солидарност.

Примариус д-р Васил Анчевски

ЗП Охрид и Дебрца

# Здружението и угостителското училиште во заедничка акција

Неодамна, група на ученици од Средното угостителско–туристичко– училиште „Ванчо Питошески", од Охрид, под раководство на професорката – Марија Ристеска ги посети десетината пензионерки згрижени во Домот на пензионерите



при Здружението на пензионерите на Охрид и Дебрца. Тие се интересираа за условите за сместување, стандардот, грижата и потребата од начинот на живеење и исполнувањето на слободното време, и меѓусебната комуникација. На средбата беа разменети мислења и насоки за поголема грижа на пензионерките сместени во Домот.

Од она што го доби како сознание, професорката Ристеска беше изненадена и изрази пофални зборови за сместувањето и грижата на пензионерките згрижени во Домот и притоа им врачија по неколку скромни подароци изработени од нивните ученици. Претседателот на Извршниот одбор Ѓорѓи Трпчески, се заблагодари за посетата на групата ученици од Угостителското училиште. Договорено е да се организираат посети на стари и изнемоштени пензионери во општината Дебрца и други селски населби, бидејќи, како што рече Ристеска, тоа е и целта на нивниот Проект за осознавање на условите, грижата и можноста за поголема заштита на старите и изнемоштени лица.

К.С.

Разговор со Ристо Анѓушев, претседател на ИО на ЗП Кавадарци

# Активности за поквалитетен живот

Со претседателот на Извршниот одбор на ЗП Кавадарци, Ристо Анѓушев разговаравме за остварените резултати и програмските активности, како и за прашања кои се поставени во текот на минатата година за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите.

**Поминавте една поstизборна година, што значи дека се заокружија резултатите од работата на новото раководство. Кој е вашиот придонес за припадниците на третата доба во досегашното функционирање на Здружението?**

– Минатата година беше успешна, а ќе биде запаметена и како јубилејна. Во изминатиот период се направени многу заложби и постигнувања, што и јас не очекував толку голем број остварени активности. Се поведоа повеќе иницијативи од интерес за нашите пензионери од Кавадарци и Росоман, се со цел организирано да се учествува во севкупниот општествен живот, да се искаже мислењето и интересот на пензионерите и да се придонесе во подобрувањето на стандардот и квалитетот на животот на припадниците од третата доба. Во таа насока беа организирани и успешно беа реализирани разни културно–забавни, спортско–рекреативни и други активности предвидени со Програмата за работа на Здружението. Сметам дека оваа возрасна популација не смее да остане на маргините на случувањата во општеството. Нашите сограѓани од третата доба треба да имаат достоинствен и активен живот и да даваат придонес соодветен на искуството, на стручноста и на интелектуалниот потенцијал, акумулиран во периодот на нивниот работен век.

**Која е основна определба на планираните активности на Здружението за 2012 година во грижата за обезбедување егзистенцијални потреби во секојдневниот живот на популацијата од третата доба?**

– Основната определба на планираните активности е подобрување на животот во старости преку активно стареење, што е во согласност и со Националната стратегија за стари лица 2010–2020 година. Во зависност од расположливите финансиски средства и од пројавениот интерес содржан во оперативната програма на активности, Здружението ќе се грижи за унапредување на спортско-рекреативниот живот на пензионерите, културно–уметничките дејности, анимирање на музички, фолклорни и пејачки групи, преку настапи на локални, регионални и републички натпревари, ревии на песни и игри, изложби, промоции, посета на историски и рекреативни места низ Републиката, преку проширување на разни форми на културно изразување на пензионерите и преку активно учество во секакви манифестации во повеќе градови низ Македонија. Од областа на социјалната заштита ќе се иницира укинување на партиципацијата во здравството за пензионери постари од 65 години. Еднаш месечно ќе се вршат бесплатно мерење на шеќер во крвта и еднаш неделно бесплатно мерење на крвен притисок. Освен ова, ќе бидат организирани предавања од областа на здравството, исхраната и културната сфера и отворање нови клубови во ограноците на Здружението.

**Нашите пензионери редовно одеа на бањско лекување и на рекреација. За нив обезбедувавте партиципација, дали и понатаму ќе го практикувате тоа?**

– Во изминатите години се реализираше проектот „Бањско–климатска рекреација на корисниците на пензија" со што околу стотина пензионери ја користеа оваа услуга. Како резултат на задоволството на пензионерите од овој проект, истиот ќе продолжи да се реализира, а Здружението и оваа година посебно ќе партиципира 30% од трошоците за бањско лекување на членовите.

**Дали имате некаква порака која сакате да ја упатите до сегашните и идните пензионери од Кавадарци?**

– Сакам да им порачам на сегашните и на идните пензионери од Кавадарци и Росоман дека тие заслужуваат да живеат живот во којшто ќе бидат целосно ангажирани нивните потенцијали, да имаат живот во кој ќе ја добијат потребната поддршка од општеството и да уживаат во плодовите на својот труд.

**Мартина Јованова**

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

# Во тек е реализација на повеќе проекти

***Се покажа дека низ конструктивен дијалог може да се решат сите отворени прашања***

Во Фондот на ПИОМ, последниве неколку месеци, а по препорака и барање на Владата на РМ, се реализираат неколку значајни проекти кои се директно насочени во функција на подигнувањето на нивото на организацијата и работната дисциплина во интерес на корисниците на услугите што се даваат, но и во модернизацијата и осовременувањето на сопствената администрација. По функционалното и успешно реализирање на проектите „Граѓански дневник", потоа „Семафор" и „Граѓанинот на прво место", почна да се остваруваат и нови проекти кои ќе ја одбележат работата на Фондот на ПИОМ во оваа година.

Вклучувајќи се во проектот на Владата на РМ „Граѓанинот на прво место", преку средби со граѓаните, Фондот овозможи, наместо граѓанинот да дојде во институцијата, институцијата доаѓа кај граѓанинот и низ непосреден дијалог ќе се надминуваат сите отворени прашања поврзани со пензиските права.

Вакви средби планирани се да се одржуваат секој месец низ градовите во Република Македонија. За темите и одржувањето на средбите граѓаните однапред се информираат преку медиумите.

Првата ваква средба се одржа во Битола каде што на граѓаните им се даде стручна помош и одговори за побрзо и поефикасно остварување на правата што произлегуваат од пензиското инвалидско осигурување, доколку имаат навршено стаж во друга држава.

Бидејќи најновите склучени билатерални меѓународни договори за социјално осигурување на Република Македонија се со Австралија и Канада и нивната примена започна од оваа година, најголемиот број прашања од граѓаните беа во врска со остварувањето на права од овие држави.

Исто така, голем дел од прашањата се однесуваат и на остварувањето на права за пензиско и инвалидско осигурување од европските земји со кои Република Македонија има склучено договори.

Ваквиот вид на средби и давањето на институционална стручна помош од присутните граѓани беше оценета многу позитивно со изразената желба за почести вакви средби и за други прашање кои ќе бидат од нивен интерес.

Новиот проект чие реализирање е во тек е насловен како „Ден за вас". Така, неодамна на средбата, што се одржа во Фондот на ПИОМ, Централа – Скопје, претставници од стручните служби на Фондот, низ непосреден дијалог одговараа со цел да им помогнат на граѓаните да ги надминат проблемите со кои се соочуваат при остварувањето на правата од пензиското и инвалидско осигурување.

Министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски, и Беким Незири, директор на Фондот на ПИОМ, имаа можност да слушнат и дел од проблемите со кои се соочуваат граѓаните, кои најмногу се однесуваат на недостиг на одредени документи, некомплетирани податоци за стаж и плати, нецелосно пресметан износ на пензијата, потврдување на пензискиот стаж од странство и сл.

Во своето обраќање пред новинарите, директорот на Фондот на ПИОМ, Беким Незири, изјави дека со ваквиот начин на комуникација со граѓаните, Фондот како институција, транспарентно и директно ќе им помогне на своите корисници на услуги да добијат компетентен и стручен одговор на сите отворени прашања во врска со начинот на остварување на правото за пензија.

Средбите кои започнаа во Скопје, ќе се одржат и во Струмица, Охрид, Велес, Куманово, Штип, Тетово и Битола, со што ќе бидат опфатени сите региони во Републиката. За одржувањето на регионалните средби, граѓаните однапред ќе бидат известени преку електронските и печатени медиуми и филијалите и деловниците на Фондот на ПИОМ.

Средбите што се одржуваат во рамките на проектот „Ден за вас", се оценува дека ќе го зголемат знаењето на граѓаните за своите права, а воедно и ќе придонесат за скратување на постапката за решавање на правата од пензиското и инвалидско осигурување. Со ова, Фондот на ПИОМ се обидува да понуди повеќе и да биде директен и потранспарентен со осигурениците.

Паралелно со активностите што се остваруваат во рамките на веќе присутните проекти, во Фондот на ПИОМ, засилено се реализираат и интерни активности кои значат уште поголема мобилизација и предизвик на вработените во Фондот и исполнување на тековните работни задачи со цел подигнување на општите услуги и специјално подигнувањето на авторитетот на оваа значајна државна институција.

За реализација на бројните работни задачи кои значат и јакнење на работната дисциплина, во Фондот на ПИОМ, веќе се одржаа работни состаноци на кој присуствуваа членовите на Менаџерскиот тим на чело со директорот Беким Незири и раководителите на филијалите и деловниците на Фондот.

На овие средби, директорот на Фондот на ПИОМ ги повика раководителите одделно да ги изнесат проблемите со кои се соочуваат од областа на тековната работа, како и да дадат аргументирани предлози и препораки за нивно ефикасно разрешување.

Целта на работните средби беше, Менаџерскиот тим на Фондот на ПИОМ да биде целосно ангажиран и запознаен со евентуалните проблеми во работењето на филијалите и деловниците, како од аспект на информатичката технологија, така и во врска со човечките ресурси, а заради навремено преземање на сите потребни активности за нивно целосно и ефективно надминување и реализирање на започнатите пензиски проекти.

**м-р. Снежана Кутузовска**

# Корисни предавања за здравјето на пензионерите во Штип

По повод светскиот ден на здравјето седми Април раководството на ЗП Штип повеќе пати организираше предавања од области од здравството предвидени со програмата на здружението. Исто така соработката со Црвениот крст и пензионерите е воспоставена од многу одамна. Овде е и соработката со подмладокот на Црвениот крст од средното медицинско училиште со кои се организираат и посети на изнемоштени лица во нивните домови. Во оваа насока беше и предавањето за превенција и несакани последици од заболување на простатата, која се јавува во подоцнежните години. Ова предавање го одржа специјалистот по урологија при Клиничкиот центар во Штип д–р **Димитар Кожухаров**, кој се потруди на едноставен начин да им го доближи ова предавање на пензионерите.

– Простатата е жлезда кај мажите, сместена е помеѓу дебелото црево и мочниот меур и затоа се манифестира со тегоби на дебелото црево и отежнато мокрење. Аномалии најчесто се јавуваат после педесеттата година поради намалување на машкиот хормон, но на неа делуваат и надворешни услови, нагласи д–р Кожухаров.

Тој се задржа на лековите и лекувањето и ги нагласи редовните контроли како превентива, а потоа исцрпно им одговори на сите прашања поставени од присутните.

– Овие предавања што ги организира ЗП се за оздравување, бидејќи тие се мошне корисни. Докторот ни објасни некои дилеми бидејќи ние припаѓаме во таа ризична популација, – рече Никола Димитров еден од присутните на предавањето.

Во соработка со Црвениот крст и ЗП Штип имаше предавање и за остеопорозата од страна на **д-р Даница Дончовска**, која ги запозна пензионерите со фактот дека оваа популација припаѓа во ризичната група.

– Остеопорозата остава тешки последици како што се скршеници најчесто на подлактницата, скочниот зглоб, колковите и рбетот. Оваа болест се манифестира со зголемени шуплини во коскте. Со редовни контроли посебно кај оваа популација оваа болест може да се открие и успешно да се лекува – рече д–р Дончовска.

Предавањето продолжи со запознавање за дијабетесот– шеќерната болест и работата на срцето, кои може да се регулираат со здрава храна, активности и движење, при што секако не можеме да го исклучиме и генетскиот фактор. Како најчесто препознатливи симптоми беа наведени: сува уста,често мокрење кај дијабетесот, а кај срцевите удари болка во градите и грбот,задишување при поголем напор и движење при угорнина. Секако и овие болести можат да се држат под контрола и успешно да се лекуваат.

Екипата од трансфузиологија направи испитување на шеќерот во крвта и мерење на притисокот на присутните пензионери, при што беше заклучено дека една третина се со покачени вредности, втората со ниски вредности, а останатите со нормални параметри.

Пензионерите покажаа голем интерес за сите предавања кои беа организирани од здружението, зашто здравјето вреди повеќе од било кое богатство. Пензионерите од раководството побараа повеќе вакви поучни предавања да се организираат и во иднина.

**Цвета Спасикова**

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година V – број 45
април 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.

emporia
Network
12:35
Fri 20.08.2010
emporia
emporiaELEGANCE
▪ Македонско мени
▪ Екран во боја 65к
▪ Повици и смс пораки
▪ Многу големи копчиња
▪ Голем фонт на екранот
▪ Многу силен звучник
990 ден.
Со Пензионер во Доверба 24
Супер подарок за баба и дедо!
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

Од свој агол

# Лустрација за полтроните

Мислев дека им помина времето на полтроните. Мислев дека сега не постојат. Мислев, и за џабе сум мислел. Сум мислел и сум се занесувал. Начисто сум се излажал. Имало, има и ќе ги има. Полтрони и само полтрони. Има и таму каде што мислиш дека ги нема. Врие наоколу. Понекогаш се прикриваат и се притајуваат, некако помалку видливи стануваат. Ти се чини, исчезнуваат. Потоа, пак се појавуваат, на сцена стапуваат и нови простори освојуваат. И така, опстојуваат.

Ги прашувам: Зошто се притајувате и што не замајувате? Зошто се свиткувате и потклекнувате? Зошто?!

Овие потклекнати човеколики суштества, навидум како да не ги забележуваме. Демек, не можеме да ги препознаеме, а тука се, пред очи ни се шеткаат и меѓу нас се плеткаат. Слободно се движат и егзистираат. Ние, демек, не ги гледаме, не ги знаеме?!

Но, има документи и луѓе кои ги откриваат, ги проучуваат и ги жигосуваат. Така, некои открипе дека меѓу нив има млади, а препознале и постари, потсвиткани типови со треперливи погледи, со лица кутри смрштени, како од врата потфатени. Тие ги издвоиле и сите поднаведнати, подзгрбавени, наизглед згмечени човечиња, кои живеат за да цапкаат пред претпоставените, да им ги отвораат и затвораат вратите, да им ги држат "работите". На многу места открипе такви молчеливи понижени човеколики видови кои им се местат и потпикнуваат на лидерите, им ги нудат своите услуги и трпеливо чекорат кон целите.

Но, откритијата на истражувачите немаат примена во практика. На многумина не им одговара да чепкаат по истражувањата, наводно полтроните не биле главната работа во целокупнава неработа. Всушност, никој ништо не порекнува, ама и проблемот не го согледува. Оние што треба да ги откриваат и елиминираат полтроните и оние кои треба да се лустрираат, ниту ги гледаат, ниту ги препознаваат.

Тука и странските структури се немоќни, ниту не советуваат, ниту пак обвинуваат. Освен тоа, полтронирањето не е условувано како негативна појава што влијае врз асоцирањето за влез во НАТО и Европската Унија. Можеби, пак, е добро ним да им се полтронира, ако веќе им импонира?! Така, во падот и во развојот никој не ќе може да не стопира и од Европа да не дислоцира, макар и на Грција да се потпира?!

За жал и за несреќа на сите, честопати полтроните може да се појават и во вид на борци за човекови права со тромблони и други неоткриени и неидентификувани средства на наши етнички претставници и сопственици.

Додека така сето ова ни се случува, додека така размислуваме, сешто друго измислуваме, во заблуда си опстојуваме. А полтрони и полтроништа и нивни наредбодаватели имало и ќе има. Нема дилема, дека ги нема. За нив и за оние кои ги барале нивните услуги потребна е лустрација!

**Мендо Димовски**

Интервју со Елица Данаилова, претседател на Активот на пензионерки при ЗП Кисела Вода

# Активноста ми го разубавува животот

**Почнувајќи од јули 2011 година Вие сте на чело на Активот на пензионерки ЗП Кисела Вода - Скопје. Како се пронајдовте во оваа улога?**

– Долги години работев во фирмата „Интерпромет" каде бев член на издавачкиот одбор на истоимениот весник, а бев хонорарен дописник и на весникот „Вечер". Во 1990 година отворив своја приватна фирма. Работејќи во неа се оддалечив и од роднините и од пријателите, па кога се пензионирав решив да се активирам во ЗП Кисела Вода за да можам да се дружам и да стекнам нови пријатели. Како што е познато 2011 година беше изборна. Заради мојата активност на 1 јули, на иницијатива на претседателот на ЗП Кисела Вода, **Благоја Арсиќ** формиравме Актив на пензионерки на кој бев избрана за претседател на Активот. Денес оваа функција ја извршувам со задоволство и се чувствувам исполнето.

**Верувам дека Вашиот Актив на пензионерки има Програма за работа за 2012 година. Кажете ни нешто за тоа.**

– Да се разбира. Имаме донесено програма за 2012 година. Во Програмата имаме зацртано многу активности од спортскиот, рекреативниот, културниот и забавниот живот на пензионерките во рамките на здружението. Исто така планирани се и екскурзии и хуманитарни акции.

**Иако се работи за помалку од осум месеци откако Вие сте претседател на Активот на пензионерки, наведете некои од позначајните активности што во овој период ја одбележаа активноста.**

– Во јануари 2012 година поднесовме извештај за работата за изминатиот период. Во него беа набележани сите наши активности како што се: учество на спортските натпревари на кои постигнавме забележителни резултати и на деветата фолклорна ревија, учество во хуманитарниот хепенинг во Драчево и друго. Потоа општината Кисела Вода ни даде автобус со кој направивме еднодневен излет до Марков Манастир по повод празникот Митровден, а во јули бевме во Пелинце. Подаривме и 10 килограми мандаринки во народна кујна и друго. Во црквата Свети Петар и Павле се дружевме со пензионерките од ЗП Солидарност – Аеродром, Карпош, Ѓорче Петров, Чаир и Бутел и Гази Баба.

**Во една прилика Вашиот претседател Благоја Арсиќ изјави дека Активот на пензионерки е важен чинител со своето дејствување во оние сегменти каде жената - пензионерка може најдобро да ја покаже својата организациона способност, креативност, упорност и доследност во извршување на работа. Се сложувате ли со неговата констатација?**

– Да секако, тоа е вистина.

**Како Вашиот Актив се грижи за здравјето на Вашите членки?**

Кога се работи за активите на пензионерки не изостанува најхуманата страна во нивното дејствување, а тоа е посета на стари и болни пензионери. Исто така планираме да направиме и социјална карта на секој поединечно, како и да организираме предавања во врска со здравјето и здравата исхрана во третата животна доба.

**На подрачјето на ЗП Кисела Вода има повеќе клубови на пензионери како место каде тие се сретнуваат, разменуваат мислења и се рекреираат. Се случува ли клубовите да ги посетат и пензионерките или сеуште ги посетува исклучиво машката пензионерска популација?**

– Ситуацијата се менува од ден на ден. Клубовите се почесто се посетени и од пензионерките. Таму има место за сите. Ете ние се состануваме еднаш месечно и тоа најчесто таму.

**Како што рековте работата Ве исполнува, но имате ли и некоја друга преокупација или хоби?**

– Да пишувам поезија, но за тоа во некоја друга прилика.

**Н. Трајкова**

# Промовиран првиот комерцијален весник „Пензионер"

На 4 април во „Сити хол" во Скопје беше промовиран првиот комерцијален весник „Пензионер" под мотото "Знаење, искуство, мудрост" кој може да се купи во поголем број трафики во нашата земја. Промоцијата беше со интересен перфоманс најпрвин со визуелна прошетка низ времето со репликите од неколку култни филмски остварувања, преку интересната игра на познатиот пантомимичар Војо и групата, а гостите беа воодушевени и од настапот на младиот магионичар Кристијан Шопов. Стариот актер, а млад пензионер како што го самиот се претстави, Петар Арсовски, на шармантен начин зборуваше за пензионерските денови и им порача да не седат само во паркот и да играат шах, туку да продолжат да работат и да го споделуваат своето искуство со младите.

Во име на издавачот Маркетинг агенцијата „Beaute" од Скопје со пригоден говор присутните ги поздрави директорот Сашка Чекаров, со нагласка дека новиот весник се занимава со прашања и со теми кои се поврзани со пензионерите, општествена група која во моментов брои околу 280.000 граѓани.

Во првиот број на „Пензионер" во интервјуто министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски истакна дека пензиите ќе се зголемат, додека старосната граница останува иста и дека Министерството дава отворена поддршка на сите невладини организации, општини и организации кои работат на заштитата на старите лица, а е целосно подготвено за понудената програмска соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.Соработката на државните институции со невладиниот сектор е клучен фактор во развојот на една демократска држава како што е Република Македонија, особено кога се работи за социјалните права и интереси.Со заедничко дејствување на сите наведени чинители ќе се создадат одлични предуслови за достоинствено, квалитетно, сигурно и активно живеење, прилагодено кон потребите и способностите на секое лице кое е во третата доба од животот. При тоа министерот Ристовски посебно истакна дека и во иднина ќе продолжи и ќе се унапредува соработката со СЗПМ со единствена цел– да се подигне животниот стандард на пензионерите и нивното партиципирање во социјалниот живот.

Во првиот број е објавено и мегаинтервју со претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски, кој укажа дека мудроста и искуството се кај старите лица и дека не треба да се дозволи пензионерските проблеми да ги решаваат самите пензионери. Треба младите да инвестираат во своата иднина за кога ќе дојдат во третата животна доба да имаат пристојни услови.Ако нема спој на искуството и на енергијата на младоста, нема перспектива, нема прогрес.

**К.М.**

# Јубилејна средба на генерацијата '62 од Учителската школа во Штип

Организирајќи ја средбата, сеќавањата навираат и не враќаат пред 50 години наназад, кога, во есента 1962 година, нешто повеќе од двеста момчиња и девојчиња, денес сите пензионери, кои, штотуку навлегоа во полнолетството, го пополнија дефицитот од учителски кадар во Македонија, посебно во источниот дел. Тие ја презедоа големата општествена одговорност да ги образуваат и воспитуваат најмладите и најмилите – децата. Општествената заедница ни во еден момент не се посомнева во нивната подготвеност за извршување на оваа одговорна задача, затоа што од „Штипската Сорбона", како што ја нарекуваа Учителската школа, излегуваше оспособен учителски кадар, кој не само што успешно можеше да го организира и реализира наставно–воспитниот процес, туку и да го осмислува и организира општественото, културното, стопанското и целокупното живеење во населените места каде учителствуваа. Со младешки елан и ентузијазам тие мошне успешно ја извршуваа својата благородна улога – да ги учат децата и ги подучуваат возрасните. Беа вистински народни учители.

Секако за создавањето на квалитетниот учителски кадар огромен придонес имаа повеќе почитувани и уважени професори кои целото свое стручно, педагошко и методско знаење несебично го пренесуваа на нас – нивните ученици.

За истакнување е и тоа што голем број наши колеги, редовно или вонредно, го продолжија своето дообразување на вишите школи и факултетите, дури и на други струки, па заземаа значајни должности и функции во општеството. Учителите од оваа генерација сега се пензионери и многу од нив активно се вклучени во органите и телата на Пензионерската организација, во здруженијата на пензионери во нивните градови и своето животно и работно искуство, како и се уште присутниот ентузијазам, ги вградуваат во активностите на оваа организација. Тие се денес активни пензионери– спортисти, или чувари на традицијата, обичаите и фолклорното богатство.

Со ова носталгично потсетување на генерацијата '62, се повикуваат да присуствуваат во што поголем број на јубилејната средба, што ќе се одржи во Штип, на 19 мај 2012 година. Контакт телефони: **075/231 716, 071/322 109 и 077/533 588 (Никола Стојанов)**.

**Петар Стефанов**

# Календар за претстојните активности на СЗПМ

Извршниот одбор на СЗПМ на предлог на комисијата за културно забавен живот и на Комисијата за спорт и рекреација го утврди календарот за наредните активности на здруженијата и Сојузот.

**Десетите регионални ревии на песни, музика и игри** ќе се одржат во 6 региони и тоа:

Во Пробиштип на 6 јуни
Во Кавадарци на 8 јуни
Во Куманово на 16 јуни
Во Тетово на 27 јуни
Во Кочани на 1 септември
Во Битола на 2 или 4 септември

Јубилејната републичка ревија се планира да се одржи на 18 септември 2012 година

**Седумнаесеттите Регионални спортските натпревари** ќе се одржат во 8 региони и тоа на:

19 мај во Охрид
26 мај во Валандово
29 мај во Кисела Вода – Скопје
31 мај во Струмица
9 јуни во Пробиштип
10 јуни во Гостивар
17 јуни во Ресен
23 јуни во Кочани

На 10 септември 2012 година ќе се одржат 17–тите Републички пензионерски спортски натпревари.

Јубилејната Републичка фолклорна ревија на песна музика и игри, како и 17–тите Републички пензионерски спортски натпревари, ќе бидат во знакот на одбележување на Денот на пензионерското организирање во Македонија, 20–ти септември.

ЗП Карпош

# Основа за поуспешно дејствување

Собранието на Здружението на пензионери „Карпош“, на 10 април ја одржа шестата седница, на која расправаше за работата на органите и телата во минатата

година и донесе значајни одлуки за натамошна работа и поуспешно дејствување во реализирањето на програмските активности. Со седницата раководеше претседателот на Собранието **Јован Гиновски**, а Извештај за работата на Здружението во 2011 година поднесе претседателот на ИО **Трајко Савески,** кој ги истакна постигнувањата, но и пропустите во дејствувањето и даде насоки за надминување на присутните проблеми.

Во своето поздравно обраќање секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова** го запозна членството со акцентите од Програмата за работа на Сојузот и ги нагласи главните приоритети на СЗПМ во остварувањето на целите за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите. Решавањето на проблемот со паралелното здружение од Општината, таа го гледа во скорото донесување Закон за пензионерско организирање, за што иницијатива со предлог текст за таков закон поведе токму СЗПМ. Исто така, таа позитивно го оцени Извештајот за работата на ЗП во 2011 година, како и домаќинското работење на Здружението и даде поддршка во настојувањата за подобро и поорганизирано дејствување во оваа година.

Позитивно беше оценето и материјално–финансиското работење на Здружението од страна на Надзорниот одбор, за што извештај поднесе претседателот **Јован Штерјовски**, а во дискусијата со прашања за актуелни проблеми и со предлози за унапредувањето на работата, учествуваа **Верка Бунтеска, Иванка Кимова, Драгољуб Симионовски, Саве Куноски, Драган Петров** и други. На седницата беше истакнато и незадоволство со редовното усогласување на пензиите и беше инсистирано Раководството на СЗПМ да поднесе барање за вонредно зголемување на пензиите. На крајот, едногласно беа усвоени: Извештајот за работа и Завршната сметка за 2011 година, како и Финансискиот план за 2012 година. Исто така, беа донесени значајни одлуки за подобрување на работата во наредниот период, а беше усвоено и лого на Здружението, како обележје и знак на препознавање. **М.Д.**

ЗП Берово

# Бројни активности и признанија

Собранието на Здружението на пензионерите од општината Берово на последната седница ги рагледа и ги усвои завршната сметка и Извештајот за работата на Извршниот одбор и неговите тела за 2011 година.

Сосред завршната сметка на здруженението, приходите изнесувале 1 461 000 денари додека, пак, расходите 1 227 660 денари.

Во рамките на активностите во 2011 година, покрај другите, беа одбележани пререгистрацијата на здружението според Законот за здруженија и фондации, организирање и учество на локални, регионални и републички спортски натпревари, настапи на хорот и оркестарот во Македонија и на Меѓународен фестивал во Банско и Микрево во Р. Бугарија, давање еднократна парична помош за пензионерите, учество на екскурзии и на други настани организирани од пензионерите, соработка со општината и подрачните единици на Министерствата за здравство и пензиско и инвалидско осигурување и др.

Во својот поздравен говор, претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски**, покрај другото, ја истакна успешната соработка со беровското здружение на пенионерите при што им до–

дели јубилејни благодарници на Здружението и на неговиот претседател Јован Дупкарски. На седницата на собранието присуствуваа и претсатвници на здруженијата на пензионерите од регионот.

**Д. Ролевски**

П Кичево

# Позитивни резултати и амбиции

Здруженито на пензионери на Кичево во кое членуваат над 3860 пензионери, распределени во 11 месни ограноци од општините Кичево, Осломеј, Зајас, Другово и Вранештица, неодамна одржа седница на собранието на која се расправаше за работата во минатата година и за програмата на Здружението за 2012 година.

На седницата покрај членовите на Собранието и на Извршнииот одбор, беа присутни градоначалникот на општината Кичево Бла–

гоја Деспотоски, раководителот на фондот за здравство Лазе Грујоски, претставници на Сојузот на борците и други гости

Собранието го отвори и со него раководеше претседателот, **Мехмед Мехмеди**, а по извештаите за работењето во минатата година воведно излагање имаше секретарот **Добре Лазароски.**

Во дискусијата градоначалникот **Благоја Деспотоски** ја потенцира добрата соработка со здружението, посакувајќи добро здравје на сите пензионери. Претседателот на ИО на здружението **Љубомир Лукароски** потенцира дека во 2011 година се остварени позитивни резултати во работењето, а се очекува позитивното работење да продолжи и во наредниот период.

Активот на пензионерки има амбициозна програма за 2012 година, истакна претседателката **Ангелина Ристоска** бидејќи оваа година одбележува мал јубилел, 10 години од своето формирање.

На седницата говореше и членот на Извршниот одбор во СЗПМ, **Душан Ристоски** кој ја потенцира добрата соработка со СЗПМ, а присутните ги запозна со извештајот на Сојузот за 2011 година како и за програмата за 2012 година. Меѓу другото присутните се запознаа со правилниците на Сојузот кои се однесуваат на спортските игри на пензионерите, на ревиите на песни, музика и игри и на комисијата за арбитража и други акти. Стана збор за подобреното информирање на пензионерите преку пишаните медиуми, а посебно преку весникот „Пензионер плус“ и “Коха” кои редовно се читаат како во Клубот на пензионерите, така и во подрачните единици. На крајот едногласно беа усвоени извештаите за работа на здружението за 2011 година и програмата за 2012 година. **А. Ристоска**

Седница на Собранието на ЗП „Чаир и Бутел“

# Реализирани програмските определби

Првите месеци од тековната година се месеци кога во здруженијата на пензионери се прават анализи на планираното и реализираното. Во таа насока се одвиваше и неодамнешната седница на Собранието на Здружението на пензионери Чаир и Бутел, која се одржа на 24 февруари 2012 година. На седницата беа разгледани и едногласно усвоени Извештајот за работата на органите и телата и завршната сметка за приходите и расходите за 2011 година, а со истата раководеше претседателот на Собранието на ЗП Чаир и Бутел, **Георги Христов**.

Во работниот дел од седницата, во своето воведно излагање претседателот на Извршниот одбор **Перо Тагасовски** поднесе информација за активностите и работата на здружението за 2011 година, при што се задржа на актуелните прашања во остварување на целите и задачите, напоменувајќи дека, иако во минатата година се работело во тешки економски услови, програмските определби се реализирани во сите сегменти. Благодарејќи на домаќинското работење оставаат уште една плодна и успешна година. Зголемени се и хуманитарните активности, донирани се средства на повеќе социјално загрозени и болни пензионери. Биле организирани повеќе екскурзии и спортски натпревари. Беше истакнат проблемот со одржувањето на Домот на пензионерите, каде поради честите дефекти на застарената инсталација, се јавува потреба од реконструкција за што недостасуваат средства..

Пензионерите ги поздрави секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова**, истакнувајќи дека Извештајот ја покажува основната и суштинската работа на Здружението во сите сегменти. Посебна нагласка даде на работата на здруженијата преку ограноците и клубови–

те, нагласувајќи дека тие се основна клетка на Здружението на пензионери, а немањето просторни услови за работа на многу ограноци и клубови во Македонија е долгорочен проблем кој треба да се решава.

Пофални зборови за успешното работење на Здружението искажа и Стојан Николов, кој посебно ги истакна позитивните резултати на спортските натпревари и во културно–забавниот живот. Во дискусијата учествуваа и Надежда Давчева и Веселка Митковска.

**В. Пачемски**

# Вратен Домот на пензионерите во Македонски Брод

Отчетното Собрание на пензионерите во Македонски Брод започна со добрата вест што ја соопшти претседателот на Здружението на пензионерите Илија Лазески, дека деновиве Советот на општината донел одлука да им се врати домот на пензионерите во нивна сопственост. Оваа одлука позитивно прозвучи меѓу сите членовите на Собранието, а беше поздравена и од претседателот на СЗПМ Драги Аргироски, како и од членот на Извршниот одбор на Сојузот Душан Ристоски.

Седницата на Собранието ја отвори и со неа раководеше претседателот на Здружението на пензионерите, **Илија Лазески**, кој се осврна на извештајот за работа на Здружението во текот на 2011 година, со финансиското работење и завршната сметка за отчетната година, од кои јасно може да се види позитивно работење.

Во своето обраќање претседателот на СЗПМ **Драги Аргироски** ги изнесе залагањата на Сојузот за создавање подобар живот на пензионерите, за подобрување на здравствената заштита и бесплатно здравство, зголемување на позитивната листа на лекови, како и намалување на цената на лековите. Кон дискусијата се придружи и членот на Извршниот одбор на СЗПМ, **Душан Ристоски** кој говореше за правната регулатива што е донесена во 2011 година од страна на Извршниот одбор во СЗПМ, за Правилникот за спортски игри, Правилникот за песни и игри и Правилникот за арбитража .

По извештаите говореше членот на ИО од здружението од општинаната Пласница, **Рефат Јаоски** кој се заложи за зголемување на ниските пензии под 7.ооо денари. Јаоски предложи да се формира делегација од пензионерите која ќе разговара со градоначалникот на општината Пласница за изнајмување на простор каде пензионерите ќе се собираат да гледаат телевизија, да играат шах, домино и карти. За домот на пензионерите во Македонски Брод и за реновирање на покривната конструкција, говореше членот на Собрание на СЗПМ **Михо Маркоски.**

По дискусите и поставените прашања, Собранието едногласно ги усвои извештаите за работа, финансиското работење и завршната сметка за 2011 година, како и програмата за работа и предлог финансискиот план за 2012 година.

**А. Ристоска**

ЗП Свети Николе

# Поголема ангажираност за поквалитетен живот

На 26 март ЗП Свети Николе одржа отчетна седница. Со седницата раководеше претседателот на Собранието Никола Атанасов. Извештајот за 2011 година како и завршната сметка ја образложи претседателот на Извршниот одбор **Мирко Данаилов**. Меѓудругото тој истакна дека во изминатата година остварени се повеќе активности, а при тоа здружението работело домаќински и средствата се трошени рационално. Сето тоа не значи дека не можело да се работи и повеќе и подобро. Здружението учествувало на регионалните и републичките пензионерски спортски натпревари и постигнало добри резултати. Исто така, организирани се и повеќе излети и екскурзии, со цел пензионерите од Свети Николе да се рекреираат и да се дружат.

Извештајот и Завршната сметка за успешен настап е остварен и на регионалната ревија за песни, музика и игри 2011 година беа усвоени.

На седницата беше донесена и усвоена и Програмата за работа на здружението, како и финансискиот план. При тоа дискутираа повеќемина од присутните, а Драги Апостолов се заложи соработката со локалната самоуправа, со општинската организација на Црвениот крст и други организации во 2012 да биде подобра, за животот на пензионерите и старите лиѓе во Свети Николе да биде поквалитетен и посодржаен и пензионерите активно да учествуваат во општествениот живот во градот.

**Вукица Петрушева**

Седница на Собранието на ЗП Ѓорче Петров

# Примерна соработка со локалната самоуправа

Собранието на ЗП „Ѓорче Петров", на 5 април одржа отчетна седница, на која, покрај членовите присуствуваа: претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, претседателот на Градскиот сојуз на ЗП **Крсте Ангеловски**, градоначалникот на Општината „Ѓорче Петров" **Сокол Митровски** и претседателите на здруженијата на пензионери на Тетово и Сарај. Со седницата раководеше претседателот на Собранието **Методија Тошевски**, а Извештај за работата во 2011 година поднесе претседателот на Извршниот одбор **Методија Новковски**. Акцентирајќи ги постигнувањата на Здружението во 2011 година Новковски го нагласи значењето на одбележувањето на четирите јубилеи, а ги наведе и проблемите кои го оптоваруваат функционирањето на Здружението, како што е одливот на средствата од членарината кон паралелното здружение, но и настојувањата за позитивно решавање на проблемот. Посебно ја истакна примерната соработка со локалната самоуправа искажувајќи голема благодарност до актуелниот градоначалник за помошта и поддршката што им ја дава во исполнување на програмските активности.

Претседателот на СЗПМ Драги Аргировски во поздравното обраќање ги набележа главните активности на кои е фокусиран СЗПМ за подобрување на стандардот и квалитетот на животот на пензионерите, од кои посебно го издвои значењето на донесувањето Закон за пензионерско организирање и исполнувањето на целите од Националната стратегија на Владата на РМ за стари лица. Градоначалникот Сокол Митровски уште еднаш ја нагласи определбата за постојана и интензивна соработка со пензионерите, од кои и тој очекува помош за вградување на искуствата и мудроста што ја поседуваат за напредок на Општината и при тоа, подари шаховски гарнитури и други средства за клубовите на пензионерите.

На седницата едногласно беа усвоени Извештајот за работа и Завршната сметка за 2011 година, како и Програмата за работа и Планот за финансирање за 2012 година. Исто така, беше разгледано и прифатено барањето на претседателот на Собранието за оставка на функцијата поради неговото ангажирање во СЗПМ и Одборот на регистрирањата организација, а за нов преседател на Собранието беше избран **Милорад Видевски**.

**М.Д.**

ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје

# Позитивно работење во минатата година

Собранието на Здружението на пензионери Тафталиџе ДДД – Скопје на 28.03.2012 година ја одржа четвртата седница. На отчетната седница присуствуваа: Градоначалникот на Општина Карпош, Стевче Јакимовски, претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски, претседателот на Сојузот на ЗП на град Скопје, д–р Крсте Ангеловски и други гости. Членовите на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД го разгледаа и едногласно го усвоија Извештајот за работата на здружението за периодот март – декември 2011 година и Финансискиот извештај на приходите и расходите на Здружението. Усвојувајќи го Извештајот беше нагласено дека Здружението лани постигна позитивни резултати во работењето.

И овој пат, Собранието на ЗП Тафталиџе побара во име на близу 12.000 пензионери од територијата на општина Карпош побрзо спојување со ЗП Карпош во единствено здружение. Во таа насока СЗПМ треба да ја забрза постапката за побрзо обединување на пензионерите во општина Карпош.

Воведни напомени по Извештајот за работата и Финансискиот извештај на приходите и расходите на ЗП Тафталиџе за 2011 година поднесе претседателот **Димитрије Димовски**. Како покарактеристични активности ја истакна заштитата и унапредувањето на правата и интересите на пензионерите, натамошното унапредувањето и развој на здружението со омасовување на членството и друго. Ќе продолжат активностите за создавање на услови за работа на ограноците, отворање на клубови и друго. Извршниот одбор посебна грижа ќе води за наменско и рационално користење на финансиските средства согласно прописите.

Учествувајќи во дискусијата Градоначалникот на општина Карпош, **Стевче Јакимовски** нагласи дека Општината и во текот на 2012 година ќе соработува со Здружението Тафталиџе ДДД и материјално ќе ги помага програмираните активности.

Претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски** нагласи дека минатата година успешно е одбележана 65–годишнината на пензионерското организирање во Македонија и 20–годишнината од осамостојувањето на Република Македонија. Покрај другото, укажа на желбата на Сојузот на подрачјето на Општина Карпош да егзистира единствено наместо сегашните две здруженија на пензионери. Неопходно е забрзано да се работи на евиденцијата на пензионерите во рамките на СЗПМ.

На седницата, досегашниот член на Собранието на СЗПМ, Душко Шурбаноски поднесе оставка, а на негово место беше избран Димитрије Димовски. Членовите на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД изразија голема благодарност за неговата севкупна активност и придонес во работењето на здружението и на СЗПМ.

**С. Билински**

ЗП Битола

# Во фокусот материјално -финансиското работење

На 27 март 2012 година, се одржа годишна отчетна седница на Собрание на Здружението пензионерите во Битола.

На седницата покрај членовите, присуствуваа и претседателите на урбаните заедници, како и членовите на надзорниот одбор.

Откако е верифициран мандатот на тројца новоизбрани членови од месните ограноци, едногласно беше усвоен извештајот за работата на Здружението за 2011 година. Потоа разгледувана е и усвоена завршната сметка и донесен е план и програма за оваа година. По овие точки на дневниот ред се поведе дискусија во која со свое мислење и предлози учествуваа повеќе членови. Секако дека извештајот за финансиско–материјалното и статутарно–правното работење, беше во фокусот на интерес на оваа седница, при што детално беа претресувани поедини стапки од доставените материјали. Не изостана и предлагањето одредени решенија со цел подобрување на стандардите на битолските пензионери во оваа година. Како и секоја организирана структура, особено кога се работи за пензионерскиот денар, треба да се имаат предвид околностите и пречките кои се јавуваат во раработењето. Не би било реално ако кажеме дека функционирањето на организацијата тече безпрекорно. Секако дека се појавуваат и проблеми, од објективни и субјективни причино, кои се решаваат со тековното работење.

**Д. Тодоровски**

ЗП Македонска Каменица

# Материјална и финансиска помош од Општината

Здружението на пензионерите на општина Македонска Каменица деновиве одржа отчетна седница на која беше разгледан и усвоен Извештајот за работата за 2011 година, како и Годишната сметка. Уводни напомени за работата на ова здружение како и за наредните активности даде претседателот **Видан Коневски**. Во дискусијата учествуваа неколку членови на Собранието и гости. При тоа стана збор и за добрата соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија при што во минатата година беа организирани регионални–те спортски натпревари и Ревии за песна, музика и игра на кои успешен домаќин беше Здружението.

Учествувајќи во дискусијата градоначалникот на општина Македонска Каменица **Дарко Митевски** ја нагласи досегашната мошне успешна соработка со Здружението на пензионерите со кое се остварени и неколку заеднички активности, при што е реализирана материјално– техничка и финансиска помош.

На седницата на Собранието беше усвоен и Планот за работата на Здружението и Финансискиот план за 2012 година.

**Л.Т.**

ЗП Делчево

# Поттик за нови активности

На 24 март во Делчево Здружението на пензионерите одржа оттчетна седница на Собранието на која Извештајот за работата и за финансиското работење во минатата година го образложи **Љуба Ангеловска,** претседател на Здружението. Таа посебно даде нагласка на нерешениот статус на Домот на пензионерите и за користењето на неговите простории што има и одраз на севкупната активност на ова пензионерска организација во која членуваат старосни, семејни и инвалидски пензионери.

Во дискусијата **Милан Димитровски, Јован Попов, Снежана Спасовска** и други, ја истакнаа потребата од подобра соработка, доверба и ангажираност на пензионерите од ова здружение, како и за остварување поголеми успеси на спортските и културно уметничките манифестации.

Учествувајќи во дискусијата претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Драги Аргировски** укажа на зголемениот рејтинг на пензионерската асоцијација во нашата држава во чии рамки се очекува поголема активност и од Здружението на пензионерите од Делчево. Тој се заложи и за создавање на подобра соработка со Локалната самоуправа што ќе значи и прилог за поттик за нови активности и за решавање на пензионерските проблеми во општината, за домот и отварање на нови клубови на пензионерите и слично.

На седницата беа усвоени извештаите за работата на Здружението од 2011 година, како и Финансискиот план и Прогарамата за работа за 2012 година.

**Л.Т.**

ЗП Струга и Вевчани

# Нови активности во интерес на пензионерите

Идружението на пензионерите Струга и Вевчани одржа отчетна седница на Собранието на која се усвои Извештајот за работата на органите и телата на оваа здружение. Претседателот на здружението **Лиман Положани** поднесе извештај за приходите и расходите во минатата година, а говореше и за Програмата и финансискиот план на здружението за 2012 година.

Во работата на Собранието учествуваше и потпретседателот на СЗПМ **Бесник Поцеста** кој во своето обраќање се осврна на позитивните активности во Сојузот и ги поздрави успесите на струшкото здружение кое е мултиетничко и во него се рамноправни сите пензионери без разлика на нивната етничка и верска припадност.

Претседателот Лиман Положани говорејќи за Програмата за 2012 година рече дека здружението и во оваа година има предвидено бројни активности во повеќе сфери. Во врска со дебатата околу Програмата за работа, потпретседателот на Сојузот Бесник Поцеста го пренесе ставот на СЗПМ, струшкото здружение да основа пејачка група која на пензионерските ревии ќе го претстави македонски и албанскиот фолклор.

**Јован Таневски** член на комисијата за спорт рече дека оваа здружение има потреба од поголемо учество на пензионерите во спортските натпревари. Тој апелираше до сите пензионери членови на здружението да искажат поголем интерес за учество на пензионерските спортски натпревари.

Инаку, ЗП Струга и Вевчани брои околу 4000 членови и има добра соработка и со здружението на борците од НОВ на Струга .

**В. Садику**

Свечен собир на Сојузот на борците на Македонија

# Чување на придобивките од НОВМ

По повод одбележувањето на 67–годишнината од пробојот на Сремскиот фронт, Главниот одбор на Сојузот на борците на Македонија (СБМ) и граѓаните поддржувачи на слободарските традиции, на 12 април во Домот на АРМ организираше свечен собир. Покрај учесниците во настаните и други борци и поддржувачи на традициите од народноослободителната војна, на собирот присуствуваа: амбасадорот на Република Србија **Томислав Ѓуриќ** и претставници на Министерството за одбрана, на Генералштабот на АРМ, на Воената академија „Генерал Михаило Апостолски", на Институтот за национална историја и други. За учеството и придонесот на Македонската народноослободителна војска во завршните операции за ослободување на Авнојска Југославија и за конечната пресметка со фашизмот, зборуваше учесникот и сведокот на оваа епопеја, докажаниот аналитичар на историските настани од НОВМ, претседателот на ГО на СБМ, генералот **Тодор Атанасовски.** Своите сеќавања генералот Атанасовски за учеството на македонските единици од составот на 15–тиот ударен корпус на Сремскиот фронт и придонесот во ослободувањето на земјата од фашизмот, ги презентираше во контекст на докажувањето на исправноста на Одлуката на АСНОМ за упатување наша војска на овој простор во времето кога Македонија беше целосно ослободена. „Отидовме на Сремскиот фронт, да ги сочуваме придобивките од НОВ, а не да ја изгубиме слободата за која се боревме и гиневме", рече на крајот Атанасовски.

**М.Д.**

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

# Високи поетски дострели

**Јован Котески е бележито име од третата генерација повоени македонски поети.** Најдобрата биографија на еден автор е неговата **библиографија.** Затоа ќе наведам само основни податоци. Роден е **14. 01. 1932. во Присовјани**, Струшко. Тој орфејски предел под Караорман каде што ги минал раните години на детството е неговото прво и најчисто искуство. Од друга страна, малите посни нивички и градинки не се бериќетни да ги прехранат семејствата. Луѓето се принудени да печалбарат, светот им станува привремен дом, без најблиските. И Васил Котески, таткото на Јован, печалбари во Братислава како шеќерџија. Јован **го видел два пати во животот:** еднаш **како деветгошник** во родното село и вторпат **како студент на 26 години** во Скопје. Тешко е да се претпостави какви биле тие средби. Сум слушал за многу такви драматични настани. Впрочем, мојот **Дримкол** од левата и **Малесија** од десната страна на **Црн Дрим,** минувале низ исти премрежиња.

Гимназија изучи во Охрид, а Филозофскиот факултет на кој ќе се запише да студира книжевност, ќе го напушти пред да го заврши. Лебот ќе си го заработува како новинар во Радио Скопје и со повремени прилози во весници и списанија. Тоа не треба да нè заведе дека во него згаснал жарот за нови, поширoки знаења, особено од областа на литературата што ја одбрал како своја судбина и своја прокоба. Според изворното сведочење на **д-р Јасна Котеска**, ќерка на авторот: ...„*адолесцентските години во интернатот во Охрид ги помни како години на задоволството од учењето и од откривањето на еповите на Хомер, „Метаморфозите" на Овидиј, „Божествената комедија" на Данте, драмите на Шекспир, „Фауст" од Гете, романите на Толстој и Достоевски".*

Останатите релевантни податоци за животот и делото на поетот од сите аспекти, благодарение на упорноста и посветеноста на **професорката Котеска** можат да се најдат на едно место на Интернет блогот под наслов „**Поезијата на Јован Котески".** Таа не поставува никакви други ограничувања за пристап, освен придржување кон правилата за фер користење на информациите. „**Ресавската школа" е анахронизам.** Ако му посветите внимание на блогот, ќе добиете повеќе од очекувањата. Творештвото на Котески педантно, хронолошки е подредено со сите нужни информации. **И многу стихови** достапни за читање на истото место.

**Накусо,** поетската ризница е побогата за збирките: **Насмевка пред зорите, Земја и страст, Злодоба, Тежина, Пеплосија, Сенки, Зелени порти, Хераклеја, Поморија, Бденија и сновиденија, Полилеј, Плодови, Тапија, Оживожарица, Сончева белегија, Морници, Ралица, Лелејка, Самотија, Трагач, Решетки, Приќе, Одрон, Разор, Кртечина.**

Преведуван е на српски, романски, англиски, француски, руски.

Добитник е на неколку награди, главно од еснафот: **Гоцева Повелба, Григор Прличев за поемата Трагач, и: Нарциса, Ацо Шопов, Браќа Миладиновци на СВП, Кочо Рацин, а постхумно Климент Охридски.**

***Два пати бил претседател на Струшките вечери на поезијата.***

Неговата генерацијата го направи решавачкиот исчекор во **македонската модерна**, иако претходниците мораа жестоко да се спротивстават на догматските позиции за модерната како декадентна, херметична, формална, сама за себе, и, што е најважно, недоволно општествено ангажирана.

За певот на Котески, не може да се рече дека не бил предмет на критичко–вредносна опсервација. На почетокот безмалку сите што се огласија ја вреднуваа според социјалните мотиви и личниот, исповеден тон. Тоа беше интонирано како сериозна мана. Таквиот пристап како да го оспоруваше правото на индивидуална творечка слобода и општото место дека поезијата е најискрен и најинтимен творечки супстрат. Од она што го опкружуваше и да сакаше не можеше да избега. Честа, по правило, ја спасија исклучоците. „*Во луцидниот текст „Поет на митемата за самоникнатиот човек" наспрема претходните толкувања на раната поезија на Котески како амбиентална и патриотска, Венко Андоновски за првпат нуди читање на поезијата на Котески од „Насмевка пред зорите" како поезија на митемата за самоникнатиот човек".* (Преземено **од блогот**, италикот е мој). Потоа, настана еден привремен молк. Авторовото зреење, освојувањето на новите теми, универзализацијата, книжевната критика не ги искоментира на нов начин. За наеднаш, од деведесетите години наваму да дојде до наплив на продлабочени критичко–есеистички текстови, кои најпосле, ги поставија работите **на вистинското место.**

Поезијата на Котески е **автохтон устрем кон зенитот, сериозен придонес кон современото поетското писмо.** Таа е: **питома и дива, нежна и страсна, шепотлива и гласна, секогаш лирска**. Со сопствена музика и боја. **Со јазик изворен:** и архаичен и современ. Пожелно е **читателот** да не се потпира само на туѓи судови, туку **да гради и свои**, со своја промисла, со слики од сопственото искуство. **Тој има право на творечко читање: да разградува и одново да гради и додградува.** Само на тој начин литературата, без оглед на жанрот, **е жива.** Со самото тоа пак, **и поетот е жив,** независно што Котески на **12. 07. 2001. премина во вечноста.**

**Јули е пред нас.** Добро е по тој повод да се навратиме на неговата поезија. Тротомниот **Избор од 2001. е добра препорака,** или **Сончева белегија од 2008.,** или **поемата Трагач,** верификувана со наградата **Григор Прличев.** Таа е **заумна потрага** по смислата и бесмислата на војувањата, освојувањата до Индија, а на победникот **гробот да не му се знае;** На Беласица **најбруталниот воен злостор во историјата досегаш и пропаста на последното македонско царство,** подвигот на **Болен Дојчин да го уништи злото, Силјан Штркот** да ја сочува **чудотворната вода за да се оловечи....** Заслужува **восхит** фактот што мотивската испреплетеност успева да ја хармонизира во **кохерентна** структура. ...„*Големиот ум - златниот бумбар/ ги заокружува страстите/ во единство, во целина, во песна".* („Навнатре" од "Лелејка").

**Со чествувањето на неговата поезија ќе ја чествуваме и годишнината од смртта на поетот. Ќе го оживееме во нашиот спомен.**

**Борис Шуминоски**

# „Кога душата говори" од Нада Алексоска

**Н**ада Алексоска е родена во 1947 година во Градско. Дипломирала на Филолошкиот факултет во Скопје, група македонски јазик и литература. Работела како професор по македонски јазик во Македонија и во Германија на катедрата по македонски јазик на факултетот во Манхајм. Работела и како новинар и лектор во „Македонско сонце". Со пишување се занимава од раната возраст. Има објавувано песни, расказни, репортажи, патеписи...

Многу години својата интима ја носела скриена во себе, во својата душа, за потоа еден ден да потечат песните како извор и да станат составен дел на збирката „Кога душата говори." Ја замоливме авторката да објасни на кого се посветени песните во книгата?

– Првиот дел, ни рече Нада е посветен на ќерките Јулијана и Оливера и нивните деца, како и на едно пријателче Дарко кое го засакала како свое дете. Песните во овој дел се претежно испеани во смирен и горделив тон, но некои се проткаени со тажен тон кој се должи на ретките средби со ќерката Јулијана која живее во странство. Тоа се песни исполнети со тага и болка по она што е далеку и ретко достапно.

Во вториот дел насловен како „На мојата татковина во срцето ја носам", се испеани песни главно во периодот на петгодишниот престој во Германија. Татковината многу поинаку се поима кога си далеку од неа, отколку кога си дома. Тоа се тажни но горделиви песни за нешто што е далеку од тебе, за нешто што го носиш во срцето, за нешто што е возвишено. Носталгијата по родната грутка е најприсутна.

Третиот дел е посветен на нејзините никогаш непрежалени родители, четвртиот дел песни се посветени на нејзиниот роден крај Градско, а последниот дел, на нејзиниот сопруг. Тоа се песни претежно од периодот на младоста кога нештата ти изгледаат недофатни, а среќата далечна. Последните три песни се резиме на она од што се стравувало во младоста. Еве една од тие три песни.

## Живот

Наутро
кога зора зазорува,
искра надеж
светнува
за ден убав,
за ден радосен.

И така
катаден
одиме, одиме
не сеќавајќи
дека до зајдисонце
сме стигнале.

Ја прашавме на крајот Нада Алексоска зошто во нејзината книга преовладуваат жалните чувства? Без двоумење ни одговори

– Од проста причина што радосните моменти кратко траат и тие сакам да ги споделам со другите, нека се радуваат заедно со мене, а тагата е само моја, ја чувам длабоко во мене и само понекогаш и дозволувам да подизлезе, како овојпат во книгата и во овој напис за вашиот и наш весник.

**Цветанка Илиева**

# Промовирана Монографијата - „ПАТЕШЕСТВИЈА" на Вера М. Попоска

**В**о Центарот за култура „Григор Прличев" пред многубројни поети и љубители на поезијата од Охрид, неодамна беше промовирана Монографијата под наслов „Патешествие" од Вера М. Попоска, позната поетеса на охридската културна јавност. По четирите претходно објавени збирки со поезија, „Надежи" „Поглед на светлината" „Езерски немири" и „Опсесии" Монографијата – „Патешествие" е петта книга на Попоска.

Животниот пат на секого од нас е различен и преполн со искушенија, болки, радости, страдања и среќа што тешко се опишува со збор. И во примерот со нашата Вера Попоска би требало да важи онаа народната – преполна со вистина „Никогаш не вели никогаш". По четири поетски зборки во кои напати имаше и обиди за прозни излети, Попоска се решава да го опише својот живот и постоењето не само во светот на литературата, туку напротив и како човек, жена, сопруга, мајка и активист во невладиниот сектор. Таа и во третата доба од животот не се предава. Активно работи во Пензионерските здруженија, вели промоторот на Монографијата – професорот по книжевност, охриѓанецот Милчо Јованоски.

Таа во Монографијата го опишува својот живот и потекло, на настаните пред и по пензионирањето. **К.С.**

# Викторија

**П**ред седум децении се слушна нејзиното прво гласче, многу силно за едно новороденче. Како уште тогаш да беше тоа знак дека се родила една многу силна личност. Денот беше убав и сончев, се беше убаво, зелено и растреперено како душата на нејзината мајка, полна со радост заради рожбата. Но село како село, радоста не ја почувствува и нејзиниот татко кој очекуваше син, несвесен дека женското чедо секогаш е поприврзано за родителите. И дадоа име Викторија. И името како да беше уште еден симбол кој ќе и го обележи понатамошниот живот. Нејзиниот прв допир со светот се случи во едно убаво село, распослано во прегратките на малата височна рамнина далеку од метежот на градот. И денес како возрасна жена со носталгија се сеќава на убавите пејзажи и на мирот и спокојството од родното место.

Растеше Викторија радувајќи му се на безгрижниот живот. Пред неа чекорея и ја водеа убавите мисли, амбицијата, желбата да постигне нешто. Живееше мирно и спокојно а во прв план и беа децата и сопругот и нивната среќа. Беше успешна, почитувана жена, сакана од своите најмили, од пријателите и од околината. Живееше во убав, розов свет, чувствуваше љубов кон сите, беше среќна... Беше задоволна затоа што сонот за убав, среќен и исполнет живот и се оствари, но како што вели народната мудрост, убавото не трае долго.

И еден ден, сета убавина, сета среќа се распрсна како меур од сапуница. Ја снема убавината, ја снема светлината, се потона во мрак. Пропадна во бездна на неподнослива тишина и болка... Нејзиниот маж, нејзината животна потпора, човекот што го сакаше, засекогаш ја напушти, замина од нејзиниот живот...

– Како да продолжам понатаму?! Како да го продолжам животот без него?!

Минуваа денови, месеци. Живееше во некој свет кој не го познаваше, кој ништо не ветуваше... но еден светол зрак и ги распрсна мрачните мисли. Децата. Мора да живее. Мора да му се врати на секојдневјето заради нив! Таа не е сама. Тие се тука и нив им е потребна.

И му се врати на животот. Во тоа и помогна цврстиот карактер и љубовта кон децата. Тие и помогнаа да ја победи тагата и болката. Реши да се бори и се избори.

Денес, после единаесет години од смртта на сопругот таа повторно е среќна иако оваа среќа е нешто поинаква. Децата пораснаа, денес се свои луѓе со свои семејства. Ја посетуваат и тие и внуците кога имаат време, но таа самотијата ја брка со едно петгодишно дете . Го чува и се грижи за него. Ем не е сама, ем доаѓа некој денар.

И понатаму како пензионерка, чекори по животната патека свесна дека во животот не се случува се по наша желба. Тој на моменти е суров, на моменти е убав, но тоа е животот. Сега, во третата доба, ги минува деновите свесна дека ја минува есента на животот и единствена желба и е да биде здрава!

**Вукица Петрушева**

# Рекордите на Ѓурѓа и Михајло

**М**ихајло и Ѓурѓа Ристовски веќе ја трошат деветтата деценија од животот. Нивната животна приказна е како за филм нарачана.

Михаљо го изодил патот од рудар до воено лице, а 40 години е пензионер. Неговата сопруга Ѓурѓа ги изгледала трите деца речиси сама. Денес тие двајцата прославуваат 70 години брак и заедништво на нивната во тоа време забранета врска, бидејќи Ѓурѓа е бегалка.

Но Михајло, има уште и други рекорди. Тој е секретар и благајник повеќе од 20 години во Здружението на воените пензионери на РМ и 10 години претседател на Кућниот совет во Зградата каде што живее.

Својата виталност Ѓурѓа и Михајло ја црпат од слогата, довербата, релаксираниот однос и меѓусебното разбирање, што го имаат оттсекогаш, но и од секојдневните активности, како што е качувањето и слегувањето по скали до 11 кат во зградата каде што живеат и нивната единствена и здрава исхрана во која задолжителен пијалок е ЧАЈОТ. **К.С.А.**

Секогаш внимателно прочитајте го упатството.
За дополнителни информации обратете се кај Вашиот доктор или фармацевт.

# Nevojitet Ligj për organizimin pensionist në Maqedoni

Ditë më parë, Forumi ekonomiko-juridik i LSHPM mbajti seancë të zgjeruar në të cilën ishte shqyrtuar dhe vërtetuar nisma për nevojën e sjelljes të Ligjit për organizimin pensionist në Maqedoni. Në seancë morën pjesë kryetari i LSHPM **Dragi Argirovski**, nënkryetari i Kuvendit të LSHPM **Besnik Pocesta**, dhe nënkryetari i Këshillit ekzekutiv **Metodija Toshevski,** sekretar i Këshillit ekzekutiv **Stranka Trajkova**...

Në këtë moment, në Maqedoni ka rreth 280 000 pensionist të organizuar në katër Lidhje. Vetëm në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, janë të anëtarësuar 248 000 pensionist të organizuar në 55 shoqata nëpër Maqedoni. Kjo popullatë e moshës së tretë, përveç që posedon përvojë të madhe profesionale dhe jetësore, përfaqëson edhe arsyen ekonomiko-sociale në shtet i cili është ndërtuar në të gjitha segmentet dhe i cili edhe sot e kësaj dite mban numër të madh familjesh prej më tepër gjeneratash. Për këtë arsye, pensionistët përfaqësojnë pjesë të popullatës në Maqedoni, të cilës, vendi dhe rroli në shtet, duhet t'i rregullohet me Ligj, e jo të trajtohet me Ligjin aktual për shoqata dhe fondacione në të cilat për shembull anëtarësojnë dhjetëra anëtar me interes të njëjtë ose për dëfrim.

Për arsye të nevojës, është e domosdoshme sjellje e Ligjit për organizimin pensionist në Maqedoni, për çka Lidhja e shoqatave të pensionistëve në Maqedoni, ka përgatitur projekt nismëtar të Ligjit i cili do të shkoj në diskutim publik në të gjitha shoqatat, për të cilën do të japi sugjerime edhe kuadro profesionale dhe me përvojë nga lëmi i drejtësisë, ligjdhënësve, sigurimit pensionist, mbrojtjes shëndetësore dhe sociale e tjerë. Pritet që deri në fund të këtij muaji, propozim ligji i ri, të dërgohet në Ministrinë e punës dhe politikës sociale.

Në seancën e Forumit ekonomiko-juridik, në të cilin janë anëtar edhe pensionist me vlerë dhe respekt profesional shoqëror, ishte vendosur se nevojën për sjelljen e këtij ligji, do ta arsyetojnë të gjitha institucionet në Maqedoni dhe se Ligj i tillë do të sillet në procedurë të rëndomtë, sepse kjo popullatë me rreth 300 000 qytetar të cilët pandashëm janë të lidhur rreth milionëve qytetar përmes familjeve të tyre dhe institucioneve të cilat kujdesen për të, atë edhe e meritojnë.

**K.S.Andonova**

ShP Saraj

# Shoqata konsulton degët

Ditëve më parë, udhëheqësit e Shoqatës së pensionistëve të komunës Saraj, mbajtën takime me Këshillat e degëve dhe anëtarët e tyre në Saraj, Kondovë dhe Bukoviq. Në këto takime, nga udhëheqësia e Shoqatës morën pjesë kryetari i shoqatës **Rufat Ramadani** dhe anëtar të Kuvendit dhe të Këshillit ekzekutiv. Ndërkaq, në degët morën pjesë anëtarët e Këshillit dhe numër i konsiderueshëm i anëtarëve të degës.

Qëllimi i takimeve të përmendura ishte që të njoftohet së afërmi anëtarësia me Progamin për punë dhe Planin finansiar për vitin 2012. Me fjalë të tjera, përmes njohjes me aktivitetet programore që e presin Shoqatën, të konsultohet degët, prej ku të merren sugjerime për çështjet të cilat i preokupojnë ato.

Në këto takime, fillimisht, kryetari i shoqatës **Rufat Ramadani** dha disa sqarime lidhur me Komisionet në shoqatë, për angazhimet dhe përpjekjet e Shoqatës për të mirën e anëtarësisë. Theksoi edhe angazhimin e shoqatës me poliklinikën në Saraj ku pensionistët në tre të diela (vikendeve), për një sasi simbolike të hollash, kanë mundur të kontrollojnë me EXO organet e tyre...

Në degën e Sarajit me të cilën udhëhoqi kryetari i këshillit **Mahir Duraku,** diskutuan: Nuhi Mamuti, Gani Ismaili, Ilaz Ilazi, Afet Nuredini, Meto Sherifovsdki, Baki Bakiu, Tomislav Tërpçevski etj. Në diskutimet u theksua nevoja e demokratizimit sa më të mirë të shoqatës, pajisjen e garuesve sportiv me dresë, sigurimin e një telefoni celular në zyrën e shoqatës me çka do të shfrytëzoheshin pako të lira për biseda, për ndihmën pensionistëve me status shumë të ulët social me anë të ndihmave të njëhershme ose me material ushqimor, për mundësinë e formimit të një klubi të pensionistëve etj. Në fund, Këshilli i kësaj dege vendosi që t'i propozoi Kuvendit një anëtar të ri sepse anëtari Ramadan Memeti është i sëmurë.

Në degën e Bukoviqit me të cilën udhëhoqi Kryetari i këshillit **Feta Demiri,** ku folën Minah Aliu, Raif Saliu dhe disa të tjerë, u theksua dëshira për ekskursion edhe atë më së shumti për në Shqipëri ku ka për të vizituar më shumë vende historike. U propozua që për çdo ekskursion, pensionistët pjesëmarrës të paguajnë nga 100 denarë, por të mbahet rend në biletat dhe në shkuarje në kuptimin jo të shkojnë disa herë të njëjtët persona...

Në degën e Kondovës mbledhjen e udhëhoqi kryetari i këshillit të kësaj dege **Ilaz Haxhiu**. Në këtë takim folën: Rauf Çilafi, Bedri Tahiri, Servet Jonuzi, Nefail Axhami, Feta Demiri dhe disa të tjerë. Në diskutimin e tyre u theksuan disa vërejtje në punën e shoqatës, për garat e ardhshme sportive, për vizitën e pensionistëve të sëmur, të kërkohet nga organet kompetente që të rriten pensionet e ulëta etj.

Në fund, nga të tri degët, u përfundua se takimet e këtij lloji janë shumë të nevojshme dhe se duhet të praktikohen edhe në të ardhshmen.

Propozimet dhe sugjerimet e degëve, Këshilli ekzekutiv i shoqatës do t'i shqyrtoi në mbledhjet e veta.

**Baki Bakiu**

# KUVENDI I SHOQATËS SË PENSIONISTËVE STRUGË-VEVÇAN

Shoqata e pensionistëve Strugë-Vevçan, mbajti kuvendin vjetor në të cilin kryetari i kësaj shoqate **Liman Polozhani** dha raport për punën e shoqatës në vitin e kaluar, për të hyrat dhe të dalat e shoqatës, raportin përfundimtar të fondit, Programin për punë dhe atë financiar për vitin 2012, dokumente të cilat u miratuan nga kuvendarët. Kuvendarët po ashtu miratuan edhe propozim vendimin për ndryshim dhe plotësimin e honorarit të kryetarit dhe sekretarit të shoqatës.

Në këtë kuvend mori pjesë edhe nënkryetari i Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë **Besnik Pocesta,** i cili përshëndeti kuvendarët në emër të Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë. Pocesta tha se rezultatet e realizuara janë meritë e organeve drejtuese dhe anëtarëve të shoqatës. Raporti për punën në vitin e kaluar ishte i kapshëm dhe i kuptueshëm për të gjithë pensionistët. Nënkryetari i Lidhjes Pocesta shtoi se edhe në këtë shoqatë që nga ardhja e kryetarit të ri të Lidhjes Dragi Argiroski filloi që dy gjuhësia të vihet në përdorim, për çka tanimë shihet se bëhet fjalë për një shoqatë shumetnike dhe e barabartë me të gjithë pensionistët e saj.

Sa i takon programit për vitin 2012, kryetari i shoqatës së pensionistëve të Strugës dhe Vevçanit, Liman Pollozhani, tha se kjo shoqatë edhe gjatë

këtij viti ka paraparë një program shumë të begatë për në të gjithë sferat.

Njëherësh nënkryetari i Lidhjes Besnik Pocesta në emër të Lidhjes kërkoi nga kjo shoqatë që të formojnë grup këngësh, të cilët do të merrnin pjesë aktive me këngë dhe valle nëpër paraqitjet që organizon kjo Lidhje. Këtë e theksoi edhe **Jovan Taneski**, anëtar i Komisionit për sport i cili tha se kjo shoqatë ka problem edhe me garues pensionistë në sport dhe apeloi tek të gjithë anëtarët e kësaj shoqate që të paraqiten pensionistë të aftë për të garuar në garat sportive të shoqatave në vend.

Në këtë Kuvend u kërkua nga Lidhja të vazhdojnë me kërkesë që në Kuvendin Republikan të këtë edhe përfaqësues pensionistë të cilët do t'i parashtrojnë problemet e moshës së tretë e sidomos problemet me sigurimin shëndetësor. Pasi që për këtë kategori vlejnë tre gjëra më të rëndësishme: t'i marrin pensionet në kohë, sigurimi shëndetësor si dhe aktivitetet e pensionistëve. Për këtë arsye nënkryetari i Lidhjes Pocesta, u sqaroi të pranishmëve se kjo Lidhje ka kontakte të vazhdueshme me Ministrin e punës dhe politikës sociale, dhe do të vazhdojnë të kërkojnë nga kjo ministri gjithçka që është në interes të pensionistëve.

Përndryshe, kjo shoqatë numëron afro 4 mijë anëtarë dhe ka një bashkëpunim të ngushtë edhe me shoqatën e Luftëtarëve të Strugës.

**Vjollca Sadiku**

# Rregulloret edhe në gjuhën shqipe

Kohë më parë, Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, përgatiti tre Rregullore: Rregullore për lojërat sportive, Rregullore për paraqitjet e këngëve muzikës dhe lojërave dhe Rregullore për arbitrazh.

Që të tre rregulloret, për herë të parë u botuan edhe në gjuhën shqipe të cilat u janë dërguar Shoqatave në të cilat ka edhe pensionistë shqiptarë. Kështu, ato do të kenë mundësi që në gjuhë e tyre më mirë të kuptojnë mënyrën e organizimit, rregullave dhe realizimin më me sukses të aktiviteteve.

**B.Bakiu**

Seancë raportuese e kuvendit të Sh.P Kërëovë

# Bashkëpunim i suksesshëm me pushtetin lokal

Shoqata e pensionistëve të Kërëovës në të cilën janë të anëtarësuar mbi 3860 pensionistë, të ndarë në 11 degë vendore të komunave Kërëovë, Osllomej, Zajas, Drugovë dhe Vranesticë, ditë më parë mbajti seancë të kuvendit në të cilën u shqyrtua raporti për punën e Shoqatës në vitin e kaluar dhe Programi për vitin 2012.

Në seancë, përveë anëtarëve të Kuvendit dhe të Këshillit ekzekutiv, ishin të pranishëm edhe kryetari i komunës së Kërëovës **Bllagoja Despotoski**, drejtuesi i fondit për shëndetësi **Llaze Grujoski**, përfaqësues të Lidhjes së luftëtarëve dhe mysafir të tjerë.

Seancën e hapi dhe me të udhëhoqi kryetari **Mehmed Mehmedi**, ndërkaq, lidhur me raportin për punën në vitin e kaluar, fjalë hyrëse dha sekretari **Dobre Llazarovski**.

Kryetari i komunës **Bllagoja Despotoski**, në diskutimin e tij potencoj bashkëpunimin e mirë me shoqatën, duke ju dëshiruar shëndet të mirë të gjithë pensionistëve. Gjatë fjalës së tij, ai theksoi edhe përpjekjet e pushtetit lokal për rregullimin e oborrit dhe renovimin e Shtëpisë së pensionistëve.

Kryetari i KE të shoqatës **Lubomir Llukaroski** theksoi se në vitin 2011 janë realizuar rezultate pozitive në punë, ndërkaq, pritet që rezultate të tilla të arrihen edhe në periudhën e ardhshme.

Aktivi i pensionisteve ka Program ambicioz për vitin 2012, theksoi kryetarja **Angelina Ristoska**, sepse theksoi ajo, këtë vit shënon jubileun e vogël, 10 vjet të formimit të saj.

Në seancë foli edhe anëtari i KE të LSHPM, **Dushan Ristoski**, i cili potencoi bashkëpunimin e mirë me LSHPM dhe i njoftoi të pranishmit me raportin e Lidhjes për vitin 2011 si dhe me Programin për vitin 2012. Ndër të tjerat, të pranishmit u njoftuan edhe me rregulloret e Lidhjes të cilat kanë të bëjnë me Lojërat sportive të pensionistëve, të paraqitjeve të këngëve, muzikës dhe lojërave, të komisionit për arbitrazh dhe akteve të tjera. Në seancë ra fjala edhe për përmirësimin e informimit të pensionistëve në mediumet e shkruara e sidomos përmes gazetës "**Pensioner -**

**plus**" dhe "**Koha**" të cilat lexohen rregullisht si në klubin e pensionistëve, po ashtu edhe në njësitë rajonale ku me kohë shpërndahen ato.

Në fund, raporti për punën në vitin 2011 dhe programi për vitin 2012 u aprovuan njëzëri. **A. Ristoska**

# Ndihmë e mirëseardhur

Shoqata e invalidëve të punës dhe shfrytëzuesit e pensionit invalidor "Centar", me të cilën udhëheq kryetari Ilija Çolakovski, edhe këtë vit filloi të realizoi me sukses Programin për punë. Nga numër i madh të cilat i planifikon dhe realizon Shoqata me ndihmë edhe të organizatave të tjera joqeveritare, numër i konsiderueshëm i tyre tanimë janë realizuar. Kështu, për numrin më të madh të anëtarëve të interesuar, përmes Ekonomisë së pyjeve "Karaxhica", me çmime të volitshme dhe me pagesë në 6-këste mujore, është realizuar sigurimi me dru për nxehje, më pas, për 66 pensionist invalidor, janë siguruar bileta pa pagesë për udhëtim me autobusë të JSP, si dhe 22 biletë me pjesëmarrje 60%, ndërkaq, numrit më të madh të anëtarëve ju është ndarë ndihmë në veshje, ushqim dhe lloje të tjera.

Foto-kamera jonë e shënoi ndarjen e veshjes Shuajib Ahmedit, i cili nuk fshihte kënaqësinë e këtij aksioni të Shoqatës, ndërkaq, për ndihmën tha se do t'i jetë e mirëseardhur, sepse me pensionin që merr prej 9.000 denarë, mezi se mban familjen dhjetë anëtarësh.

**M.D.**

Предавање за здравство во ЗП Центар

# Превентива на мозочен удар

Деновиве ЗП Центар организираше предавање на тема „Превенција на мозочниот удар". Предавач беше Доцент д-р. Анита Арсовска од Универзитетската клиника за неврологија.

Темата кај многубројните присутни пензионери побуди големо интересирање. Повеќето од поставените прашања се однесуваа на причините за мозочен удар, за ризик факторите, потоа како да се препознаат симптомите и посебно на што треба да се внимава за да не дојде до мозочен удар.

Со оглед дека темава е од пошироко значење, ја замоливме Доцент д-р. Анита Арсовска за осврт на овие прашања и за читателите на весникот.

– Терминот мозочен удар означува тешко оштетување на мозочната функција, настаната поради акутно растројство на мозочната циркулација. Во Р. Македонија, годишната инциденца на мозочни удари изнесува 300 болни на 100 000 жители. Инаку тежината на мозочниот удар се одредува според степенот на општото растројство на мозокот, кој е носител на психичките функции на човекот и е регулатор на сите функции и дејства на ткивата, органите и системите на организмот. Главните типови на мозочен удар се: исхемичен мозочен удар (тромбоза, емболија) и хеморагичен мозочен удар (крварење во паренхимот на мозокот, коморниот систем и субарахноидалниот простор.

Симптоми на мозочен удар се:

– Пореметен говор (отежнато или неможно зборување, отежнато разбирање на туѓиот говор)

– Слабост или одземеност на рака и ногата од истата страна

– Искрививување на устата од едната страна

– Главоболка, Гадење, повраќање (кое не е поврзано со земањето на храна)

– Вртоглавици, нестабилност, пореметено одење

– Заматен и нејасен вид

Симптомите настануваат нагло, кај околу 50% од случаите нема никакви предупредувачки симптоми.

**Фактори на ризик за добивање на мозочен удар:**

Постојат голем број фактори кои се посредни, односно непосредни причинители за добивање мозочен удар. Тие се делат на фактори на ризик кои може да се контролираат и фактори на ризик кои не можат да се контролираат.

Фактори на ризик кои се контролираат се: покачен крвен притисок, заболувања на срцето и на крвните садови, шеќерна болест, пушење, прекумерна употреба на алкохол, покачено ниво на масти во крвта, физичка неактивност, прекумерна телесна тежина, апнеја (прекин на дишењето) во тек на спиењето. Фактори на ризик кои не се контролираат се: напредната возраст, предходен мозочен удар, наследни фактори. Најчест фактор на ризик е покачениот крвен притисок, чие влијание во настанувањето на исхемичниот, а особено хеморагичниот мозочен удар е големо. Покачениот крвен притисок го забрзува процесот на артериозклероза. Климата, брзите временски промени, кај еден предиспониран организам имаат големо влијание врз висината на крвниот притисок. Во однос на активноста, докажано е дека луѓе кои претежно седат, страдаат повеќе од атеросклероза на крвните садови, а со тоа и од покачен крвен притисок, за разлика од луѓето кои постојано се движат и се со умерена работна активност.

Болестите на срцето (на пр. неправилен ритам на работата на срцето) за 4–5 пати го зголемува ризикот од добивање на мозочен удар.

Шеќерната болест за 2–6 пати го зголемува ризикот од добивање на мозочен удар.

Мозочниот удар претставува голем социо–економски проблем поради големата стапка на смртност и неспособноста на пациентот за понатамошен активен живот. За да се намали проблемот со мозочниот удар потребна е итна и брза реакција на медицинскиот персонал во дијагностицирањето и пружањето помош кај овие болни. Од моментот кога болниот доживеал мозочен удар, тој веднаш се упатува на лекар специјалист–невролог, со цел да се направат неопходно потребните испитувања и да се даде соодветна терапија.

Со оглед на фактот дека околу 80% од мозочните удари можат да се превенираат, пациентите треба да се придржуваат кон следниве совети: регулирање на крвниот притисок, контрола на работата на срцето, регулирање на шеќерот во крвта, откажување од пушење, умерена употреба на алкохол (повремено се дозволува 1 чаша црвено вино), регулирање на нивото на масти (холестерол и триглицериди) во крвта, се препорачува умерена физичка активност, на пр. прошетки на чист воздух, регулирање на телесната тежина, примена на здрава исхрана, богата со риба, свежо овошје и зеленчук, да се избегнува пржена и пресолена храна.

**Ц.И.**

# Зошто боли грбот?

Кај постарата популација стареењето на 'рбетот е главната причина за болки во грбот. 'Рбетот поминува низ процес на стареење како и секој друг дел од телото. Постојат неколку заболувања кои можат да доведат до болки во долниот дел од грбот како што стареете, меѓу кои се дегенерацијата на дисковите, стеноза на лумбалниот дел од 'рбетот и спондилолистеза.

**Дегенерација на дисковите меѓу пршлените**

Едно од најчестите заболувања во долниот дел од 'рбетот е дегенерацијата на дисковите, или остеоартритис на 'рбетот. Како што телото старее, дисковите на 'рбетот дехидрираат и ја губат нивната способност да дејствуваат како амортизери на шокови од удари. Коските и лигаментите кои го формираат 'рбетот, со годините, исто така, стануваат понееластични и се задебелуваат. Дегенерацијата на дисковите е нормална појава кај постарите луѓе, но не мора да предизвикува болка. Болката се појавува кога дисковите започнуваат да ги потфаќаат и да вршат притисок врз околните нервни завршетоци или 'рбетниот мозок.

**Стеноза на лумбалниот дел од 'рбетот**

Друга последица на дегенерација на 'рбетот е стеноза (стеснување) на лумбалниот дел од 'рбетот односно стеснување на каналот низ кој проаѓаат `рбетниот мозок и нервите. При тоа, често пати е притиснат целиот 'рбетен мозок, а не само еден нерв. Пациентите кои страдаат од стеноза на лумбалниот дел од 'рбетот често чувствуваат:

– слабост и болки во нозете

– тапа болка во половината и вкочанување

– боцкање во нозете или задникот кога одат или стојат и често чувствуваат олеснување кога ќе седнат или ќе се наведнат напред по пешачење

Симптомите на стеноза на лумбалниот дел од 'рбетот вообичаено се појавуваат на возраст над 50 години и во третата животна доба.

**Спондилолистеза или изместување на пршлените**

Дегенерацијата на 'рбетот, исто така, може да доведе до спондилолистеза, состојба која се карактеризира со изместување на пршлените на 'рбетот. Во овој процес на заболување, еден или повеќе пршлени се изместуваат надвор од линијата на соседните пршлени. Како и кај сите други заболувања на 'рбетот, конзервативниот третман често овозможува да помине болката сè додека не се иритира повторно некој нервен завршеток.

Според истражувањата болката во грбот е една од најчестите појави кај луѓето, но покрај дегенеративните или вообичаените причини, постојат и неколку други причини за кои не сте се сетиле. Еве некои од нив:

__Несоодветни обувки__ - Одредени рамни обувки можат значително да придонесат за појавата на болки во грбот. Многу тенките ѓонови не го апсорбираат шокот од чекорите и иако пршлените во долниот дел од 'рбетот се исполнети со течност чија намена е да ги ублажува ударите, ако подолг период се движите во несоодветни обувки, тоа може да го наруши нормалното функционирање и да создаде болки.

__Деца -__ Многу баби и дедовци ги чуваат своите внучиња. Ако е така приморани сте да ги пренесувате од едно до друго место и да ги кревате во раце. Нивните 5, 10 или 15 килограми можат да ги оптоварат мускулите на грбот, кои се стегаат кога се исправувате. Ова особено е штетно ако го кренете детето во несоодветна положба. Затоа кога ги кревате потпрете го детето на едниот колк, а повремено менувајте ја страната, за да одржите рамнотежа на оптеретувањето.

__Телефон -__ Здодевно ви е и го земате телефонот. Зборувајте на телефон колку сакате, но што и да правите, не го ставајте телефонот меѓу главата и рамото. На овој начин го истегнувате 'рбетот, кое нешто потоа предизвикува болки. Ако долго зборувате на телефон, а рацете сакате да ви бидат слободни, купете си слушалка.

__Носење и кревање товар__ – Внимателно и кога кревате некој товар или носите торби од пазар. Пред се не се претоварувајте и носете под еднаков товар во двете раце. Најдобро е да си купите количка!

__Предолго седење во иста положба__ - Ако седите во истата положба на пример 8 часа, тоа може да биде премногу напорно за вашиот грб. За да ја поправите состојбата, повремено поместувајте се, станувајте и активирајте и други мускули. Телевизорот или мониторот од компјутерот треба да биде над видното поле. Исто така при седењето поткренете ги нозете. Направете пауза да кашлете или да се напиете нешто и што можете почесто станувајте да се размрдате.

**Подготвила З. Кацеска**

# Пешачењето го продолжува животот

Сакате ли да живеете подолго? Од денес започнете со редовно пешачење.

Експертите по прашањето за пешачењето се согласни дека пешачењето е едно од клучните активности во одржување на доброто здравје. Наедно се работи и за најевтин начин на телесна активност.

Експертите велат дека по 30 минути пешачење со умерена брзина доаѓа до значајно подобрување на вкупната здравствена состојба на организмот.

Дневните 30 минути пешачење можете да ги поделите на неколку помали делови на пешачење, дејството ќе биде исто. Исто така, користете качување по скали наместо лифт, излезете од јавниот превоз една станица порано или автомобилот паркирајте го пар стотина метри од работното место па на тој начин искористете ја својата можност за пешачење.

Најдобро е ако можете да пронајдете време за шетање во природа. Разгледувајќи ги прекрасните пејзажи и вдишувајќи свеж воздух, ќе ја одморите душата и телото.

Кога ќе влезете во секојдневниот ритам на 30–минутни пешачење, полека зголемувајте го времето на пешачење.

Пешачењето со умерено темпо во траење од 30 минути на ден го продолжува животот и го намалува ризикот од кардиоваскуларни болести. Доколку се решите за редовно пешачење, го продолжувате животот за цели 3,7 години и го одложувате кардиоваскуларните болести за 3,3 години.

И не е само тоа – пешачењето штити од стрес, позитивно влијае врз вишокот килограми и го подобрува целокупното расположение.

Здравствените предности на пешачењето се многубројни:

- го намалуваат ризикот од срцевите заболувања и инфаркт;
- го подобрува квалитетот на спиењето;
- го намалува ризикот од висок крвен притисок и дијабетис;
- штити од депресија;
- ја намалува опасноста од скршеници во постари години;
- помага во борбата против стрес;
- го намалува ризикот од рак на дојката и на цревата;
- го подобрува расположението;
- поттикнува намалување на телесната тежина;
- позитивно влијае врз зглобовите и ја намалува болката причинета од артритис.

Според студијата објавена во часописот „Archives of Internal Medicine", без разлика дали се работи за побавно, умерено или забрзано темпо, пешачењето значајно влијае врз вкупната состојба на организмот.

Докторот Glen E. Duncan од Универзитетот Washington тврди дека „кај лицата кои редовно пешачат доаѓа до значајно подобрување на здравјето на кардиоваскуларниот и респираторниот систем".

Се поставува прашањето како правилно да пешачиме?

Пешачењето е телесна активност. Потребно е правилно да се изведуваат движењата како би се намалил ризикот од повреди.

Имено, во пешачењето земаат учество повеќе од 200 коски и сите 600 мускули кои го сочинуваат нашиот мускулен систем.

При пешачењето грбот нека биде исправен, главата високо подигната, рамењата мораат да ви бидат опуштени, задницата кон внатре, а стапалата паралелно едно стапало со друго.

Држете ги рацете лесно свиткани кај лактите и помрднувајте ги во ритамот со спротивната нога. И дишењето нека биде во согласност со пешачењето: зависно од брзината на пешачењето, приспособете ја и брзината на дишењето. Пешачете на тој начин што најпрво ја спуштате петата на земјата, а дури потоа остатокот на стапалото. Внимавајте да не ги правите вообичаените грешки во пешачењето: гледајќи во земјата, опуштајќи ги стомачните мускули, неприспособена должина на чекорите, нагли измени на ритамот на пешачење без подигање на стапалата од подот.

Додека пешачите гледајте 3–4 метра пред себе, на тој начин ќе се осигурате дека грбот и вратот ви се израмнети. Во текот на пешачењето затегнете ги стомачните мускули – со тоа давате потпора на рбетниот столб и го подобрувате држењето и ставот. Облечете комотна облека и удобни патики (задолжително имајте чорапи).

Во текот на пешачењето немојте да пушите. Секогаш имајте со себе свежа вода која ќе ја пиете во повеќе помали голтки. По пешачењето добро истегнете ги екстремитетите и целото тело.

**Издвојте секојдневно од вашето драгоцено време 30 минути за пешачење и телото ќе ви биде благодарно на тоа!**

**Подготвила: Т. Гавровска**

# Амалгамските пломби - штетни по здравјето?!

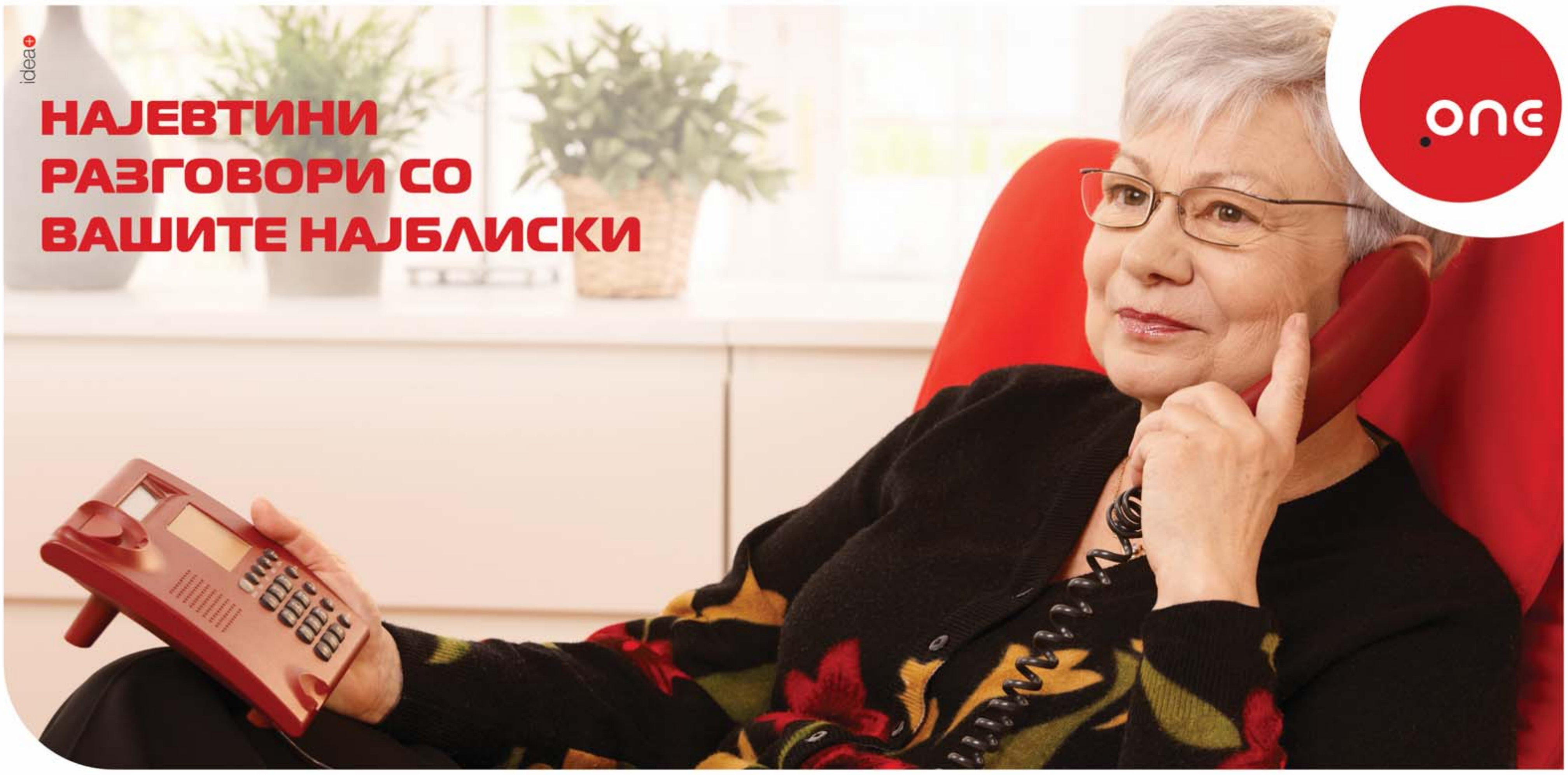
Во јавноста веќе одамна струи информацијата дека амалгамските пломби се опасни за здравјето на човекот. Дека во овие информации има и вистина е препораката на Светската здравствена организација постепено да се исклучуваат од употреба, што многумина веќе и го направија тоа. И Советот на Европа издаде прокламација со слични повици. Така тој навистина е забранет само во Норвешка, Шветска и во Данска, а Канада дури и во далечната 1966 година го исфрли од употреба кај деца, бремени жени и кај лица со оштетена функција на бубрезите. Сигурно многумина ќе се запрашаат зошто? Амалгамските пломби се составени од 50% од страшниот невротоксин – жива, па затоа стоматолозите неа ја заменија со подобри материјали за потполнување на оштетениот заб како што се на пример, композити од смола и од стакло. Композитите базирани на смола, не само што се подобри од амалгамот затоа што не се штетни, туку имаат и подолг век на траење и помалку го оштетуваат и самиот заб.

Како што е познато живата е токсична и лесно се испарува. Пареата од живата може да предизвика психолошки, невролошки и имунолошки проблеми. Децата и фетусите чиј што мозок е во развој се изложени на најголеми ризици, но и секој којшто има амалгамски пломби, колку подолго ги има во устата, толку подолго и се изложува на поголеми ризици за здравјето. Светската здравствена организација (СЗО) исто така, укажува и на фактот дека амалгамот испушта „значителна количина на жива" и во животната средина, во атмосферата, во површинските и подземните води и во почвата. На тој начин таа влегува во човечкиот синџир на исхрана. Се смета дека околу 80% од вдишаната живина пареа се апсорбира во крвта преку белите дробови предизвикувајќи нивно оштетување, а ги оштетува и бубрезите, нервниот, дигестивниот и имунолошкиот систем. Како последица од долготрајната изложеност на жива се јавува премор, оштетени вид и слух, парализа, несоница и емоционална нестабилност, а во текот на детството – развојни одложувања.

Ако се вбројат и еколошките трошоци за негово чистење, амалгамот станува најскап стоматолошки материјал, затоа што најмалку 40% од живата во пречистителните станици е од стоматолошки ординации и се смета дека, на пример, Американците и Европејците имаат повеќе жива во устата од сите други производи комбинирани заедно.

Заради ова, оние информираните ги отстрануваат амалгамските пломби од своите заби, што впрочем е и апел на многумина стоматолози. Ако сето ова е така, тогаш зошто сè уште не се забранети?! Не треба човек да е експерт за да погоди дека во прашање е економски интерес бидејќи со сигурност се знае дека има компатибилни материјали за пополнување на забите, кои немаат токсични елементи, кои се подолготрајни и дури се поевтини, ако се земе се предвид.

**Подготвила: Г. Величковска**




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

Коце Митрев, живата легенда на Штип

# Наградата за животно дело - во вистински раце!

„Вечно младиот", препознатлив по многу нешта и човек кој остави траен печат во развојот на Штип, **Коце Митрев** деновиве, на денот на театрите, 27 март, ја доби наградата за животно дело, за неговиот исклучителен придонес за развојот на театарскиот живот во градот под Исарот.

Коце Митрев не само што се занимаваше со театарската уметност, туку беше и сценарист и сниматели на документарни филмови, а замина во пензија 1996 година, како сниматели на македонската телевизија.

Еве ги сеќавањата на Коце Митрев за неговите почетоци во театарот:

– Бев актер во театарот од 1955 до1965 година. Се сеќавам на мојата прва улога во претставата „Мон Серат". Додека бев во театарот, ме влечеше и друга уметност – да бидам режисер и сценарист на документарни филмови. Така, 1961 година во Штип го отворив фото кино клубот Манаки. Првиот филм „Санка", за кој го напишав и сценариото и бев режисер , учествуваше на сојузниот фестивал на докментарни филмови во Сараево. Тогаш бев и награден за овој филм. Се сеќавам и на уште еден мој добар филм, а тоа е „Сите мои деца", каде главната улога ја толкуваше основоположникот на драмската уметност во Штип и во Македонија, Димитар Зајков. Не случајно секоја година се доделува наградата за животно дело, која ќе го носи името на Димитар Зајков... – вели Коце Митрев.

Коце Митрев беше и сниматели на македонската телевизија. Првпат зад телевизиската камера се појави при крајот на 1964 година, кога ја сними средбата во Штип, меѓу Брегалница и Борец од Чачак во Втората лига на СФРЈ.

– Моите снимики од оваа средба беа пренесувани преку малите екрани во сите метрополи на тогашна СФРЈ. Знам дека тогаш сите даваа добронамерна забелешка – она што се случи во Штип да не се повтори. А, се случи тежок инцидент кога на трибините имаше тепачка меѓу гледачите. Јас бев присутен и снимив филм и за тешката сообраќајна несреќа на фудбалерите на Брегалница кај Мурињо во месец јули 1964 година, кога во амбисот се лизна автобусот на Брегалница и загина „техникото" на Брегалница Никола Караколев...

На прашањето како се случи Коце Митрев да биде снимател на МРТВ еве што ни одговори:

– Во тој период во македонската телевизија како уредник работеше мојот драг пријател и голем новинар, Драги Аргировски. Тој ја следеше мојата работа, па откако дал позитивно мислење за моето работење, бев примен на работа во МРТВ, како ниматели. За она што го работев во МРТВ упатувам јавна благодарност до тогашниот уредник Драги Аргировски, кој многу ми помогна да ја засакам уште повеќе камерата – додава Коце Митрев живата легенда на Штип, кој пред две години ја одбележа и златната свадба со сопругата Милка. Патем да спомеѓеме дека на златната свадба присуствуваа и неговите најблики, синовите Жан и Саша, првиот светски познат кардиохирург, а вториот ректор на државниот Универзитет Гоце Делчев. Коце и Милка со право се гордеат на своите синови.

Инаку, Коце Митрев своите документарни филмови од фото кино клубот Манаки во Штип кој постоеше до 1988 година, сите материјали ги заштити и ги предаде на македонската кинотека. Со својот однос кон работата, пред се, во уметноста, Коце Митрев заслужено ја доби наградата за животно дело.

**Кирил Манев**

# Човекот што сака да учи додека е жив

Душан Јованов со своите 75 години возраст, стана секретар на ЗП Штип. Тој е тивок човек со големо разбирање и толеранција кон луѓето. Јованов секојдневно работи на ажурирање документи, спроведување на правните акти и одлуки на Извршниот одбор и Собранието на Здружението, секако во соработка со колегите и претседателот на ЗП Михаил Василев.

**● Го запрашав од кога е во пензија и кој е предизвикот постојано да учи?**

- Во пензија отидов 1996 година од Медицински центар во Штип. Во Скопје завршив средно заботехничко со протетика и се вработив во Медицинскиот центар. Сфатив дека треба да се надградувам за подобро усвојување на новините во оваа област, па завршив Виша заботехничка школа. Секако секоја надградба е корисна.

**● Кој беше предизвикот да се преориентирате на право?**

– Такви беа тие времиња. Имаше недостаток од стручен кадар. Се сеќавам тогаш директор на Медицинскиот центар во Штип беше д–р Томо Миташев. Тој знаеше дека јас сакам предизвици и ми предложи да завршам правен факултет. Не беше лесно да се работи и да се учи, но бев упорен и дипломирав, а по дипломирањето добив работно место раководител на правна служба. Останав верен на мојата установа и оттаму заминав во пензија. На минатогодишните пензионерски избори бев избран за секретар на ЗП Штип. Овде се сретнав со новата технологија, па затоа се запишав на курсот за компјутери кој успешно го завршив и добив награда за највозрасен посетител. Фото апаратот што го добив, сега ми служи за фотографирање на средби и дружења со пензионерите. Работејќи на компјутер сфатив дека компјутерите бараат познавање на англискиот јазик. Се запишав на курс по англиски јазик и успешно го завршив, а за тоа добив и награда ДВД плеер.

**● Што планирате во иднина?**

– Планирам и понатаму да се надградувам и да посетувам курсеви за странски јазици, бидејќи знам дека тие ќе ми отворат нови видици во читање оригинални дела и друго. Поезијата ја засакав од мојот другар поетот Михаил Ренџов со кого често дискутиравме за поезија и убавиот пишан збор кој извира од срцето и душата на секој поет. Присуствував на промоција на негова книга во Штип. Некаде прочитав дека поетот е како свеќа која согорува од двете страни, однатре и однадвор. Кога читам поезија, тоа и јас го чувствувам. Затоа ја сакам поезијата и воопшто пишаниот збор.

Што се однесува до учењето човек треба да учи додека е жив, а читањето книги треба да биде секојдневна духовна храна на сите.

**Цвета Спасикова**

## ЗАНИМЛИВОСТИ

### Знаци на дехидрација кои не ги забележуваме

Колку е важна водата за правилното функционирање на нашиот организам? Посебно критично е кај старите луѓе бидејќи тие со годините го губат чувството на жед. Може да се дехидрира во лето, но и во прегрејана просторија. Д–р Brierley Wright во списанието EatingWell Nutrition објаснува како водата, односно нејзиниот недостаток влијае на виталните органи.

**Мозок**

Ако сте се напиле доволна количина вода помнењето ќе ви биде подобро, како и концентрацијата, а расположението подобро. Со чаша вода или чај полесно и побрзо се размислува за проблемите. Истражувачите мислат дека недостатокот на доволна количина вода во телото го намалува протокот на кислород во мозокот.

**Срце**

Дехидрацијата го намалува волуменот на крвта. Во таков случај срцето мора напорно да ја пумпа намалената количина крв за да може да достави доволно кислород до клетките низ телото. Затоа и обичните активности, како што се пешачење или качување по скали, се понапорни ако во организмот нема доволно вода.

**Уста**

Водата ги „подмачкува" устата и грлото и спречува појава на сувост во устата. Сувата уста може да доведе до појава на лош здив, до ранички во устата и друго.

**Крв**

Телото се ослободува од топлината со ширење на крвните садови кои се наоѓаат близу површината на кожата. Затоа лицето ни се зацрвенува додека вршиме понапорна телесна активност. Тоа е повеќе засилено ако организмот не содржи доволно вода

**Кожа**

Кај исклучително дехидриран човек, кожата е помалку еластична, затегната и бледа. Оваа состојба се разликува од сувата кожа, која е таква најмногу заради средствата за миење на лицето, топлата вода и изложувањето на сув воздух.

**Бубрези**

Бубрезите имаат потреба од вода за да можат да ги исфрлат отпадните материи од крвта. Освен тоа, ако внесувате доволна количина вода ќе ја спречите појавата на инфекции на уринарниот тракт и развој на камења. Ако сте предолго без вода може да настанат и пречки на работата на бубрезите, а токсините ќе се наталожат во телото.

**Нозе и раце**

Ако сте испиле доволно вода, истата во мускулните ткива и надвор од нив доставува доволна количина хранливи материи и ги отстранува токсините. Заради тоа мускулите подобро функционираат. Освен тоа, водата е потребна и за „подмачкување" на зглобовите. Сепак, грчевите на мускулите немаат врска со дехидрацијата, туку со заморот на мускулното ткиво и недостатокот на магнезиум.

**М.Дамјаноска**

## КРСТОЗБОР

| СКАНДИ | СРНИЧКА ОД ПРИКАЗНИТЕ | ТУРСКО МАШКО ИМЕ | ПРИЛОГ | СКАНДИ | АМПЕР | „КОЊСКИ СИЛИ" | ПРАВОСЛАВНА ЦРКОВНА ОБЛАСТ (МН.) | КОЦКА | РЕКА ВО РУСИЈА ЈУЖНО | НАШ ПЕЈАЧКА НА ФОТОСОТ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ГЕРМАНСКИ ДРАМАТУРГ ЈУЛИЕ | | | | ГЛУПАЦИ / СТАРО ИМЕ ЗА ИВАНГРАД | | | | | | | | | | | |
| ЕГИПЕДСКИ ЗАЛИВ ВО СРЕДОЗЕМНОТО МОРЕ | | | | | СКЛАДИШТЕ ЗА ЖИТО / РАБОТНИК ВО ЛЕАРНИЦА | | | | | | | | | | |
| ИМЕТО НА АРТИСКАТА ФАЈФЕР | | | | | | ОКЛОПНО ВОЗИЛО / БОРКО ЛАЗЕСКИ | | | | | | | | | |
| БИБА ДОДЕВА | | | ДЕЛ ОД СКЕЛЕТОТ / ПЛАДНЕВНА ЗАБАВА | | | | | | РАДИУС / СТАРОТО ИМЕ ЗА ТРОЈА | | | | | | |
| ИСКРА | | УЛИЦА, СОКАК / Ж. ИМЕ НАГАЛЕНО | | | | | | АЈОВА / АМЕР. НОВИНСКА АГЕНЦИЈА | | | | | | | |
| ЛИТЕРАТУРЕН РОД / БОРИС СПАСКИ | | | | | | УПРАВУВАЧКА МАСА / ЖИЛА | | | | | СКАНДИ | БОР | СВЕЧЕНА САЛА | БОЖИЦА НА ПЛОДНОСТА | ИЛИЈА МИЛЧИН |
| БРАТ НА ГАЛЕНО | | | | | КОНТАКТ / МЕДИТЕРАНСКА ДРЖАВА | | | | | | ВИД МАЛ АВТОМОБИЛ / ГРАД ВО ТУРЦИЈА | | | | |
| СОНИШТА | | | | МУЗА НА ЕПИКАТА / ЖЕНСКО ИМЕ | | | | | | | | ДЕЛ ОД БРАШНОТО ШТО ГО ЗЕМА ВОДЕ. / НАРЕДБА | | | |
| ФЕРМЕНТИ / ИТАЛИЈАНСКИ СЛИКАР ЈАКОПО | | | | | | | | ДЕН ВО НЕДЕЛАТА / ВРЕМЕ ПОМИНАТО НА РАБОТА | | | | | | | ИЗДАВАЧ НА МЕНИЦА |
| БОР | | ШПАНСКИ ВЕСНИК / СКОКОТ (ДИЈАЛ.) | | | | | | | БРАЗДА / НАЛУТЕНО ЗАКАНУВАЧКО ОБРАЌАЊЕ | | | | | ТОН / ПРАЖИТЕЛИ НА ШПАНИЈА | |
| АЛЕК ГИНИС | | | ПРОТИВ СИТЕ РИЗИЦИ (МОРНАР.) / МИНЕРАЛИ | | | | ГРАД ВО ИТАЛИЈА / МАГИОНИЧАР | | | | | | ИНИЦ. НА ЛИЗГАЧКАТА РОДНИНА / ИНД. АВИО КОМПАНИЈА | | |
| ФРАНЦУСКИ ФИЛОЗОФ ЖАН-ПОЛ | | | | | | СОПРУГ / ПУСТИНА ВО ИНДИЈА | | | | ГРАД ВО ЈОРДАН / МРЕЖА (ГЕР.) | | | | | |
| ГРАД ВО ЕТИОПИЈА | | | | | ЖАЛОСЕН / БУКВА ОД ГЛАГОЛИЦАТА | | | | | | ГРАД ВО СЕНЕГАЛ / ИНИЦ. НА ПИСАТЕЛОТ АРСОВСКИ | | | | |
| СТРАНСКО МАШКО ИМЕ | | | | МЕСТО ВО УНГАРИЈА / ВОЛТ | | | | РУСКА НЕГАЦИЈА / КЕЛВИН | | | | ШТАВЕНА ОВЧА КОЖА / ЛИТАР | | | |
| АРТИСТОТ РИД | | | | | | | ПАРИЧНА ЕДИНИЦА ВО ГВАТЕМАЛА | | | | | | ИВАН ТОЧКО | | |

## Хумор

– Ти си умен и прекрасен човек.
– Жалам. Јас не можам да го кажам истото за тебе, не можам да те лажам.
– Зошто?! Не е тешко. Еве јас те лажев.

Еден ловџија му се фали на пријателот дека за една година уловил 999 зајаци.
– Зошто не заокружиш на 1000?
– Е. Тамам работа да лажам за еден зајак.

Докторе не можам да спијам.
– Еве ти ги овие апчиња, мислам доволно ќе ти бидат за три недели.
– Ама. Докторе јас не сакам да спијам толку долго.

Некој човек оди кај адвокат да му направи тестамент. Тој му вели:
– Оставете се на мене, тоа е рутинска работа.
– Добро, ама јас сакав нешто да остане и на децата.

Учителката го прашува малиот Трпе.

– Ако имаш три јаболка и братот ти земе две, што ќе се случи?
– Тепачка, учителке.

Таткото му пишува на синот – студент во странство.
– Сине еве ти испраќам 100 евра што ми бараш и да знаеш за во иднина 100 не се пишува со 3 нули туку со 2.

Најголем изум на техниката е термос.
– Зошто?
– Затоа што во зима одиш на планина, а во него имаш топол чај, а во лето на море или езеро гориш од топлина, а во него имаш ладна вода, сок или пиво.
– И што со тоа?
– Како бре што со тоа? Од каде термосот знае кога е лето, а кога зима.

**Избор на Василка Топаловска од збирката „Многу хумор на едно место" на Никола Лазаревски**

## Двете кучиња

Еден човек имал две кучиња. Едното од нив го научил да лови, а другото го запоставил дома. Арно ама, кога требало да се нахранат – еднакво им давал на двете. Тогаш ловџиското куче почнало да го прекорува и да се жали:

– Како може вака? Јас се мачам и ловам, а ти окапа дома. Кога е, пак, за јадење, колку мене – толку и тебе! Како може така?

– Молкни, брате, – му одговорило другото куче. –Не зборувај глупости. Јас воопшто не сум виновно за тоа, туку нашиот господар, кој не ме научи да се трудам, туку со туѓ труд да се хранам.

Средба на пензионери од Македонија во Виница

## Одбележан верскиот празник „Томина недела“

Пензионери од 20 пензионерски здруженија, на 19 април се собраа во Виница на заедничка средба на верскиот празник „Томина недела”. Организаторот, Здружението на пензионери од Виница, средбата ја организираше во мотелите „Слив” и „Центробизнис”. Средбата беше убаво осмислена со повеќе интересни случувања.

– Не радува фактот што на оваа импозантна средба учествуваа над 700 пензионери од повеќе здруженија во Македонија, – истакна **Младен Петров**, претседател на ЗП Виница.

За Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, ова се убави средби на кои пензионерите се дружат, стекнуваат нови познанства и пријателства. Тоа е во согласност со препораките на Европската унија, која 2012 година ја прогласи за година на активно стареење, во која треба особено да им се посвети внимание на луѓето од третата доба.

Средбата мина во знакот на традиционалниот избор на најдобро украсено велигденско јајце, со учество на пензионери од ЗП Кочани, Берово, Пехчево, Штип, Куманово, Крива Паланка, Кратово, Ѓорче Петров, Свети Николе, Велес, Неготино, Гевгелија, Прилеп, Охрид, Богданци, Дојран, Струмица, Радовиш, Злетово и Виница.

**Киро Герасимов**

ЗП Радовиш и Конче

## Хуманоста на дело

Активисти од Здружението на пензионери од општините Радовиш и Конче по повод „Велигден” организирано ги посетија болните и изнемоштените пензионери во нивните домови. На 82 пензионери им беше доделена хуманитарна помош во храна и хигиенски производи.

Средствата за оваа намена редовно се планираат со годишниот Финансиски план на Здружението, а самата акција ја спроведе Комисијата за здравство и хуманитарни активности и членови на одборите предводени од нивните претседатели.

Овој настан беше објавен и на локалните телевизии „ЕМИ” и „КОБРА”, на кои, во своето обраќање претседателот **Јордан Костадинов**, покрај другото, истакна дека хуманитарните акции се програмска активност и тие ќе продолжат и во наредниот период.

– Со овој хуман гест Здружението покажа посебна грижа за своите членови, кои со задоволство ја искажуваа својата благодарност за помошта, – рече претседателот на комисијата **Петар Јанков.**

**Л. Младеновска**

## Велигденски хепенинг на пензионерките од село Драчево

На 14.април 2012 година, во пресрет на големиот христијански празник „Велигден”, пензионерките од огранокот с. Драчево од Здружението на пензионери „Кисела Вода” – Скопје, заедно со претседателката на Активот на пензионерки Драгица Атанасовска, организираа хуманитарен хепенинг, со цел средствата што ќе бидат собрани да се искористат за хуманитарни цели во огранокот. По одлука на Активот средствата ќе бидат доделени на двајца тешко болни и социјално загрозени членови.

Хепенингот се одржа во преубавиот двор на Светиот храм „Свети Спас” во Драчево, со помош на Црковниот одбор. Вредните раце на пензионерките приготвија многу убави велигденски слатки, погачи, пити и вапцани црвени јајца.

Граѓаните што пиминуваа покрај масата на која беа ставени производите си купуваа по нешто. Децата пак, најмногу им се радуваа на црвените јајца.

За кратко време, сите производи беа продадени.

**Д. Филиповска**

За Денот на шегата – Први април

## Пензионерска шегобијна разгледница

По повод Денот на шегата, Први април, Комисијата за културно–уметнички дејности при ЗП „Куманово” во соработка со Националната установа на културата „Трајко Прокопиев” организираше шегобијна пензионерска разгледница. Бројните пензионери и други посетители, кои таа вечер дојдоа барем за момент да ги оттргнат мислите од животните проблеми, од срце се насмеаја, опуштија и релаксираа.

Ведрина во расположението внесоа мешовитиот хор, солисти и женското трио, сите со одбрани песни со шегобијна содржина.

Во предвечерјето на Први април, шегобијната разгледница беше надополнета со читање лични творби на повеќемина пензионери кои учествуваа на литературниот конкурс на тема „Шегата и смеата носат радост”. Жири комисијата одлучи, песната „Ерик” на пензионерот Кире Илиевски да биде прогласена за најдобра. Најуспешниот автор на песна со хумористична инотација се здоби со пригодна награда. Пригодна награда со книги добија и поетесите: Зора Ивановска, Борјана Ралиќ, Аго Хаурдиќ и Живка Милошевска.

**Т. Антиќ**

## Пензионер - вљубеник во природата и во фотографијата

Сестраноста во активностите кои ги преземаат пензионерите можат да бидат разновидни и да се одвиваат на повеќе места. Мотото во здраво тело – здрав дух кое уште од мал го запаметил битолскиот пензионер Јовица Јовчевски е негова водилка.

– Планинар сум од мојата деветгодишна возраст кога татко ми кој исто така беше планинар за првпат ме однесе во детското одморалиште на Пелистер. Тоа беше моето прво крштевање со планината. Оттогаш во секое слободно време наоѓав можност да ги запознавам планините на Македонија, Грција, Србија, Бугарија, Босна и да учествувам во сите групни организирани маршеви на планините: Кораб, Шара, Плачковица и многу други во регионот. Сам и организирано имам учествувано во освојувањето на сите поголеми врвови на Балканот. Сепак најчесто престојувам на Пелистер каде што буквално се одморам – вели Јовица .

Секако дека вљубеникот во природата и природните убавини не останува рамнодушен на убавините кои ги нуди разновидната флора и фауна за секоја планина посебно. Така Јовица уште пред многу години ќе стане вљубеник и во уметничката фотографија за денес да биде сопственик на околу 15 000 фотографии. Повеќе од педесетина години Пелистер е негова инспирација, па затоа безброј пати во фотографски запис ќе ги овековечи неговите убавини, пејзажи, камени фигури, разни цветови, инсекти и диви коњи, како и на ретки објекти кои се наоѓаат по теренот – цркви, осамени гробови, гробници од многуте војни... Но најмногу ќе се задржи на фотографиите на пеперутки за кои се претполага дека на Пелистер ги има во огромен број.

– Фотографиите на пеперутките се посебна убавина. Потребна е трпеливост и истрајност за да се долови во објективот она што се посакува. Кога низ објективот ќе видам некоја крилеста убавица, целосно сум исполнет. Ретко кога се случувало да не го сликам она што ми се допаднало, но честопати кога чекам да долета пеперутката и тукуште сум помислил дека ќе ја сликам, некаков шум ќе ја расипе работата, – вели Јовчевски.

Најубавата пеперутка ја фотографирал пред неколку години кај месноста Палиснопје на Пелистер. Тоа е царицата меѓу пеперутките по која одамна трагал.

Неговите уметнички фотографии ги има на многу групни изложби, а особено внимание привлече неговата самостојна изложба „Пеперутките на Пелистер” поставена во рамките на „Битфест”. Покрај планината, ги познава и лековитите својства на поголем број билки кои ги собира за лични потреби, но не ретко им помага со совети и информации каде можат да се најдат на оние луѓе кои се занимаваат со билкарство.

Инаку, Јовица Јовчевски е редовен член на Планинарското друштво “Пелистер” и Планинарското друштво “Рек Битола”, а неговите уметнички фотографии ги красат ѕидовите на многубројни државни институции како и на приватни куќи и станови.

**Добре Тодоровски**

Екскурзија на воени пензионери во Струмица

## Запознавање со културно-историските обележја

Здружението на ЗВП на РМ, на 22 април организираше мошне успешна еднодневна екскурзија до Струмица, при што, во придружба на членови од ЗП Струмица, на чело со претседателката **Данче Даскаловска** и претседателот на поранешниот огранокот на ЗВП **Митко Евтимов,** над стотина воени пензионери посетија значајни културно–историски споменици во градот и околината. Незаборавна импресија од оваа екскутрзија остави посетата на „Калето” на Цар Самоил во селото Мокриево, познато по отпорот што го давала неговата војска во Битката на Беласица 1014 година, кое се возобновува и конзервира како сведочник на историјата на Македонија. Во знак на сеќавање на денот на посетата на ова историско место, на присутните им се обрати претседателот на Здружението на воени пензионери **Благоја Бозаревски,** а како благодарност за досегашната успешна соработка со ЗП Струмица, претходниот претседател на ЗВП **Јордан Јорданов,** на претседателката **Данче Даскаловска** и врачи книга од неговата едиција „Корени и аргументи”.

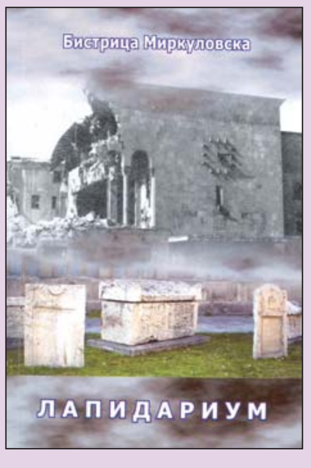
Екскурзијантите, со поголемо знаење за македонското културно и духовно наследство се здобија и при посетата на манастирот „Водоча”, кој бил центар на Светиклиментовата струмичка епархија, а според името, се претпоставува дека таму им биле извадени очите на 14.000 војници на Самоиловата војска, како одмазда на византискиот цар Василиј II.

Екскурзијата заврши со прошетка низ градот домаќин и незаборавно заедничко дружење.

**М.Д.**

## Стихови за нашиот идентитет

**Љубов и простување**
**„Македонијо-**
**тебе ти даруваме**
**младост и љубов!**
**Македонијо,**
**за тебе, страдалнице,**
**- простум стоиме”**




Вака и се обраќа на Татковината современата македонска поетеса Бистрица Миркуловска, автор со завиден литературен опус, во својата најнова поетска објава „Лапидариум”, напишана по повод шеесетгодишнината од матурирањето на нејзината генерација.

Оваа збирка од хаику пораки и овозможува еднакво сензибилно, искрено уметнички да оствари двојна цел: да ја раскрили својата љубов кон родната земја, во чиј растеж се вградила и нејзината генерација, при што не ги потиснува ( а и не треба) своите носталгични чувства:но, тоа секако е познајно, и својата загриженост за сегашниот миг и за идниот ден на Република Македонија.

„Лапидариум”(метафора на зборлеста збирка од камени споменици со кои оваа библиска земја е богата) како поетска целина се состои од повеќе циклуси. Првите три со по дваесет пораки; четвртиот циклус со дваесет пораки, што заедно ги симболизираат осумдесетте години од животот. Секој хаику запис во оваа збирка има свое значење и функција. Тие можат да бликнат само од срцето и од творечката имагинација на поет кој се радувал, се надевал и боледувал со својата земја. Творец кој тоа го прави и денес. Миркуловска пее и за неправдите што ни ги нанесувале и се уште ни ги нанесуваат, плаче поради Карпалак и Вејце; го брани нашето исконско име, пригрнувајќи ја вистината како најсилно оружје во одбрана на нашиот идентитет. Родот... коренот... Долга е приказната–зад нас и пред нас”–вели таа.

Таа загриженост поетесата, професор и преведувач удостоен со највисоки признанија, а пред се хуманист и доследен пријател на децата, допира и до нашето денес, обременето со нови недоразбирања, предизвици и опасност.

„**Соочени сме-**
**очи во очи со злото-**
**ослепуваме...“**

И оттаму нејзиниот крик, како единствено умно решение:

**„Скроти го бесот!**
**- молам - Со добра мисла**
**скроти го бесот!**”

Лапидариум и се сите споменици во камен... Во животот на природата – се тече – се се менува – пее таа во последниот циклус. Ја препознаваме ли овде нејзината вера, љубов и надеж во утро пролетно? Утро за кое живеела, сонувала и се уште сонува нејзината генерација. Тоа навраќање кон младоста, живот во едно поинакво време и околности, но и покрај се, простумење како должност пред татковината – ги осмислува нејзините стихови посветени на генерацијата на која со гордост и припаѓа. Овие уметнички белези сами по себе се препорака оваа интересна книга да се најде во рацете на љубителите на поезијата.

**П.Миленкоски**