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**

NLB Тутунска банка

Година V, број 52 ISSN 1857-7660 30 ноември 2012 година

Еднакво зголемување на пензиите за сите

Министерот за труд и социјална политика, **Спиро Ристовски** на прес–конференција информираше за Предлог–измените на Законот за пензиското и инвалидското осигурување.

– Со овие измени се предлага дополнително усогласување на пензиите кое ќе се изврши на начин што исплатата на пензиите за февруари 2013 година, ќе се зголеми за 5% и така добиениот износ ќе се подели со вкупниот

број на корисници на пензија. Покачувањето ќе влезе во основицата на пензиите. Владата на Република Македонија води посебна грижа за повозрасните коишто низ работниот век заслужиле сега да имаат помалку грижи и на најдобар начин да ги користат пензиите! Токму затоа, еден од приоритетите на Владата и на Министерството за труд и социјална политика е обезбедување на достоинствен живот на старите лица и пензионерите, – рече министерот Ристовски.

Министерот за труд и социјална политика, исто така појасни дека ваквата одлука била донесена на предлог на Сојузот на пензионерите кој направил испитување во пензионерските здруженија, чиишто членови сметале дека ваквиот начин на покачување е покоректен и ќе им помогне и на оние пензионери со понски пензии, коишто во земјава ги има околу 180.000.

– Во услови на светската економска криза од 2008 година до денес многу држави од Европската унија и регионот преземаа рестриктивни мерки во системот на пензиското и инвалидското осигурување. Најзначајни мерки за одржливост на пензискиот систем и за намалување на дефицитот на државните пензиски фондови се направени преку замрзнување на пензиите, покачувањето на старосната граница на старосната пензија и укинување на некои поповолни бенефиции.

Покачувањето на пензиите од 5 проценти ќе биде реализирано, откако претходно на почетокот на годината, пензиите ќе се усогласат со порастот на платите и со трошоците на живот, со кое пензиите ќе се зголемат за 2 проценти. Тоа би значело дека пензиите ќе се

зголемат за околу 7 проценти. Преку оваа форма на усогласување ќе се зачува реалната вредност на пензиите и се заштитува стандардот на пензионерите. Потенцираме дека во Република Македонија пензиите се исплатуваат редовно и се врши законско усогласување според порастот на платите и трошоците за живот двапати годишно. Овој тренд ќе продолжи и во иднина.

Исто така, потенцираме дека Владата на Република Македонија и натаму континуирано работи со една единствена цел – обезбедување на стабилен пензиски систем и материјална сигурност на граѓаните во старост.

И покрај сите проблеми и искушенија пензиите биле и се наш приоритет и ќе бидат исплаќани онака како што сме ветиле!

Сите оние што имаат пензија до 11.160 (а тоа се 178.797 пензионери) со оваа верзија добиваат поповолна пензија (над 5%). Ова е повеќе социјална мерка, но важно е да се напомне дека влегува во основицата и понатаму редовно ќе се усогласува со законската формула (не е еднократно зголемување).

Претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, **Драги Аргировски** е задоволен од мерката, за која како што вели, се залагале со оглед на мислењето на мнозинството пензионери.

– Речиси сите пензионери сметаат дека ваквата одлука е праведна и солидарна. Навистина донесена е добра одука. Така, сите пензионери со помали пензии ќе добијат поголемо зголемување на пензиите отколку да добиеја 5% од нивната пензија. Уште еднаш пензионерите покажуваат и докажуваат дека се мудри и солидарни, што треба да им служи за пример на помладите генерации – рече Аргировски.

Калина С. Андонова

Недела за грижа на старите лица

Министерот за труд и социјална политика, Спиро Ристовски, Генералниот секретар на Црвениот Крст на Македонија, Саит Саити и претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, Драги Аргировски информираа за одбележувањето на „Неделата за грижа на старите лица" која што традиционално се спроведува во третата недела од месец ноември (19 – 25 ноември 2012 година) под мотото: „НИЕ сакаме, ВИЕ знаете, ЗАЕДНО можеме!" и има за цел подигање на свеста на населението за правата на старите лица, како и потребната грижа и помош на старите лица.

Министерот Спиро Ристовски смета дека „Неделата за грижа на старите лица" е можност да се промовира активното стареење и меѓугенерациската солидарност како начин на постигнување состојба во која старите лица уживаат здрав живот, комплетно интегрирани во нивната средина.

„Според проекциите на ОН секое десетто лице во светот е старо со возраст над 60 години. Се очекува до 2050 година секое петто лице да биде старо, а во 2150 секое трето лице да биде со возраст над 60 години. Македонија со 15 проценти старо население над 60 години го надминува коефициентот на старо население од 12 проценти. Стареењето на популацијата само по себе наметнува голем број проблеми, а последиците од него се чувствуваат во сите сфери во општеството. Заради тоа потребно е да се предвидат повеќе можности и услови старите лица да можат да го остварат својот потенцијал", потенцираше Ристовски.

Во таа насока, тој ги спомена и реформите што ги презема Владата во областа на здравствената и социјалната заштита за подобрување на оваа состојба. Последните години интензивно се работи и на развивање вонинституционални форми за грижа и помош на стари лица, на отворање дневни центри за стари лица, покачување на пензиите, на реализација на проектот бањско–климатска рекреација, бесплатниот превоз во градот Скопје и друго.

Министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски посочи и на последните мерки преземени за заштита на старите лица содржани во Националната стратегија за стари лица 2010–2020 којашто треба да го подобри социјалниот економскиот статус на пензионерите и старите лица.

Генералниот секретар на Црвениот Крст на Македонија, Саит Саити информираше дека во рамките на оваа недела преку општинските организации на Црвениот крст и Црвениот крст на град Скопје ќе се организираат едукативни работилници, креативни работилници со стари лица, хуманитарни изложби на рачно изработени дела, посети на стари, осамени и изнемоштени лица во нивните домови, доделување помош, бесплатни прегледи..., Тој појасни дека во соработка со Заводот за социјални дејности и ЕВН Македонија подготвен е промотивен материјал, а дека во рамките на неделата ќе биде организирана и акција за бесплатно мерење на шеќерот во крвта на 2.000 стари лица за што ЕВН Македонија обезбедило ленти и ланцети за земање крв.

Претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери Драги Аргировски е задоволен од активностите што ги презеамат и Црвениот крст и надлежните институции, но и општествено одговорните компании како што е во случајов ЕВН Македонија. Смета дека во изминатиот период е направено многу на полето на помош на пензионерите и стари лица.

„Неделата за грижа на старите лица" е во организација на Националното Координативно тело за следење и евалуација на имплементацијата на Националната стратегија за стари лица 2010–2020 година, а поддржана од Австрискиот црвен крст, Австриската агенција за развој и ЕВН Македонија.

Книга за луѓето од третата доба

Да се бележат со прецизност на инструмент настаните, активностите, потребите и проблемите на една така голема социјална група во општеството каква што се пензионерите, не е лесна, а уште помалку едноставна работа. Аргировски, авторот на книгата „Наши пензионерски времиња" и како професионалец во новинарството, и како општественик во својата поширока животна активност има несовладлив немир и манир да го документира со збор и со слика секој настан од активностите на пензионерските асоцијации, и на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија чиј актуелен претседател е. Од тој негов немир се произлезени 18 книги, мноштвото написи во печатените гласила, како и ТВ записи, за активностите на пензионерската популација.

Кога ентузијазмот и интересот ќе направат симбиоза во активноста на еден човек, резултатот е неизбежен и неспорен.

М.Т.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ стр. 2

ПРОМОЦИЈА НА „НАШИ ПЕНЗИОНЕРСКИ ВРЕМИЊА" стр. 3

ИСТРАЖУВАЊА стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

ШАХОВСКИ ТУРНИР ПО ПОВОД 13-ТИ НОЕМВРИ стр. 6

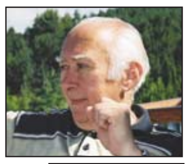
ИНТЕРВЈУ СО ТРАЈКО САВЕСКИ

стр. 7

ИНФО стр. 8

10 ГОДИНИ КУД „ЃОКО СИМОНОВСКИ" стр. 9

СКОПСКИ РАСКАЗИ



стр. 10

MYSAFIR NË SHQIPËRI

стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ЕВЕРГРИН ВЕЧЕР

стр. 16

Вашата пензија секогаш на први во месецот.
НЛБ Сребрен пакет
NLB Тутунска банка

Седница на Комисијата на СЗПМ за спорт и рекреација

Висока оценка за натпреварите

Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ на 14 ноември одржа редовна седница со која раководеше претседателот **Здравко Петковски**, а покрај членовите, присуствуваа претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** и потпретседателот на ИО на СЗПМ **Методија Тошевски**. На седницата се расправаше за реализацијата на 17–те Републички пензионерски спортски натпревари, а беа разгледани и некои актуелни прашања за поуспешно и поквалитетно извршување на задачите во наредниот период.

Во воведните напомени Петковски истакна дека подготовките и успешното извршување на задачите на членовите на Комисијата се преточија во квалитет при спроведувањето на натпреварите, за што зачителен придонес има и обезбедувањето други поволни услови од страна на организаторот СЗПМ. Тој, исто така, позитивно го оцени Извештајот за реализација на натпреварите, а истакна и некои недостатоци кои треба да се надминат.

Висока оценка за натпреварите даде претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој ги назначи основните придобивки од покровителството на претседателот на Владата Никола Груевски, од изборот на Скопје (комплексот на хотелот „New star"), добрата организираност на Здружението – домаќин од општината Ѓорче Петров и од поддршката на градоначалникот, а посебна благодарност за успешното спроведување на натпреварите изрази до Комисијата и Организациониот одбор на СЗПМ.

Кон оваа оценка се придружи и потпретседателот на ИО на СЗПМ Методија Тошевски, а во дискусијата учествуваа и **Спиро Николовски, Трајче Шароњев, Иван Дојчиновски, Љубица Кузмановска, Слободан Рафајловски, Перо Андонов и Никола Милошевски.**

На седницата беше заклучено дека 17–те Републички пензионерски спортски натпревари беа примерно организирани и реализирани, со висок степен на меѓусебна соработка, со взаемна помош и дружење на учесниците. Исто така, беа дадени насоки за отстранување на некои недостатоци и користење на искуствата при организирањето и одржувањето на наредните натпревари.

М.Д.

Седница на Правно–економскиот форум

Автентично толкување на Правилникот за арбитража

На петтата седница на Правно–економскиот форум, која се одржа на 20 ноември во просториите на СЗПМ, се расправаше за некои актуелни прашања и состојби поврзани со работата и надлежностите на Форумот. Со седницата раководеше претседателот на ПЕФ **Стамен Филипов**, а покрај членовите, присуствуваше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и секретарот на ИО Станка Трајкова.

После воведните напомени на претседателот на Форумот, претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** информираше за успешно спроведените активности на Сојузот во изминатиот период со посебен осврт на Републичките спортски пензионерски натпревари, кои се одржаа под покровителство на претседателот на Владата Никола Груевски и Републичката ревија на песни, музика и игри, кои беа посетени и од Министерот за труд и социјална политика, Министерката за култура, Градоначалникот на Скопје и други високи гости и претставници.

Претседателот Аргировски ги запозна членовите на Форумот и со состојбата и процедурата на поднесениот Предлог законот за пензиско организирање и даде одговор на некои прашања поврзани со стандардот на пензионерите и вонредното зголемување на пензиите во почетокот на наредната година.

Расправата тежишно беше насочена кон толкувањето на Правилникот за арбитража за кое воведно излагање имаше секретарот на ИО **Станка Трајкова** која ја истакна потребата за автентично толкување за што беше изготвен Предлог кој ќе биде доставен до заинтересираните субјекти.

Во дискусијата по оваа проблематика, како и за стандардот на пензионерите во Македонија, учествуваа: **Јован Гиновски, Атанас Кутлешевски, Васко Калевски, Драги Апостолов, Јован Дамчевски, Ристо Франгов и Станко Сипковски.**

С. Филипов

Седницата на Комисијата за здравство и социјална политика

Пилот-проект - „Пензионерска социјална карта"

Комисијата за здравство и социјална политика при СЗПМ во ноември 2012 година, одржа седница на која се разгледаа две тежишни прашања, и тоа: преглед на состојбата со пензионерските домови во Република Македонија и планирање за воспоставување Пензионерска социјална карта во рамките на здруженијата на пензионерите.

Направена е анализа на состојбата со постојните домови за живеење на пензионерите и констатирано е дека капацитетот на постојните пензионерски домови во најголем број случаи е недоволен, некои се со лоша инфраструктура, а за некои сѐ уште не се решени имотно–правните односи. Слична е состојбата и со домовите кои се во сопственост на ФПИОМ. Нагласена е потребата здруженијата повеќе да соработуваат со локалната самоуправа за изнаоѓање решенија за обезбедување станбен простор за пензионерите. Донесен е заклучок СЗПМ преку работна група поинтензивно да се ангажира за ова прашање од повеќе аспекти и на највисоко ниво. Досегашните искуства покажуваат дека разни социјални прашања и проблеми можат многу полесно, поедноставно и поуспешно да се решаваат со систематски пристап како на локално така и на централно ниво.

Во врска со второто прашање од дневниот ред од стручната служба на СЗПМ веќе имаше подготвен Предлог за Пилот–проект за воведување на „Пензионерска социјална карта" за натамошен развој и зајакнување на социјално–хуманитарната димензија на активностите на СЗПМ и на здруженијата. Целта е да се располага со прецизна, верифицирана, целосна евиденција за корисниците со ниски пензии или со специфични социјални проблеми, за правилно да се распределува паричната помош, домашните посети, помош во домот и други активности. Со координирани активности треба да се оправда девизата на пензионерското организирање „Од Вас, за Вас" и вклучувањето во новите принципи на социјалната заштита, како што се принципот на плурализам, на инклузија, на децентрализација и на деинституционализација се до лобирање за промена на законската регулатива за унапредување на пензионерскиот живот во целина.

И.Г.

ЗП Кисела Вода

Успешна соработка со локалната самоуправа

За првпат ЗП Кисела Вода почна координирана соработка со локалната самоуправа.

Имено, оваа година Општината беше покровител на 17–тите регионални спортски натпревари коишто се одвиваа во населбата Драчево. Исто така, Активот на пензионерки организираше хуманитарна манифестација „Коријада", во чест на Денот на општината. На оваа манифестација дојде до израз непосредната поврзаност и соработка на локалната самоуправа и ЗП Кисела Вода, а во знакот на Националната стратегија за стари лица 2010–2020 и до одбележување на 2012 како година на меѓугенерациска солидарност и соработка.

На покана на општината, Секцијата за културно–забавен живот на ЗП Кисела Вода имаше целовечерен концерт во рамките на манифестацијата Културно лето „Три круши". Градоначалникот Марјан Ѓорчев на затворањето на манифестацијата на ЗП Кисела Вода му додели благодарница за учеството и придонес во збогатувањето на Програмата на Општината.

Меѓу пензионерите и администрацијата од општината се одржа и ревијален натпревар во шах на кој учесниците од ЗП Кисела Вода им дадоа „лекција од шах" на претставниците на локалната самоуправа.

– Иницијативата за организирање на шаховскиот турнир што ја дадоа пензионерите е за поздравување и во иднина ќе прерасне во традиционално натпреварување, – рече градоначалникот **Марјан Ѓорчев**. Претседателот на Собранието на ЗП Кисела Вода, **Доне Тодоровски** не го криеше задоволството од успешно организираните натпревари.

– Овој натпревар значи продолжување на соработката со Општината Кисела Вода и се надевам дека во иднина ќе соработуваме и ќе реализираме проекти во интерес на пензионерите и на локалната самоуправа, – истакна Тодоровски. За текот на шаховскиот турнир опширно беше информирано и во емисијата „Портик" на ТВ Алфа.

Како круна на добрата соработка, локалната самоуправа вети дека стариот Противпожарен дом во село Драчево ќе биде пренаменет во простории за пензионерски клуб на истоимениот огранок.

Х. Марковски

Седница на Комисијата за културно–забавен живот

Квалитетна реализација на ревиите

На 14 ноември Комисијата за културно забавен живот на ИО на СЗПМ одржа седница на која беа сумирани резултатите од активностите во изминатиот период. На седницата присуствуваше Драги Аргировски, претседател на СЗПМ и Станка Трајковска, секретар на ИО на СЗПМ.

Претседателот на Комисијата за културно–забавен живот, Милевка Здравковска, истакна дека за успешно одржување на регионалните ревии како и на Републичката ревија на песни, музика и игри, од големо значење беше донесениот Правилник за Ревии на песни, музика и игри, во кој се регулирани најзначајни прашања.

Притоа, таа исто така истакна дека за успешноста и квалитетот помогнале и одржаните подготвителни состаноци на кои биле утврдени основните детерминанти во работата со нагласка да се почитуваат одредбите на споменатиот Правилнк.

Насеадницата претседателот на СЗПМ Аргировски потенцираше дека ревиите беа масовно посетени и беа празник за очи и за душа. Тие им го разубавија животот на многу пензионери, но и на многу граѓани во градовите во кои се одржуваа.

На крајот се заклучи на наредната седница да се донесе план и програма за работа на Комисијата за 2013 годинаиот.

В.М.

Здружение на граѓани инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија „Бутел"

Забележителни активности

Здружението на граѓани инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија „Бутел" спаѓа во поголемите здруженија во Републиката во кое членуваат лица по основ на инвалидност, трајна загубена способност, трајно загубена работаспособност и друго. Тоа е доброволна, хуманитарна и социјална организација која дејствува на подрачјето на Општина Бутел и има за цел да ги согледува проблемите на оваа група луѓе и да им помага во решавањето на истите. Ова здружение може да се гордее со многубројните активности како што се: средбите по разни поводи, екскурзиите, посетите на културно–историски знаменитости, спортските натпревари, како и хуманитарните акции и доделувањето помош на членови со влошена материјална положба.

Како што информираше Оливера Димовска, претседател на Здружението, сите зацртани задачи во програмата за оваа година досега во целост се извршени во поглед на заштитата на интересите на секој член и создавањето подобри услови за живеење и дружење.

– Посебно се залагаме за отворање центри и клубови за дневен престој на инвалидите пензионери од нашата општина, каде ќе го поминуваат слободното време. Учество земаме на сите спортски манифестации од локален и републички карактер. На повеќе наши членови, зависно од материјалната положба, а и од некои други фактори, имаме доделено хуманитарна помош, како во пари така и во материјални средства, а исто така, во чест на претстојниот празник на лицата со инвалидитет – 3 декември, предвидени се неколку манифестации и доделување хуманитарна помош на наши членови. Ќе организираме и пригодна свеченост

на која ќе бидат поканети гости од локалната самоуправа и градоначалникот Петре Латиновски со кој имаме примерна соработка, како и гости од многу други здруженија, – вели Оливера Димовска.

Во секој случај, позитивно е тоа што редовно и навреме се извршуваат програмските задачи, а здружението, посветено на проблемите и на животот на своите членови, дбро функционира и во целост ја исполнува својата мисија.

В. Пачемски

Инваилидски пензионери од Прилеп

Активности со успеси

Сите активности предвидени со Програмата за работа Здружението на инвалидски пензионери од Прилеп во изминатиот перид успешно ги има реализирано. Извршниот одбор како носител и координатор на работата е мошне активен и навреме ги планира и спроведува задачите, првенствено водејќи грижа за поцелосно остварување на правата на членовите од социјалното и инвалидското осигурување. На досегашните пет седници на ИО на дневен ред беа поставени актуелни теми и прашања од секојдневниот живот на пензионерите со анализа на извршените програмски задачи. Дека здружението плански и домаќински работело потврда даде и Надзорниот одбор кој изврши преглед на материјално–финансиското работење за првото шестомесечие и констатира дека нема пропусти и неправилности.

Од поголемиот дел активности на Здружението кои имаат придонес во подобрувањето на здравјето и квалитетот на животот на членството, посебно заслужуваат да се истакнат следните: организирање и реализирање четири екскурзии и посета на културно–историски знаменитости во Република Македонија, учество на спортските регионални и републички пензионерски спортски натпревари, обезбедување огревно дрво со позајмица и доделување парична помош на најсиромашните членови, учество на републичките спортски игри на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија во Маврово и друго. Се на се, многу активности и забележителни успеси.

Томе Мазгалоски

Промоција на книгата „Наши пензионерски времиња“ од Драги Аргировски

Студија за пензионерската популација со исклучително значајни вредности

Пред над 220 присутни пензионери и гости меѓу кои беше и министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски, градоначалникот на општина Ѓорче Петров Сокол Митровски, претседателот на ССМ

Живко Митревски и семејството на авторот Драги Аргировски, на 6 ноември во големата сала на Домот на ССМ беше одржана промоција на книгата „НАШИ ПЕНЗИОНЕРСКИ ВРЕМИЊА“. Промотори на книгата беа м-р Методија Тошевски, потпредседател на ИО на СЗПМ и главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ и Калина Сливовска – Андонова, претседател на Комисијата за информирање и издавачка дејност во СЗПМ.

Најнапред за книгата „Наши пензионерски времиња“ зборуваше Методија Тошевски кој меѓу другото рече:

– Кога во една работна активност влегувате со восхит и очекувања за кои знаете дека успешно ќе ги остварите, ве обзема егзалтација која ве храбри и ви создава дополнителна енергија и волја да ја продолжите. Таков случај имаме со авторот на овој зборник на избрани содржини од информации и текстови поместени во книгата „Наши пензионерски времиња“. Пленува настојчивоста на авторот Аргировски да им ги приопшти на своите потенцијални читатели, пензионерите, но и другите читателски групи и заинтересирани лица, да ги препорачуваат или да се запознаат со активностите на асоцијациите на луѓето од третата доба, организирани во здруженијата и во Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија.

Да се бележат со прецизност на инструмент настаните, активностите, потребите и проблемите на една така голема социјална група во општеството каква што се пензионерите, не е лесна, а уште помалку едноставна работа. Аргировски и како професионалец во новинарството, и како општественик во својата поширока животна активност има несовладлив немир и манир да го документира со збор и со слика секој настан од активностите на пензионерските асоцијации, и на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија чиј актуелен претседател е. Од тој негов немир се произлезени и печатените гласила и мноштвото ТВ записи за активностите на пензионерската популација.

Кога ентузијазмот и интересот ќе направат симбиоза во активноста на еден човек, резултатот е неизбежен и неспорен. Во случајот на авторот Аргировски чија 18-та книга ја промовираме и ја препорачуваме на широкиот пензионерски аудиториум, и особено на луѓето од општествените и државните структури кои се повикани, но и должни да ги опсервираат, но и навремено да ги решаваат социјално-здравствените, економските и рекреативно-културолошките потреби на пензионерската општествена група.

Како што е истакнато во сржината на книгата и коментирано во уводните текстови на рецензентите Д-р Васил Тоциновски и Калина Сливовска – Андонова, структурата на текстот е составена од девет глобални подрачја, јасно разграничени. Секое подрачје открива свои поенти, иако рака на срце, тие не можат во некои делови и да не се испреплетуваат, што е случај и во оваа книга. Деветте содржини се озаглавени како: Во знак на јубилејот, Минати времиња, Нови пулсирања, Соработка на меѓународни релации, Меѓугенерациска солидарност и соработка, Активно стареење, Чувари на културното богатство, Трета доба со физичка активност, Факти, дилеми и...

Секоја од овие содржински целини е интересна сама по себе, и во кој било контекст може да претставува, посебна содржина за одделна книга. Не завлегувајќи во анализа и коментар на содржинските подрачја, ќе нагласам дека нивната актуелност е присутно нагласена и неа со интерес ќе ја проследи секој заинтересиран читател за темата.

Ја препорачувам книгата „Наши пензионерски времиња“ од Драги Аргировски на сите сегашни и идни пензионери како што стои во логото на весникот Пензионер плус, но не и само на нив. На авторот му честитам и му пожелувам нови творечки возбуди.

Вториот промотор Калина Сливовска – Андонова во своето излагање рече:

– Книгата „Наши пензионерски времиња“ од авторот Драги Аргировски е студија за луѓето од третото доба и белег за едно време во кое дејствува-

ла една популација која поседува голем потенцијал собиран и создаван низ годините. Таа е книга на многу записи и белешки за пензионерите, за луѓе кои неправедно од многу општества се лоцирани на маргините на случувањата. Авторот се пројавува како спонтан раскажувач на нештата формирајќи речиси досега невидена слика за постоењето, за работата и за енергијата на луѓето од третата доба. Согледувањата се аналитични и реални, притоа издигнувајќи го, пред сè, човекот-пензионер како битие за респект и почит заради она што го правел во минатото, но и она што го прави денес.

Уште со првата реченица, уште со првиот текст, ја откривате визионерската иницијативност на авторот кој со својот ентузијазам е во можност да ја подигне масата од 250.000 пензионери, а целта на секој напис е поквалитетен живот на старите луѓе и активно стареење исполнето со многу културни, спортски, хумани, но и општествени содржини. Со оваа книга Аргировски се издигнува до завидни височини на автентичен автор кој без резерва може да го носи епитетот современ автор со широки творечки можности чии написи се читаат со задоволство, пред се, од оние за кои се наменети, заради восхитувачкото богатство на фактите. Како и сите 18 дела, од кои 5 се посветени на пензионерската популација и пензионерското организирање во Македонија, така и делото „Наши пензионерски времиња“ е богато со инспиративното гледање на нештата, проткаено со искуство и мудрост кои ги стекнал Аргировски како новинар, публицист и општествен работник.

Убавини и радости ги красат и нашите пензионерски времиња за кои пишува во својата најнова книга Аргировски автор на дела со непроценлива вредност заради поместените во нив настани и случувања забележани со реално гледање на нештата, но и со срце и душа.

Како и сите претходни дела и ова последново е своевидна хроника за случувањата на луѓето од третото доба во еден одреден период видени и анализирани од човек со огромно животно искуство, знаење и умеење да го види и она што многумина не можат да го видат, но со сенс секогаш да му даде предност на позитивното без да му ја одземе реалноста. „Наши пензионерски времиња“ е книга за пензионерите, која ја содржи упорноста на авторот како општествен работник и како своевиден борец пензионерите да си го завземат местото кое им припаѓа, кое го заслужуваат со своето искуство, знаење и мудрост.

Аргировски е трудољубив, амбициозен и вреден човек. Овие три негови многу битни особини тој ги преточува во своите текстови потикнувајќи ги на работа и активно стареење сите кои ќе имаат среќа и можност да ја прочитаат оваа вредна книга, за пензионерскиот живот, но и за општествените случувања видени од авторот од една реална перспектива која е својствена само на луѓето од големината и новинарско публицистичкото искуство какво што го поседува Аргировски. Низ написите поместени во книгата „Наши пензионерски времиња“, Аргировски јасно покажува дека единствениот начин нешто да се создаде лежи во моќта да се има точна претстава за целта

и дека ако амбицијата и работливоста чекорат заедно, тогаш резултатите не изостануваат. Ова е негово тврдење, но и порака, до секој поединец во поодминати години кој е актер во нашите пензионерски времиња.

Аргировски и во текот на својот активен работен век и денес непрестано се искачува на општествените скалила, но при тоа секогаш е позитивен и упорен да стаса до целта заедно со внимателно избраните соработници, ценејќи го мислењето на другите, почитувајќи го трудот и придонесот на секого. Свесен дека е мошне тешко зборовите и ветувањата да се преточат во дела и делата во зборови, тој сепак се справува и со едното и другото, а резултат на сето тоа се 18 книги, многуте обраќања пред пензионерски собири на кои присуствуваат и по пет илјади луѓе, но и на меѓународни конференции, состаноци од највисок државен ранг...

Аргировски е творец кој кога пишува на ум има три работи: што пишува, за кого пишува и како тоа треба да биде напишано. Од истите нешта се раководи и кога се обраќа на поединец или поголем аудиториум. И затоа неговите книги во кои се зборува за она што поминало стануваат книги за минатото, но актуелни се во сегашноста и траен белег за во иднина. ...

Но, ако минатото е сведок на она што поминало, сегашноста секогаш бара нови импулси и пулсирања. За тие нови пулсирања во нашите пензионерски времиња, Аргировски пишува во третиот дел од својата најнова книга, во кој на убав и директен начин посочува дека идеите не можат да се реализираат ако секојдневно не се бориме за нив и дека реалноста го содржи сето она за кое се трудиме да го постигнеме, да го реализираме. Дека секој постигнат успех е резултат на истрајност и работа.

Аргировски исто така е човек кој пензионерските активности ги гледа и надвор од границите на нашата земја во соработката на меѓународен план, во размена на искуства со земјите во Европа и во светот. Тој низ текстовите поместени во овој дел порачува дека треба да учиме од Европа, но и Европа има што да научи од нас.

Според него, не помалку е важна и меѓугенерациската соработка . Соработката меѓу генерациите е мост по кој врви мудроста и искуството на старите кон помладите и почитта и вниманието на младите кон постарите. Преку текстовите поместени во овој дел Аргировски им порачува на младите и на идните пензионери дека величината на човекот е во неговата праведност и добрина и дека благородниот човек располага со достоинство кое се гледа во неговите дела и постапки. Тоа тој го кажува и како творец и како учител и како пријател и другар. Затоа многумина дружењето и соработката со Аргировски ја доживуваат и како привилегија и како чест.

Во делот во кој се поместени написи за активното стареење пораката е единствена: работата го прави човек да биде исполнет, а малите нешта го прават мозаикот на среќата.

Да се биде активен е битно во секое доба од животот, но активно да се старее значи да се има визија и цел. Да се другарува со надежта значи и да се гледа животот од позитивната страна. Да се биде активен значи да се чувствуваш потребен, корисен за себе и за општеството. Оваа порака и голема вистина е присутна речиси во сите текстови, во сите интервјуа, разговори и вести забележани во книгата „Наши пензионерски времиња“.

Аргировски во својата најнова книга потенцира дека оваа порака и голема вистина е присутна и на орото и во песната на пензионерите од сите вери и националности присутни на Ревиите на песна, музика и игра. Така е на Пензионерските спортски олимпијади на кои спортуваат пензионерите кои низ спортот си го чуваат здравјето, а низ песната и орото идентитетот, традициите, културното богатство и соживотот.

Оваа книга која секој сегашен и иден пензионер ќе ја прочита со задоволство и благодарност кон авторот бидејќи многу пати и многу често во понудените текстови и фотографии ќе се пронајде себеси. Тоа е уште една книга за пензионерите и пензионерските времиња видени од повеќе агли со острото искусно око на човекот кој е мајстор на занаетот, но и многу повеќе од тоа... Дека сето ова е така постојат многу факти и нема дилеми! На крајот на авторот му посакувам да создаде уште дела, особено за нас пензионерите, а сигурна сум дека тоа му го посакувате и сите вие кои сте овде присутни.

Еве и дел од рецензијата на д-р Васил Тоциновски:

– Книгата „Наши пензионерски времиња“ е фрагмент/документ за историјата на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, за минатите години. Така таа го продолжува и го заокружува патот што го остварија претходните четири книги на оваа тема. Но, таа во исто време е и портрет на својот автор. Нејзините страници посведочуваат општественик и автор кој неуморно истражува и создава, личност која на најдобар начин ги обединила зборот и акцијата, а амбицијата, истрајноста и работливоста ги преточила во позитивна енергија. Нема да претераме ако кажеме оти тоа денеска е вистинска реткост. Аргировски има сопствени стратегија и визија, точно знае и така ги запишува зборовите со кои се множат книгите како документ за едно време коешто во исто време станува историја. Само таа запишана/меморирана историја ги чува коренот, традицијата и континуитетот и е наш аманет до поколенијата. Оттука и нашите пензионерски денови се и треба да бидат ода на радоста за човекот, за животот и за светот.

На присутните им се обрати и авторот Аргировски изразувајќи голема благодарност на сите кои со своето присуство му изразија почит нему лично, на неговото дело и на целата пензионерска популација за која е наменета книгата.

– Вашето присуство во волкав број во салава придонесе да ме преплават емоции, а вашите спонтани аплаузи, почитувани пензионерки и пензионери и драги пријатели, придонесот да ми се исполни душата со радост затоа што сум ја постигнал целта! Навистина не знам кога последен пат сум бил вака возбуден и среќен. Впрочем, без оглед на годините секој човек посакува успех и признание, тоа се нешта што подмладуваат, радуваат и даваат сили за натамошни стремежи и визии.

Посебна благодарност за големата поддршка на моето семејство. Благодарност на сите што помогнаа ова дело да види виделина, бидејќи сите тие придонесоа да се создаде оваа публицистичка книга со предзнак и значење на зборник, студија и монографија.

Благодарност и до претседателите на здруженијата на пензионерите без чија поддршка и интерактивност не можеа да се остварат сите постигнати резултати што најдоа заслужено место во ова дело кое е белег и за нивните постигнувања и успеси.

Книгава е мој скромен придонес во европската година на активно стареење и меѓугенерациска соработка и солидарност.Таа е и завет сите активности и проблеми во пензионерската организација и натаму да ги гледам со очите на вистината, да го развивам колективниот дух и соработка на доверба и почит. Само така ќе градиме нови вредности во државата во интерес на сегашните и идните генерации на пензионери. Силата на СЗПМ е во неговото многубројно членство, во нивната солидарност, мудрост и енергија. На крајот ви се заблагодарувам на сите што дојдовте на оваа промоција со што покажувате дека мојот труд не бил залуден, дека ме почитувате мене, моето дело и пензионерската популација во целина.

На промоцијата, градоначалникот на општина Ѓорче Петров Сокол Митревски и претседателот на ССМ Живко Митревски, му честиташе за најновото дело на авторот и му врачија благодарници за успешна соработка. Во името на повеќе здруженија на пензионери, пригодно честитање приреди раководството на ЗП Штип. Промоцијата беше збогатена и со настапот на хорот од ЗП Карпош. Водител на промоцијата беше Цветанка Илиева.

М.Д.

Извадок од уводното излагање во докторската дисертација

Меѓугенерациски врски - системи на поддршка на старите лица

Стареењето на популацијата е предизвик за меѓугенерациска поддршка, во рамките на семејството и во општеството. Сè почесто се покренуваат прашања за меѓугенерациската поддршка: Дали семејствата ќе можат да балансираат меѓу потребите на постарите и помладите генерации?

Загриженоста за меѓугенерациската поддршка најчесто се лоцира кај помладата генерација. Во рамките на семејствата, се поставувапрашање дали возрасните деца ќе сакаат и дали ќе можат да ги помагаат своите стари родители?

Меѓугенерациската поддршка исто така може да биде разгледувана и од другата страна, онаа на постарите генерации, поради што е неопходно видувањето на двете генерации. Секако дека постарите генерации не се, и не секогаш претставуваат товар на помладите. Старите лица придонесуваат како за семејствата така и за општеството, се грижат за себе си онолку долго колку што ќе можат. Меѓугенерациските врски се составени од двете страни и треба подеднакво да се биде заинтересиран за тоа како стареењето на популацијата може да влијае врзпостарите генерации и врз помладите.

Како ќе реагираат семејствата на проблемите во дваесет и првиот век, поврзани со стареењето на популацијата? Дали семејството навистина ќе биде значајно во 21–от век, или пак сродството и обврските меѓу генерациите ќе станат сè повеќе ирелевантни, заменети со она што современата литература го нарекува „лични заедници" или заедници по сопствен избор.

Она што предизвика интерес да се направи истражување во рамки на семејствата и да се согледаат меѓугенерациските врски и меѓугенерациската поддршка на старите лица во денешни, изменети услови на живеење во Република Македонија е следното:

- Малубројноста на истражувањата за семејните односи на старите лица во нашата земја;
- Специфичноста на транзицискиот период кој значајно и долготрајно влијае врз семејните односи и меѓугенерациската поддршка кај старите лица;
- Колку возрасните деца се на располагање на своите стари родители;
- Кои се причините за сè почестата меѓугенерациска нетрпеливост;
- дбележувањето од страна на ЕУ на 2012 година како Европска година на активно стареење и меѓугенерациска солидарност.

Фокусот на истражувањето е насочен кон меѓугенерациските врски како системи на поддршка во староста, а кои овозможуваат објаснување на семејните врски и меѓугенерациската поврзаност на старите родители и нивните возрасни деца.

Одредувањето на тоа кој ќе се грижи за родителите во староста претставува значаен „императив" кој често изискува предходни подготовки, како на пример, договори за наследување или други стратегии. Во урбаните средини, изборот на тоа кој ќе се грижи зависи од конкретните договори помеѓу родителите и детето кое ќе се грижи, а кој се обликува во текот на животот. Преземањето грижа за старите родители е поврзано не само со бројот на деца кои се на располагање, туку и со системите на наследување, културните вредности кои ја уредуваат меѓугенерациската поддршка, значењето на полот и редот на раѓање на децата во превземањето на овие одговорности.

Peter Uhlenberg социолог од САД, открил т.н. стратегија на реципроцитет меѓу родителското обезбедување грижа на своите деца порано во животот и добивањето поддршка од своите деца во староста.

Основен предмет на истражувањето е утврдување на состојбата со меѓугенерациските врски меѓу старите родители и нивните возрасни деца и поддршката која возрасните деца ја даваат на родителите.

Истражувањето е поставено на ниво на прибирање на објективни и субјективни показатели за меѓугенерациските врски и поддршката кај старите родители и возрасните деца и со резултатите кои се добиени се дава преглед на актуелната состојба. Од посебно значење за ова истражување беше да се користи соодветна теорија при објаснувањето на односите родител – возрасно дете во периодот на староста.

Овој труд ја користи Бенгтсоновата теорија за меѓугенерациска поддршка како организациска рамка на дискутирање за значајните аспекти кои влијаат на односите родител – возрасно дете. Теоријата на меѓугенерациска поддршка е развиена за да изгради знаење и разбирање на повеќегенерациските семејни односи и да објасни што ги држи заедно. Bengtson, V.L. и Schrader S.S. (1982), ја дефинираат меѓугенерациската поддршка како мултидимензионална структура со шест елементи: поддршка преку дружење, поддршка преку наклонетост, поддршка преку согласување, функционална поддршка (физичка, финансиска и емотивна), нормативна поддршка и структурна поддршка. Оваа теорија обезбедува рамка за идентификување на значајни аспекти на семејните односи и овозможува да се истражи и помогне во утврдувањето каде постојат празнини во меѓусебното разбирање.

Цел на истражувањето е да се испитаат и анализираат клучните показатели за меѓугенерациските врски и поддршката која произлегува од нив, меѓу родителите и нивните возрасни деца во Република Македонија и врз основа на добиените резултати да се укаже на можните начини за изнаоѓање оптимални решенија на меѓугенерациските семејни проблеми.

Користејќи ги индивидуалните карактеристики и споредувајќи ги со шесте компоненти на поддршка имавме можност да ги испитаме меѓугенерациските врски и формите на поддршка меѓу родителите и возрасните деца во современите семејства. Основната идеја е добиените резултати да се употребат за согледување на состојбата на меѓугенерациските врски и поддршката која произлегува од нив.

Д-р Жаклина Атанасовска

Пензиски систем во Република Македонија

Пензискиот систем во Република Македонија постои повеќе од 60 години, најпрво во рамките на поранешна Југославија, а од 1993 година како автономен систем и има значајно место на вкупниот општествен, социјален и политички живот. Важноста на пензиското и инвалидското осигурување во Република Македонија се гледа во бројот на осигурениците коишто плаќаат придонес, и бројот на корисниците на пензија коишто живеат од пензијата како и од висината на расходите за пензиско осигурување и нивното учество во бруто домашниот производ.

Во рамките на пензиското и инвалидското осигурување во Република Македонија својата социјална сигурност ја остваруваат над 290.000 корисници на права од пензиското и инвалидското осигурување или 13,7% од вкупното население на Република Македонија, а учеството на расходите за пензиското и инвалидското осигурување во бруто домашниот производ изнесува 10,0 %.

Според член 34 од Уставот на Република Македонија, граѓаните имаат право на социјална сигурност и социјално осигурување утврдени со закон и со колективен договор, додека пак членот 35 од Уставот воспоставува обврска за Република Македонија како демократска и социјална држава да се грижи за социјалната заштита и социјалната сигурност на граѓаните согласно со начелото на социјална праведност.

Имено, постојат три закони и поголем број подзаконски акти кои го уредуваат пензискиот систем. Тоа се Законот за пензиското и инвалидското осигурување („Службен весник на Република Македонија" бр. 80/1993, 3/1994, 14/1995, 71/1996, 32/1997, 24/2000, 96/2000, 50/2001, 85/2003, 50/2004, 4/2005, 84/2005, 101/2005, 70/2006, 153/2007, 152/2008, 161/2008, 81/2009, 156/2009, 83/2010, 156/2010 и 24/2011), Законот за задолжително капитално финансирано пензиско осигурување („Службен весник на Република Македонија" бр. 29/2002, 85/2003, 40/2004, 113/2005, 29/2007, 88/2008, 48/2009, 81/2009, 50/2010, 171/2010 и 36/2011), Законот за доброволно капитално финансирано пензиско осигурување („Службен весник на Република Македонија" бр. 7/2008, 124/2010 и 17/2011) и подзаконските акти кои ја доразработуваат соодветната област.

Врз основа на овие законски и уставни определби призлегува и правото на социјално осигурување, а во тие рамки и пензиското и инвалидското осигурување, како едно од основните права на граѓаните, обезбедено од страна на државата и неговата првостепена функција е:

- да им обезбеди на старите лица финансиска сигурност по пензионирањето;
- да се обезбеди финансиска сигурност на вработените во случај на губење на работната способност;
- да се обезбеди финансиска сигурност на семејството на вработен или пензионер во случај на смрт;
- да се исполнат претходните три услови а да не се преоптовари националната економија.

1.1 Причини за воведување на задолжително и доброволно капитално финансирано пензиско осигурување

Во изминатите 60 години Македонскиот пензиски систем беше базиран на таканаречената интергенерациска солидарност или „Pay-As-You-Go sistem". Во никој случај не можеме да кажеме дека тоа е лош систем особено имајќи ги предвид тогашните демографски и социоекономски фактори. Исто така, овој модел беше многу успешно применет во многу европски земји без оглед на политичкиот систем.

Едно од наследствата на социјалистичката ера во земјите на Средна и Источна Европа е социјалистичкиот приод во пензиската организираност. Државата овозможуваше сигурни пензиски приходи кои беа обврска на владите од земјите на социјализмот. Пензионерите добиваа пензии од придонесите што ги плаќаа моментално вработените – т.н PAYG – систем. Истиот принцип на пензиска шема постоеше и во земјите на Западна Европа, но подоцна ваквото пензиско финансирање тие земји спонтано го напуштија. Во социјализмот и во постсоцијалистичкиот период различните видови пензии (староснa, инвалидска, семејна) беа финансирани на ист прицип, односно од ист извор на средства, претежно од пензиско–инвалидски фондови. Меѓутоа во последните неколку декади се појавија неколку фактори и трендови кои иницираа голема дебата во академската јавност (претежно во развиените земји) во поглед на одржувањето на овој модел и на итната потреба за реформирање на сите системи организирани на овој начин.

Реформирањето на пензискиот систем во земјите на транзицијата беше наметнато поради повеќе фактори. Главно тоа беа две причини: државните пензиски фондови поради намалениот прилив на придонеси со текот на времето почнаа да бидат несолвентни, а од друга страна демографскиот притисок од стареењето на населението уште повеќе можеше да ги доведе во прашање пензиите на идните генерации.

Социоекономските промени во изминатите неколку години не го оставија имун ниту македонскиот пензиски систем кој се соочи со големи тешкотии во неговото нормално функционирање. Неповолните движења во стопанството од почетокот на транзицијата кон пазарното стопанство предизвикаа зголемување на бројот на претпријатијата кои работат со загуба, прогласување на технолошки вишоци на работната сила и отворање на многубројни стечајни постапки, кои влијаеја на намалување на бројот на активните осигуреници од една страна и зголемување на бројот на пензионерите од друга страна што доведе до намалување на соодносот помеѓу осигурениците и пензионерите.

М-р Марјан Стојановски

Разговор со доктор Анита Арсовска од Универзитетската клиника за неврологија во Скопје

Како подобро да функционира мозокот

Во ЗП Центар, неодамна се одржа предавање за функционирањето на мозокот кое предизвика исклучителен интерес кај пензионерите. Предавач беше доктор Анита Арсовска од Универзитетската клиника за неврологија во Скопје и претседател на Здружението за невролози на Македонија, која изнесе многу интересни и конкретни податоци, како и совети за подобро функционирање на нервниот систем и зачувување на здравјето кај старите лица. Токму тоа беше и поводот за разговор со неа.

Со стареењето, бездруго, се намалува опсегот на мислата и паметењето, што е веројатно поврзано со функционирањето на мозокот. Може ли да се заштитиме од тоа влијание?

Здравјето на мозокот е многу важно за целокупната здравствена состојба на организмот, бидејќи, правилното, бистрото мислење, како и чувството дека раководите со своите емоции се голем дел од она што ве прави посреќни, поисполнети и поспособни да се справувате со секојдневните обврски и со животот.

Подоброто функционирање на мозокот е за да се подобри меморијата, а и мислењето да биде појасно. Исто така, доброто здравје помага да се одржат релациите на највисоко ниво, бидејќи ќе може јасно да мислиме и да се чувствуваме одлично, а исто така ќе се продолжи животот и ќе имаме време подолго да бидеме со своите најблиски.

Мозокот подобро функционира кога не е во стрес, кој е главна „смртна пресуда" за мозочните клетки. Кога сме во стрес, нервозни, напнати или тажни, мозокот е под влијание на токсични хемикалии и хормони како кортизол, кој ја инхибира способноста јасно да мислиме и да ги паметиме работите.

Каква храна треба да консумираме, во насока на превенција, за да се забави стареењето на мозокот?

Најдобро е храната да биде разноврсна, но и прилагодена на сезоната, како би уживале во различните вкусови на свежите плодови. Природата ни го дава перфектниот избор – тоа е виножитото од боите на овошјето и зеленчукот – темно виолетовата боја на боровниците, црвената на калинките, зелената на спанаќот и светло портокаловата на благиот компир. Сите овие живописни намирници имаат антиоксиданти. Ова е моќен начин да се контролира една од главните причини на болестите – оксидативниот стрес.

Исто така, треба да се јаде храна богата со селен. Селенот е минерал кој има главна улога во одржување на доброто здравје на мозокот, особено како антиоксидант. Докажано е дека намаленото ниво на селен резултира во слаба меморија, лошо расположение и намалена когнитивна функција, додека пак зголеменото ниво на селен го подобрува расположението, јасното мислење и нивото на енергија. Затоа треба да се јаде храна богата со селен, најмалку 55 микрограми дневно.

Исто така, Вие препорачувате и храна богата со Б витамини особено за повозрасните. Зошто е таа толку важна?

Б витамините помагаат да се одржи заштитната обвивка на нервите и исто така помагаат во создавањето на субстанците со кои нервите комуницираат. Меѓутоа, забележано е дека менталните способности можат да се намалат со пониски нивои на витамин Б, така што истражувањето продолжува за да се утврди корисноста на Б витамините за терапија на Алцхајмеровата болест. Добар извор на Б витамини се: свинско месо, семки од сончоглед, продукти со цело зрно, збогатени со Б витамини, јагнешко месо, месо од мисирка, морска храна (туна, сардини), збогатено брашно, компири, пилешко месо, банани...Треба да се јадат темни, лиснати зеленчуци, спанаќ и сл.

Можете ли телеграфски да издвоите уште неколку конкретни совети?

Треба да се внесува и храна богата со Е витамин кој може да ги намали шансите за добивање деменција. Омега 3 масните киселини се одлична храна за мозокот. Потоа важно е да се знае дека повозрасните треба да ја прилагодат целокупната исхрана според возраста. Треба да го промешат маслото за јадење, зашто обичното масло го нарушува мислењето и паметењето, а истовремено да се избегнуваат и преработени намирници, како и да се стопира шеќерот. Треба да се пие чиста филтрирана вода 8 чаши на ден и да се направи се за да се подобри сонот. Магнезиумот е минерал за релаксација и потребите од него се 300 – 600 мг. дневно. Пред се би го препорачала движењето и вежбањето, бидејќи тие помагаат за елиминирање на секоја болест врзана за стареењето. И уште еден важен совет за крај. Треба секојдневно да се користи мозокот. Многу студии покажале дека доколку читате, решавате крстозборки, загатки или активно се ангажирате во интелектуални дебати, се намалува ризикот од деменција. Значи, не заборавајте да ја користите главата и да го вежбате мозокот!

Цветанка Илиева

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Рационално и навремено сервисирање на солидарниот фонд

До неодамна, Фондот на ПИОМ, располагаше со 13 сопствени пензионерски домови. Но, од октомври годинава, кон погорната бројка од пензионерски домови се вклучи уште еден, со што бројката се искачи на 14 такви објекти. Станува збор за Пензионерскиот дом „Лика Чопова” во Чаир, кој по подолг судски процес, и овој Пензионерскиот дом му припадна на Фондот на ПИОМ.

По тој повод, на 5 октомври, во Пензионерскиот дом „Лика Чопова” во Општина Чаир, се одржа прес конференција, на која пред новинарите зборуваа директорот на Фондот на ПИОМ, Беким Незири и градоначалникот на Општина Чаир, Изет Меџити.

Директорот Беким Незири, истакна дека Пензионерскиот дом во Чаир официјално станува сопственост на Фондот на ПИОМ, и во иднина тоа ќе значи перманентно вложување напори за подобрување на условите за живеење и престој на станарите во овој Дом. Но, со свои иницијативи и предлог–проекти, активно и континуирано ќе бидат вклучени и Здружението на пензионери и Општината Чаир, се со цел унапредување на животот на пензионерите во Пензионерскиот дом, нагласи директорот Незири.

Исто така, директорот Беким Незири и градоначалникот Изет Меџити, ги посетија просториите на Пензионерскиот дом во Чаир, каде имаа прилика да водат непосреден и срдечен разговор со станарите корисници на услугите во оваа институција.

Во оваа прилика, ќе истакнеме дека со Програмата за реконструкција и адаптација на деловните објекти на Фондот на ПИОМ за 2012 год., утврдени се вложувањата за адаптација и реконструкција во деловните објекти на Фондот и домовите за живеење на корисниците на пензија.

Вложувањата, меѓудругото, ќе се извршуваат и со цел подобрување на условите за живеење во домовите на корисниците на пензија со кои управува Фондот, а во рамките на средствата утврдени со Буџетот на Фондот за 2012 год. за оваа намена определени се 2.000.000 денари за инвестиционо одржување на домовите за живеење на корисниците на пензија со кои располага Фондот.

Имајќи го предвид рестриктивниот Буџет на Фондот за 2012 год., со овие средства ќе се изврши само парцијална реконструкција и адаптација со идни активности за нивно довршување, што ќе значи зголемување на трошоците на Фондот за овие намени.

Со цел да се обезбедат заштеди, економично и рентабилно работење, се предлага адаптацијата во филијалите Гевгелија, Дебар и Пензионерскиот дом во Крива Паланка, да се одложат за извршување во 2013 год. Тие средства се пренаменуваат за целосно довршување на работите во Пензионерскиот дом во Свети Николе за целосна реконструкција на покривната конструкција, реконструкција на заедничките простории во влезот, скалишниот простор и дополнително утврдени други работи. Исто така, се планира и целосно довршување на работите во Пензионерскиот дом во Делчево кој е од најприоритетна важност, со што ќе се обезбедат заштеди и поекономично работење на Фондот.

Уште едно прашање во работата на Фондот на ПИОМ е приоритетно и значајно. Имено, станува збор за редовната исплата на средствата за Солидарниот фонд. Посмртната помош се исплаќа во висина од 30.000 денари, согласно одлуката на Регистрираната организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На 1 јануари 2012 год. салдото на сметката за Солидарен фонд – посмртна помош изнесуваше 27.726.200 денари.

Во период јануари – јуни 2012 год. со исплата на мајските пензии, се пресметани и задржани средства за Солидарен фонд–посмртна помош во износ од 190.125.792 денари и истите се дозначени на посебна сметка за оваа намена по месеци.

Задршките на средства за исплата на посмртната помош дозначени во тековниот месец се однесуваат за исплата на пензиите за претходниот месец, односно средствата од задршки за посмртна помош за јунските пензии ќе бидат во функција за исплата на солидарен фонд за починатите корисници во месец јули 2012 год.

Во периодот јануари – јуни 2011 год., во Фондот на ПИОМ вкупно се исплатени средства за посмртна помош во износ од 204.720.000 денари на семејствата за 6.662 починати корисници на пензија. Споредбено со истиот период за 2012 год. бројот на починатите корисници на пензија изнесува 7.246 корисници, односно тој број е зголемен за 8% или за 584 починати корисници. Според овие показатели произлегува дека во однос на истиот период од 2011 год., во периодот јануари – јуни 2012 год. се исплатени повеќе средства во износ од 17.520.000 денари.

Во период јануари – јуни 2012 год. бројот на починатите корисници на пензија изнесува 7.246 корисници и истиот број споредено со вкупниот број на корисници изнесуваа 2,73%.

Според изнесените податоци во информацијата произлегува дека во периодот јануари – јуни 2012 год. се собрани средства за солидарен фонд во износ од 190.125.792 денари кои заедно со пренесените средства на 1 јануари 2012 год. во износ од 27.726.200 денари, изнесуваат вкупно 217.851.992 денари, а исплатени се средства во износ од 217.380.000 денари, односно исплатени се помалку средства од дозначените за 471.992 денари. Салдото на сметката за солидарен фонд – посмртна помош на 26 јуни 2012 год. изнесуваше 471.992 денари.

Од погорното, сосема јасно произлегува дека во Фондот на ПИОМ се вложуваат максимални зафати за економично раборење и штедење, како и вложување на напори за обезбедување средства за навремено сервисирање средствата за Солидарниот фонд. Досега, барем како што стојат работите, не дошло до застој во исплаќањето на средствата, па според тоа, така треба да се очекува и во иднина истото тоа да се остварува...

м-р. Снежана Кутузовска

Пензионерските клубови како антидепресиви

Завршувајќи ги спортските и активностите од областа на културата, ЗП Пробиштип се зафати со едукативни и превентивни предавања за своите членови. Октомври беше месец токму за вакви предавања за кои беа ангажирани еминентни стручни лица. За избор на темите се тргнуваше од, моментално, актуелните и интересните состојби во општината кои најчесто се поврзани со граѓаните од третата животна доба.

Несаканите посетители, крадците, не ја одминаа ниту оваа општина. Најчесто нивна цел се пензионерите, особено оние што живеат сами, во руралните средини и во поодалечените места во кои останале малку жители.

За темата „Како да се заштитиме од несаканите посетители” беше ангажирана **Наташа Ангелова Компленовиќ** – инспектор по превенција при Полициската станица во Пробиштип. Таа мошне пристапно ја обработи темата, давајќи им совети на пензионерите што треба да преземат како превентива за да се заштитат од насилниците или крадците, и како да реагираат ако тие веќе се нашле во нивниот дом.

Голем интерес предизвика и предавањето од д–р Бранко Аксентиев, специјалист по психијатрија на тема „Како да се справиме со осаменоста”,

имајќи предвид дека добар дел од пензионерите, од едни или од други причини, останале сами, а осаменоста најчесто доведува до депресија. Д–р Аксентиев се наврати на можностите како да се ослободиме од осаменоста и да ја избегнеме депресијата која може да има фателен крај. Пензионерските домови и клубови во кои се одвиваат многубројни активности тој ги посочи како места кои ќе не оттргнат од секојдневната еднoличност и ќе дејствуваат антидепресивно.

„Во нив, – истакна д–р Аксентиев, – пензионерите се дружат, членуваат во разни културни, спортски, литературни и други секции, со што си го исполнуваат слободното време. Во вашиот пензионерски дом, постојат идеални услови за бројни активности за кои препорачувам максимално да ги користите. Неколку часа поминати со своите врсници со партија шах, домино, пикадо, карти, спортување или испеана песна, наполно ќе ве релаксираат и ќе заборавите на осаменоста. Ако ги користите условите што ви ги дава пензионерскиот дом, јас ќе имам помалку работа со пензионерите а вие ќе имате квалитетно исполнет живот” – заврши д–р Аксентиев.

На општо задоволство и на предавачите и на слушателите, двете теми беа со внимание проследени, а беа предизвик и за многубројни прашања. До крајот на годината се предвидени уште вакви предавања, а првите наредни ќе се реализираат во соработка со општинската организација на Црвениот крст.

М. Здравковска

Корисно предавање од полицијата за пензионерите

На 25–ти октомври оваа година во просториите на ЗП Штип од претставниците на Полициската станица во Штип Деан Петров – командир, Ванчо Ангеличков – сменоводител и водичите на безбедносни реони Зоран Андонов и Стојан Ристов со портпаролот на СВР Штип Снежана Санева, одржаа корисно предавање за членовите на Здружението кои покажаа голем интерес за безбедноста на оваа популација.

Најпрвин претседателот на ЗП Штип и Карбинци Михаил Василев ги поздрави гостите и присутните пензионери, при што нагласи дека оваа популација на граѓани е најчувствителна на измами и кражби, а како критични точки ги нагласи неосветлените улици, деновите кога се зема пензија и зелениот пазар каде се случуваат најмногу џебни кражби.

Командирот на Полициската станица Дејан Петров ги информираше пензионерите за мерките што се преземаат за заштита на граѓаните со воведување позорникари на реони, кои треба да им бидат од корист и заштита на луѓето, а посебно на постарите граѓани. За да се отстранат аномалиите во реонот треба да придонесат и граѓаните со информации за подобрување на безбедноста.

Пензионерите со голем интерес го проследија предавањето и поставија многу прашања и забелешки околу безбедноста во својата улица, куќа и зграда каде често се случуваат насилства и кражби, кои тешко се расветлуваат. Така, пензионерот Павле Стоилковски истакна дека се случува и добра намера да се отвори врата и да се дарува помош, а да заврши со кражба или насилство.

Затоа повеќе од потребно е да се добие довербата меѓу полициските позорникари кои треба да бидат постојано присутни во реоните, а беше објавен и постојаниот број 192 на кој во секое време граѓаните можат да побараат помош.

Ц.Спасикова

Писмо до редакцијата од пензионери - риболовци

Ви се обраќам со молба да го објавите овој предлог што Ви го изнесувам од страна на повеќемина пензионери, спортски риболовци, кои се најдоа во незавидна положба при вадење на дозвола за рибарење на скопскиот риболовен ревир. Имено, скопскиот ревир е поделен на две зони и риболовната дозвола за првиот – поатрактивниот ревир чини 1.590, а за вториот 1.100 денари. За пензионери над 68 години, таа чини 1.200 денари. Тука не е внесена членската книшка што ја издава Сојузот на спортските риболовци на Македонија, а таа чини 400 денари. Без неа не може да се извади риболовна дозвола!? Со тоа едногодишна дозвола чини 1.950 денари за првата зона, а 1.500 за втората, што е навистина голем трошок за еден пензионер.

Со оглед на состојбите со водите на овој ревир, речиси сите тие се од петта категорија и не се дозволени за капење. Загадувањето на реките на овој ревир беше, може да се каже секојдневно и несанкционирано од никого. Во нив се фрла се и сешто и при поголеми поројни дождови, по нивното течение, пливаат тони пластични шишиња.

Бидејќи подолго време сум вклучен во риболовниот спорт, до сега не знам за ниту едно соопштение дека рибата што се лови во реката Вардар и во неговите притоки (во скопскиот ревир) е погодна за исхрана. Оттука произлегува и моето и мислењето на другите риболовци, дека риболовната дозвола за овој ревир е нереална и превисока. Има и други моменти во врска со ова концесионерско друштво, но јас не би сакал да ги елаборирам.

Сакам да укажам на фактот дека концесионерот ЗСР „Вардар” од Скопје, на едно свое годишно собрание донесе одлука на пензионери постари од 68 години да не им се наплаќа за риболовна дозвола, туку треба само да извадат членска карта. Сега, овој податок од некои луѓе на ЗСР „Вардар” се негира.

Од Здружението на спортските риболовци во врска со наведените цени на дозволите, се повикуваат токму на Министерството за земјоделсво, сточарство, шумарство и риболов.

Верувам дека ова наше барање ќе наиде на разбирање и дека ќе им се помогне на пензионираните спортски риболовци, преостанатиот дел од животот да го поминат покрај брегот на преубавите Треска, Вардар, Лепенец, Пчиња, Кадина Река. Тие не треба да не се чувствуваат како рибокрадци и да се влечат по судови за една уловена кркушка, бојник, кленче, мрена или друг вид на риба и да плаќаат по 500 евра казна. Толку е побарано од концесионерот. И ние сме да има ред не само во спортскиот риболов, туку и во комерцијалниот, но да има и усул.

Што може и колку може да улови еден 68–годишен човек? Може ли тој да стои со часови во вода со крената рака држејќи го риболовниот стап. Тешко. Притисокот, реумата, метеопатијата, срцевите болести, рибарската болест, екстремно жешкото и студено време, се причините оваа категорија на луѓе да се држи под строг режим на терапија и почитување на советите од лекарите и мерките што ги презема Владата за заштита на сите категории на луѓе при вакви услови.

Борис Апостолов - пензионер

ПЕНЗИОНЕР ӣлус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година V – број 52
ноември 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.

Шаховски турнир на пензионерите

Во организација на Градскиот сојуз на здруженијата на пензионерите Скопје по повод Денот на ослободувањето на Скопје 13 Ноември и оваа година се одржа традиционалниот шаховски турнир. Шеесетина заљубеници во оваа древна игра со нескриен ентузијазам ја искажаа својата умешност со фигурите на 64–те црно–бели полиња. Турнирот го отвори претседателот на ГСЗПС Крсте Ангеловски, а натпреварувачите и гостите ги поздравија Драги Аргировски, претседател на СЗПМ и домаќинот на турнирот Димитрија Богатиноски, претседател на ИО на ЗП Солидарност – Аеродром. Градоначалникот на Општина Аеродром, Ивица Конески го одигра првиот шаховски потег на овој турнир и ги поздрави пензионерите со желби за добро здравје и долг живот со активно стареење. Шаховски екипи во женска конкуренција беа застапени од три здруженија. Центар, Кисела Вода и Солидарност – Аеродром. По овој редослед беа и постигнатите места. Конкуренцијата помеѓу машките екипи беше многу поголема затоа што учествуваа екипи од здруженијата на пензионери: Гази Баба, Ѓорче Петров, Карпош, Кисела Вода, Сарај, Тафталиџе, Центар, Чаир – Бутел, Шуто Оризари и од здружението кое беше домаќин Солидарност – Аеродром. По напорните часови игра под раководство на судијата, познатиот шаховски велемајстор Драгољуб Јаќимовиќ се сумираа резултатите и се направи табелата и ранг листата на најдобрите поединци. Екипно првото место го освоија шахистите од ЗП Центар, второ од ЗП Чаир – Бутел, а третото место им припадна на домаќините од ЗП Солидарност – Аеродром. На шахистите и гостите им се обрати градоначалникот на Град Скопје, Коце Трајановски, им го честита празникот, на сите пензионери им посака добро здравје и заедничка соработка за подобрување на многу проблеми од животот на пензионерите.

Илија Глигоров

Работна средба со дописниците на „Пензионер плус" и „Пензионерски видици"

Благовремено и точно информирање

Со почетокот на новиот милениум, пензионерите во Македонија имаат, со секој нов ден, сѐ поголема можност да дојдат до квалитетни и интересни информации од општ карактер, со особена нагласка на она што е нивен првенствен интерес – пензионерскиот стандард: нивото на пензиите, нивните усогласувања со порастот на животни трошоци, условите за амбулантно и болничко лекување и цените на лековите, бањско–климатската рехабилитација и рекреација, изградба на нови домови за стари лица...

Какви процеси се одвиваат по овие прашања, секој член на пензионерската организација може да се информира од редовните медиумски извори: весниците, радиото и телевизијата, но таму просторот за нивните теми е ограничен само на екслузивитети, па затоа нивното пензионерско секојдневие мора да најде поголем афирмативен простор во неговите сталешки медиуми: весникот „Пензионер плус" – месечник на СЗПМ, прилогот „Пензионерски видици" што излегува во дневниот весник "Нова Македонија" и прилогот за пензионери на албански „КОНА".

За да се реализира оваа зацртана цел – тие изданија да бидат побогати со содржини од разновидна тематика и поинтересни за армијата пензионерска читателска публика, на 15 ноември, на Велешко Езеро се одржа работилница со дописниците и соработници од целата Република Македонија, под раководство на главниот и одговорен уредник на „Пензионер плус", **Методија Тошевски**.

– Благодарејќи на медиумскиот плурализам и развојот на медиумскиот пазар во Република Македонија, постојано се поттикнува активноста на пензионерската организација, особено во информирањето заради остварувањата и проблемите на пензионерското и инвалидското осигурување, здравствената заштита, создавањето на подобар стандард и услови за живот на сите корисници на пензија – рече на почетокот од оваа работна средба претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски**. – За сево ова пензионерите треба да бидат благовремено и точно информирани за случувањата во пензионерската организација, а јавноста да добие поцелосна слика за пензионерскиот живот и за нивните проблеми.

Во работниот дел, оваа работна средба беше поделена во две сесии: (1) Пишување написи од новинарски аспект и (2) Основни поими за компјутерот и Интернетот.

По првата тема воведно излагање имаше **Мендо Димовски**, новинар во пензија, кој со прилагодена новинарска терминологија успеа на дописниците и соработниците да им ги објасни и приближи тајните на новинарската професија затоа што, покрај дваројца пензионирани новинари, останатите соработници, додека биле активни во нивната професија, немале допирни точки со новинарскиот занает, поради што мораше во објаснувањата да се тргне од почеток.

Во кусата, но плодна дискусија, беа презентирани интересни размислувања и предлози. Во дискусиите учествуваа: Добре Тодоровски од Битола, Перо Миленковски од Скопје, Веле Алексовски од Велес, Таска Гавровска од Скопје, Михаил Василев од Штип, Божана Клафкова од Велес, Јордан Костадинов од Радовиш, Цвета Спасикова од Штип и други.

Во вториот дел од оваа средба **Калина Сливовска-Андонова** зборуваше за користење на компјутер за изготвување на написи и праќање на истите преку Интернетот, при што нагласи дека истражувањата покажуваат дека и возрасните користат доста компјутер и Интернет и дека пензионери дописници треба да ги користат придобивките на технолошкиот напредок, затоа што некогашната машина за пишување ги нема можностите на компјутерот со кој многу полесно е подготвувањето на новинарските текстови, нивното редактирање и испраќањето до редакцијата.

Одговорноста на Јавниот збор

Пишувањето и говорењето на литературниот мајчин јазик е предуслов за работата на секој новинар. Текст напишан на точен, јасен, разбирлив, граматички издржан и лексички богат јазик... значи вистински приод кон новинарската работа – рече Таска Гавровска.

На работилницата беа донесени следните заклучоци:

- Да се испита можноста за зголемување на хонорарите
- Да се испита можноста дали весникот може да излегува два пати месечно
- Да се збогати весникот со нови содржини
- Во весникот да има уводник од главниот и одговорен уредник.

На учесниците на работилницата им беше поделен Прирачник за изготвување на написи кој го подготвија Калина Сливовска–Андонова и Мендо Димовски, како и по еден примерок од најновата книга „Наши пензионерски времиња" од Драги Аргировски.

На крајот имаше дружење на кое некои од присутните читаа свои лични творби.

Милан Аџиески

ЗП Свети Николе

Другарување и спортување

Пензионерите од ЗП Кратово, ЗП Крива Паланка, ЗП Пробиштип и ЗП Свети Николе, по четврти пат оваа година се сретнаа во ресторан „Илинден" во село Црнилиште, каде што домаќин беше ЗП Свети Николе.

Овие пријателски меѓуопштински спортски пензионерски натпревари годинава се во духот на јубилејната десетта година од другарувањето и соработката на овие четири здруженија. Пензионерската средба со своето присуство ја зголемија Драги Аргировски претседател на СЗПМ, Калина Сливовска–Андонова заменик на главниот и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус" и претседател на Комисијата за информирање и издавачка дејност, Михајло Василев претседател на ЗП Штип и Карбинци, Павле Спасов претседател на ИО од ЗП Центар, градоначалникот на Општина Свети Николе Роберт Георгиев, секретарот Зоран Стојчев и претставниците од ЗИТ од Свети Николе со кои здружението има добра соработка и пријателство.

Гостите најпрво ги посетија градот и уживаа во глеткита на новата фонтана во прекрасниот парк кој е гордост на светиниколци. Потоа во ресторанот „Илинден" се одржаа натпревари во: шах, домино, карти и пикадо.

На средбата на која беа дојдени околу 100 пензионери присутните најпрвин ги поздрави **Мирко Данаилов** претседател на ИО на здружението домаќин, кој искажа благодарност на гостите што ја удостоија средбата со своето присуство, при тоа истакнувајќи го задоволството од овие традиционални средби и желбата тие да продолжат и понатаму и да бидат се поуспешни, а на сите им посака пријатно и весело дружење и успех во натпреварите.

Свое обраќање имаше и градоначалникот **Роберт Георгиев** истакнувајќи дека му претставува чест што е поканет на натпреварите и на средбата која претставува можност за дружење и за забава и дека и во иднина грижата за возрасните граѓани на локалната самоуправа ќе и биде на прво место.

Лидерот на пензионерите **Драги Аргировски** откако топло и срдечно ги поздрави сите присутни се наврати и на значењето на ваквите средби со коишто се придонесува во остварување на годинашните европски пораки за активно стареење и меѓугенерациска солидарност.

Потоа тој ги прогласи натпреварите за отворени.

Натпреварите се одвиваа во спортски и фер дух. Екипно првото место го освои ЗП Крива Паланка. Сите победници во одредени дисциплини добија пофалници.

Средбата заврши со музика, игра, песна на распеаните и разиграните пензионери, а локалните медиуми го искористија присуство на Аргировски и направија успешно интервју во кое тој им се обрати на пензионерите и уште еднаш го потенцираше придонесот на возрасната популација, и енергијата и знаењето кои ги имаат луѓето од третата доба.

Вукица Петрушева

Средба на Активи на пензионерки

По повод четврти ноември, Денот на ослободувањето на Битола, Активот на пензионерки, одржа средба со повеќе. Годишната средба е всушност размена на посети на активите на пензионерки од повеќе градови од Македонија.

Дека ваквите средби имаат особено значење, и тоа дека на истите им се дава голема важност, беше и присуството на првиот пензионер, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, Драги Аргировски.

Средбата беше испланирана и организирана од избран организациски тим од Активот на пензионерки од Битола на чело со претседателката Вера Лахченска. Истата се одржа во прекрасниот амбиент на ресторанот „Император", под Тумбе Кафе.

На самото отворање, присутните членови на Активите на пензионерки и гости, со пригоден говор ги поздрави претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој како голем поддржувач на вакви и слични манифестации, ја потенцираше дружбата на луѓето од третата доба, како еден од сегментите на програмата за активно стареење. Средбата ја поздравија и повеќемина претседатели на здруженија на пензионери.

– Средбата беше повеќе од успешна. Ни дојдоа скоро сите поканети пензионерки од градовите: Охрид, Струга, Ресен, Крушево, Демир Хисар, Штип, Неготино, од Општина Карпош и Ѓорче Петров од Скопје, од Тетово и Кичево. Тоа е наша еднодишна средба во која како најголема придобивка го имаме дружењето, размената на мислење и искуства во своето дејствување како активи, – истакна претседателката на Активот на пензионерки Вера Лахченска.

Во убаво расположение, проследено со музика и игра, за која се погрижи реномиран музички оркестар, се дружеа и забавуваа 420 пензионерки. На крајот, во знак на сеќавање на овие убави моменти поминати во Битола, на претседателите на Здруженијата на пензионери од сите градови, им беа доделени симболични подароци.

Добре Тодоровски

Од свој агол

За староста

Кога ќе остари човек станува свесен за својата нова состојба. Третата доба му донесува промени и проблеми во животот и ако не знае да им се спротивстави, ќе го нападне немоќта, апатијата, самотијата како и другите непријатели на староста. Тогаш се губи силата во сите дострели, а организмот потешко се бори и потешко се справува со животните проблеми. Најчесто се враќаат мислите од младоста и се прави споредба со физичките и интелектуалните способности, но моќта не може да се мери со вистинска мерка, бидејќи однапред се знае на која страна ќе претегне вагата. Затоа, место кон физичкиот, треба мудро да се прибегнува кон духовниот принцип на мерење. Така се активираат одбранбените механизми и се заштитува организмот, а и душата помалку страда во тие позни години. Доколку организирано не се спротивставите на тешкотиите, тие брзо ќе ве совладаат и тешко ќе се изборите за здравјето и виталноста што сте ја имале порано.

Всушност, староста е принцип на сфаќање на животот. Некој кој навистина еднаш бил сосема млад, тој никогаш нема сосема да биде стар. Благородните работи никогаш не стареат, туку само го менуваат изгледот, некогаш дури на поубаво. Златото никогаш не старее, затоа што е благороден метал, исто како што не старее и оној човек кој поседува благороден дух. Тоа, како да е поврзано и со природата, која не старее туку ги истакнува своите релјефи само во зимскиот период кога го снемува зеленилото и кога соголуват шумите. Така се случува и со човекот. Кога ќе остари, на лицето му се појавуваат црти кои му ги отсликуваат годините, но и карактерот и душата, кои во младоста биле сосема прикриени.

Сепак, годините секогаш не ја изразуваат човековата доба, бидејќи младоста и староста кај сите луѓе не се манифестираат подеднакво. Некако се е поврзано со поминот низ времето, со чувствата и со влијанието на околностите. Некои од разни причини, речиси, ја прескокнуваат младоста, а и во постарите години тешко ја прифаќаат реалноста и не умеат да си го разубават и олеснат животот. Затоа, често ќе слушнете дека меѓу нас навистина има млади дедовци, како што има и многу стари момчиња.

Нема сомнение дека дедовците во семејствата ги подмладуваат внуците. Старите во друштво со децата и со помладите се оттргнуваат од лошите мисли и забораваат на годините. Со нив тие стануваат поактивни, повеќе се движат, поттрчнуваат, а и спортуваат. Така и здравјето им се подобрува. Но, има луѓе кои по некаква внатрешна сила не сакаат да бидат стари, како што други не признаваат дека се болни. Тие и навистина никогаш не се стари, туку немоќни, а оние болните навистина не се болни, туку само засlабнати. Таквата филозофија на сфаќањето на животот го облагородува секој припадник на третата доба и значително му го продолжува векот.

Современиот човек се помалку ја признава староста како животна доба, а својот живот се повеќе го мери со духовна, отколку со физичка мерка. Сите овие аспекти се застапени и во спроведувањето на акцијата на Европската унија за активно стареење, која оваа година поинтензивно ја поведе и 2012 ја прогласи за година на активно стареење и меѓугенерациска соработка и солидарност. Следејќи ги европските трендови, Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија уште на почетокот на годината ги сообрази своите програми со целите и активностите на ЕУ и во животот на пензионерите низ разни културно-забавни, спортско-рекреативни и други активности, внесе раздвиженост и голем интерес за активно стареење. Затоа постигнувањата во сите области на дејствувањето се многу поголеми, а успесите позабележителни од порано.

Мендо Димовски

Меѓународна средба на пензионерите во Љубљана - Словенија

Во Цанкарјевиот дом во Љубљана Република Словенија на 1 и 2 октомври оваа година се одржа 12-та меѓунартодна средба на пензионерите-трета доба, чиј организатор беше Сојузот на пензионерите од Словенија.

Макеоднија на оваа средба ја претставуваше Здружението на пензионерите од Кочани на чело со перстедателот Ѓорѓи Серафимов.

Фестивалот започна со гала концерт на кој настапија словенечката филхармонија со солисти и хорот. Фолклористите од Кочанската пензионерска организација се претставија на три пати со концерти на главната сцена како и на отворено во саемските хали, бурно поздравени од публиката која со нетрпение го очекуваше настапот и изведбата на македонскиот изворен фолклор.

Машкото оро „За рамо", „Елено моме", „Потрчуулка", беа само дел од програмната на кочанските фолклористи. Солистите Стојка Манасиева, Стојна Китанова и Тоде Стојанов исполнија изворни народни песни од Осоговијата.

За време на својот претсој и учеството на фетсивалот претседателот на

ЗП Кочани Ѓорѓи Серафимов се сретна со министерот за труид и социјална политика на Република Словенија Андреј Визјак при што словенечкиот министер се интересираше за состојбата на македонските пензионери и соработката со ресрното министерство и Владата на РМ.

Серафимов се ртена и со Матеја Кожух Новак, претстедател на Сојузот на пензионерите на Словенија, на која и беше врачена слика од коачснките оризови полиња, а се разговараше за меѓусевбната соработка и продолжување на веќе започнатите проекти од областа на пензионерското живеење.

Престојот во Љубљана беше искористен и за псета на еден од пензионерските домови во кој се сместени лица од третата доба со телесен инвалидитет. И таму беше прикажана дваесет минутна програма која остави силен впечаток кај новите пријатели од Словенија.

Киро Герасимов

Во Клубот „Робер Гајдиќ" на ЗП Центар

За шах најмногу заинтересирани посетители

Клубот на ЗП Центар во урбаната заедница „Роберт Гајдиќ" од самото отворање работи со „полна пареа". Тридневниот термин во текот

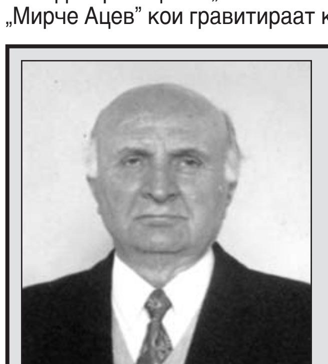
на неделата – понеделник, среда и петок, едвај ги задоволува потребите на сите заинтересирани пензионери главно од ограноците „Боте Ботевски" и „Мирче Ацев" кои гравитираат кон оваа урбана заедница во центарот на Скопје. И времето определено за посета на Клубот од 11 до 15 часот, исто така, е прекратко за големиот број посетители, кои најчесто доаѓаат тука за да го исполнат со разни активности и затоа прескокнуваат некои денови. Веројатно и од овие причини во Клубот се среќаваат многу нови посетители, што е добро, бидејќи така низ него поминуваат повеќе пензионери, а и бројот на посетеноста значително се зголемува.

Најодговорниот пензионер за организираното одвивање на активностите Ристо Паноски вели дека најголем е интересот за играње шах, а потоа доаѓаат дисциплините: табла, домино и други, кои посебно се увежбуваат пред разни натпревари, како што беа 17-тите пензионерски спортски игри. Всушност, со добра организација и усогласување на активностите, може успешно да се остварат сите зацртани цели, а посетителите да бидат задоволни со остварувањето на забавно-рекреативните активности.

Еден од почестите посетители на Клубот е и капитенот на шаховската екипа на ЗП Центар, пензионерот Боге Јаневски, кој мошне пофално се изрази за редот и послужувањето на посетителите со кафе и со чај за што најмногу е заслужна домаќинката Зорица Стојановска. Тој во Клубот ја подготвува својата екипа за натпревар во шах, кој треба да се одржи помеѓу скопските здруженија на пензионери.

Се на се, Клубот навистина во целост ја исполнува својата намена и еден е од поактивните во Скопје.

З.С.



IN MEMORIAM

Душан Перески, истакнат активист на СЗПМ

Неодамна, по кратко боледување почина познатиот активист на пензионерската организација Душко Пересќи, кој во два мандата беше претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионери Гази Баба.

Исто така, тој беше поранешен член на Собранието и на Извршниот одбор на СЗПМ, како и претседател на Комисијата за културно-забавен живот. При извршувањето на оваа функција има дадено голем придонес во организирањето и негувањето на културните дејности во здруженијата на пензионери во Македонија, а забележителни успеси постигнувал и порано, додека работел како професор и директор во образованието. Имаше посебен афинитет кон пишувањето и како љубител на книгата, прв подготви Монографија за Здружението на пензионери Гази Баба.

Интервју со Трајко Савески, преседател на ИО на ЗП Карпош

Здружението е консолидирано и ќе го слави 35-годишниот јубилеј

● Вие сте претседател на Извршниот одбор на едно од најстарите и најголемите здруженија на пензионери во Скопје, затоа некако само посебе се наметнува прашањето за негово кусо претставување со акцент на периодот кога вие сте еден од раководителите?

– ЗП Карпош е основано на 5-ти јануари 1978 година и на овој ден наредната година ќе ја одбележи 35-годишнината од формирањето. За време на своето постоење здружението поминало низ повеќе преформирања и турболенции, но за среќа сепак опстојувало и ги извршувало основните програмски задачи. Со формирањето повеќе општини во градот дел од членството оди во нови здруженија создадено од пензионери кои живеат во општините Ѓорче Петров, Сарај и Кондово, така што согласно Статутот од 1998 година, извршени се дополнителни избори за пополнување на испразнетите места со нови членови.

На седницата на Собранието на 26 септември 2007 година беше донесен нов Статут на Здружението, кој по стапувањето на сила на Законот за здруженија и фондации, во април 2010 беше усогласен со истиот. И покрај се, здружението дејствува и опстојува, организирано и законски функционира и сите активности се одвиваат според Статутот во кој се набележани облиците и делокругот на работа на неговите органи и тела. Секогаш и на време, во определениот рок, се донесувани темелните акти за работа во тековната година, како што се Програмата и Финансискиот план, а се со цел здружението поуспешно да дејствува и да ги извршува поставените задачи. Притоа, сакам да истакнам дека ЗП Карпош денес е консолидирано и активностите се одвиваат без проблеми, иако со одвојувањето на гореспоменатите здруженија имаше неповолни влијанија врз луѓето кои мораа да ги напуштат своите места во органите и телата и повторно да се докажуваат во новите средини. Единствено остана недорешен проблемот со паралелното здружение Тафталиџе, но со добра волја на неговото раководство, и покрај за нас позитивниот исход на судските процеси, се надевам дека ќе се надминат актуелните недоразбирања и без да се чека донесувањето на новиот Закон за пензионерско организирање. Во меѓувреме, доколку изразат желба за припојување, нашата врата е ширум отворена и сигурно ќе бидат доредојдени. Во нашето здружение со толкава историја и големина има доволно места и за нас и за нив. Затоа, мислам дека веќе доаѓаат посветли и посреќни денови.

● Тоа е за здружението, но да се вратиме на обрските и задачите на Извршниот одбор со кој вие раководите. На кои приоритети најмногу се ангажирате?

– За Извршниот одбор приоритети се програмските цели кои во определени моменти и околности некои стануваат побитни и позначајни. Ако се вратиме на 2007 година па до денес, може да се нагласи дека сите програмски задачи навремено се извршувани благодарение на ангажирањето на сите, на комисиите, на одборите на ограноците, на Активот на пензионерки и други. Притоа, морам да ја потенцирам поддршката на СЗПМ и градоначалникот на општината Карпош, со чија помош здружението активно учествува на сите културни и спортски настани на локално и републичко ниво.

● Одбележувањето на 35-годишниот Јубилеј сигурно донесе повеќе задачи и за целото раководството на Здружението. Можете ли да издвоите некои од позначајните и поинтересните?

– Во текот на септември ИО одржа две седници (25-та и 26-та) и донесе повеќе одлуки во врска со одбележувањето на 35-годишнината од формирањето на Здружението со цел навреме да се извршат подготовки за одржување на свеченоста во почетокот на јануари 2013 година. Беше избран Организационен одбор за прослава и по тој повод беше изготвена Програма за одбележување на Јубилејот. Посебно значајна одлука беше донесена за подготовка на Монографија која низ годините ќе ја отслика работата и постигнувањата на Здружението.

Организациониот одбор презеде конкретни мерки и активности и регулирани се сите задачи за навремено издавње на Монографијата, како и за доделување благодарници и други признанија на институции и поединци кои прдонесле за успешна работа на здружението. Се надевам дека на прославата Здружението ќе заблеска и ќе светне со целиот свој сјај.

● Вашата ангажираност и преокупираност со работата како да не ви дава да се одвоите од задачите и проблемите на Здружението. Имате ли време да се посветите на некој ваш хоби од порано, нешто што ве релаксира и ве исполнува?

– Да бидам искрен во изминатитите години како пензионер целосно сум посветен на здружението и се разбира на семејството, во кое со големо внимание сум опкружен од мојата внука Андријана, која, иако е осмооделенка, ми помага во работата на компјутер, а јас нејзе во совладувањето на некои потешки лекции од областите што ми се поблиски. И доколку ми остане малку повеќе време, и се враќам на електро-енергетиката и ги следам сите иновации и откритија, а покрај редовното дружење со весниците, понекогаш прочитувам и по некоја интересна книга.

Целокупната енергија така ја делам. Желба ми беше да го доведам здружението во ред, да функционира најдобро што може во дадениве услови. Како што гледате желбата ми се оствари и наскоро ќе го славиме 35 годишниот јубилеј.

М. Димовски

Хуманост на дело

Хуманитаризам е етика на добра волја, предиспозиција за правење добри дела и симпатии за еднаквост на луѓето. Хуманитарната помош се состои од донации на поединечни индивидуи, корпорации, државни институции и други организации.

Хуманоста луѓето ја искажуваат во донирање крв, парични средства, храна, облека и друга хуманитарна помош.

Пензионерите од огранокот Корзо од Прилеп ја покажаа својата хуманост. На една своја седница донесоа одлука да спроведат хуманитарна акција во собирање храна. Акцијата траеше неколку дена. Пензионерите ја носеа храната во просториите на огранокот. Секој донесе по нешто како ајвар, лутеница, брашно, шеќер, масло, свеж зеленчук и друго. Некои пензионери наместо храна, донираа пари и со нив беа купени прехрамбени производи.

Пензионерите одлучија донираната храна да ја подарат на две социјално загрозени семејства од месната заедница Корзо и на едно семејство од населбата Точила. Хуманитарната акција траеше до 31.10.2012 и истиот ден им беше однесена на семејствата кои беа изненадени и искажаа голема благодарност за добиените намирници.

И во иднина пензионерите од огранокот Корзо од Прилеп ќе ја искажуваат својата хуманост со вакви и слични акции.

Тоско Јонески

Нов претседател на ЗП ОВР Скопје

Собранието на Здружението на пензионирани работници од органите за внатрешни работи на Република Македонија, на седницата за дополнителни избори, одржана на 9-ти ноември, за нов претседател на Собранието едногласно го избра Спирко Николовски.

Новоизбраниот претседател работниот век го провел во Министерството за внатрешни работи, а од 2002 година до јули 2012, кога се пензионирал, работел како адвокат во Скопје.

ЗП ОВР е едно од поактивните здруженија – членки на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

Д.И.

ЗП „Ѓорче Петров"

Плански активности

Здружението на пензионери Ѓорче Петров плански и навреме ги реализира своите програмски активности. Така, речиси, заврши организираното снабдување со огревно дрво на заинтересираните членови, а плаќањето се реализираше во неколку рати. За оваа грејна сезона преку ЈП „Македонски Шуми" Скопје Ш.С. Караџица на пензионерите од оваа здружение им беа испорачани 4500 просторни метри огревно дрво. Пензионерите кои што се снабдија со огревно дрво, се задоволни поради олеснетото плаќање и доставувањето на огревното дрво кое им се носеше до нивните домови.

Исто така, Активот на пензионерки при Здружението организираше посета на старите лица кои се сместени во геријатриската болница 13-ти Ноември во Скопје, а Комисијата за здравство во соработка со Црвениот крст спроведе акција за мерење на крвниот притисок и шеќер во крвта. Акцијата се реализира во огранокот „Даме Груев", поточно во Клубот на пензионери во Ново Село.

Љ.Ј.

ЗП Берово

Настап во Бугарија

Здружението на пензионерите од Берово во овој есенски период бележи повеќе активности. Така, членовите на хорот и оркестарот престојуваа во Микрево, Република Бугарија на традиционалната манифестација „Малешево пее и игра". Беровските пензионери го претставија народното творештво од Малешевијата, од која еден дел се наоѓа во Република Бугарија.

Во Домот на пензионерите во Берово, пак, во тек е проширување на ресторанот со што неговиот капацитет ќе се зголеми на 300 места. Вредноста на инвестицијата изнесува околу 1.200.000 денари. Истовремено се врши и санација на покривот на Домот со што тој ќе биде целосно заштитен пред претстојниот зимски период.

Во рамките на едукацијата на пензионерите, беше одржано предавање за заштита од провални кражби, како и за шеќерната болест.

Во претстојниот период се очекува да биде одржано уште едно предавање на тема: дијабетес, а хорот и оркестарот при здружението врши подготвки за учество на средба која треба да се одржи во Кочани.

Д. Ролевски

Најмладите играа и пееја само за пензионерите

Најмладите ученици од ООУ „Јоаким Крчовски" од Крива Паланка им приредија пријатно изненадување на лицата од третата доба, во рамките на одбележувањето на „Неделата за грижа на стари лица", што беше спроведено во соработка на Здруженијата на старосни пензионери и инвалиди на трудот и Општинската организација на Црвениот крст од оваа општина. Низ едночасовна програма, приготвена специјално за старите лица, учениците од паралелката втора 3 , под менторство на нивната одделенска наставничка Јагода Ангеловска, играа, пееја и рецитираа само за пензионерите. Со тоа тие ја покажаа својата грижа и достојна почит кон оваа старосна категорија, како и љубовта и приврзаноста кон своите баби и дедовци. Спојот на младоста и искуството наиде на извонреден прием кај пензионерите, кои беа трогнати од желбата на најмладите барем еден ден да им посветат на постарите лица и да им покажат дека тие се нераскинлив дел од нивниот живот, семејството и заедницата.

– Нема зборови со кои би ги опишале чувствата што не сме заборавени од нашите млади генерации и што тие ни приредија едно прекрасно дружење и уживање во нивната игра и песна, која ни ја посветија само нам. Овде се почувствува најубавата можна врска помеѓу младоста и мудроста, што се стекнува со годините, за која веруваме дека и понатаму ќе биде неисцрпен мотив за заедничко делување, збогатување и поквалитетно живеење на сите нас, и младите, и старите, – истакна Славко Стојановски, претседател на Здружението на пензионери од Крива Паланка.

Приредбата посветена на бабите и дедовците беше наградена со огромен аплауз од бројните пензионери. Дечињата им подарија букет цвеќе и рачно изработена корпа на пензионерките, додека тие и Црвениот крст ги наградија за нивниот ангажман со слатки и сокчиња. На крајот направија и заедничка слика за спомен, а беа споделени и бројни топли прегратки и бакнежи.

Жаклина Цветковска

ЗП Демир Хисар

Од најстарите за најмладите

Во рамките на проектот „Се за најмладите", Здружението на пензионери од Демир Хисар беше во посета на социјално загрозените семејства со повеќе дечиња во неколку демирхисарски села, и тоа во: Вирово, Мреногa и Прибилци.

Имено, членовите на Извршниот и Надзорниот Одбор, заедно со председателот и секретарот на здружението донираа пакети со топла зимска облека, обувки, постелнина и детски играчки. Делегацијата од З.П Демир Хисар најпрво посети шестчлено семејство во селото Мреногa. Трите девојчиња и нивното најмало братче, живеат со нивните родители во оскудни услови во мал скромен дом, секогаш полн со врева и џагор од малите дечиња кои беа забележително срекни на помош-

та што ја добија, а најмалиот Антонио најмногу им се израдува на убавите детски играчки од кои ни за миг не се одвојуваше. Во Вирово, кај самохрана мајка на 7 годишно девојче, председателот на здружението предаде пакет со облека и обувки. Во селото Прибилци кај семејството Ѓорѓиевски, на нивните три деца исто така им беа дадоени два пакети со зимска облека. Радоста и среќата кај сите, беа за нас како здружение уште еден стимул плус и понатаму несебично да помагаме на најмладите, но и на сите други на кои им е потребно малку внимание и грижа, а се со цел да им го направиме животот поубав и повесел на оние на кои тоа им е најпотребно.

Со оваа акција на ЗП Демир Хисар, беше демонстрирана и висока хумана свест на пензионерите за проблемите поврзани со сиромаштијата и грижата за луѓето кои не се во состојба да ги задоволат своите основни животни потреби.

З.Стевановски

ЗП Тафталиџе

Пензионерите уживаа во природните убавини на Малешевијата

Во текот на месец октомври годинава, Здружението на пензионери Тафталиџе ДДД – Скопје успешно ги реализира своите програмски активности. Така Комисијата за спорт и рекреација организираше две еднодневни екскурзии во кои учествуваа околу 300 пензионери. Притоа, беа посетени Берово, Свети Николе и манастирскиот комплекс „Света Троица" во кумановското село Скачковце.

Во чест на Денот на востанието на македонскиот народ 11-ти октомври, пензионерите престојуваа во Малешевијата, поточно во Берово. Најнапред беше посетена црквата „Свети Архангел Михаил" и хотелот „Манастир", кој е во непосредна близина на црквата. Воодушевени од природните убавини на Беровското езеро и овој пат пензионерите покажаа и докажаа дека знаат да се дружат и да уживаат во природните реткости на беровскиот крај.

Втората екскурзија се оствари со посета на манастирот „Света Троица". Домаќинот прота Стојан Пајковски ги информираше пензионерите за изградбата на црквата, камбанаријата како и за хортикултурното уредување на целиот комплекс на манастирот, зашто присутните пензионери пројавија особен интерес. Потоа беше посетено Свети Николе и ресторант „Илинеден" во селото Црнилиште каде со музика, песна, игра и дружење беше поминат уште еден убав есенски ден.

С. Билински

Кавадаречки пензионери во посета на Пустец

Сто и шеесет пензионери од Кавадарци, Росоман и од Сопот неодамна беа во посета на македонските пензионери во Општина Пустец, Република Албанија.

– Многу од нашите пензионери од Росоман и од Сопот потекнуваат од тие краишта – Пустец, Долна и Горна Горица и од други места од Албанија и имаа желба да се видат со свите блиски кои живеат таму и да разменат мисленьа и искуства. Ние како Здружение таа желба им ја овозможивме. Кога отидовме во Пустец срдечно и топло бевме пречекани од градоначалникот на општината Едмонд Темелко и од претседателката на тамошното Здружение на пензионерите, со која разговаравме за многу активности и заеднички дејствувања, – истакна претседателот на ИО на ЗП Кавадарци и на Росоман Ристо Анѓушев.

Покрај другото, оваа посета имаше и хуманитарно значење, бидејќи, Здружението со своја акција, со лична донација и дел од кавадаречката фирма „Центрум", за домаќините обезбедија помош од 1.500 тетратки за пишување, пенкала и моливи за учениците, како и пакети со алишта и обувки, кои им беа врачени за време на посетата.

Заедно со пензионерите беа и членовите на Советот и претседателот на месната заедница на село Чемерско, Трајко Тасев, кои со градоначалникот Едмонд Темелко се договорија за воспоставување понепосредна соработка и поблиски односи. Тие побараа да се изврши збратимување со некоја месна заедница од Општина Пустец, а градоначалникот Едмонд Темелко да помогне во склучувањето бракови на жители од двете општини, бидејќи истакнаа дека во Чемерско има голем број слободни и неженети момчиња, а во Пустец немажени девојчиња.

Мартина Јовановска

ЗП Радовиш и Конче

Здравствена едукација и превентивни прегледи

Трргнувајќи од фактот дека превентивата е многу важна работа во медицината ЗП Радовиш и Конче годинава реализира поповеќе едукативни средби на пензионерите со високо стручни здравствени работници. Во соработка со Црвениот Крст и здравствениот дом од Радовиш, беа организирани вакви средби во с. Ораовица на 30.10.2012 година и во с. Подареш на 31.10.202 година и на нив присуствуваа главно членовите на здружението, но и други. Со присуство од преку 200 учесници на овие средби пензионерите ги оправдаа укажувањата за користа од вакви предавања.

На почетокот присутните беа поздравени од Петар Јанков, претседател на Хуманитарно-здравствената комисија и од Стојка Митева, секретар на ОО на Црвениот Крст во Радовиш.

Д-р Моника Риствеска истакна дека кардиоваскуларниот систем претставува една целина и од него зависи функцијата на сите други органи. Таа нагласи дека овие едукативни средби се со намера да се разбуди свеста кај пензионерите за срцевите заболувања – тивките убијци, а како посебни ризични фактори ги истакна, високиот крвен притисок, режимот на исхрана, алкохолизмот, пушењето и секако генетската предиспозиција. Поради актуелноста на темата беа поставени многу прашања, а предавањето беше проследено со големо внимание. Потоа следуваше превентивен преглед на сите кои изразија желба, а на 100 пензионери им беше проверен и шеќерот во крвта.

Целокупната активност траеше околу 4 часа за што и во ова прилика упативме посебна благодарност до медицинскиот персонал. Настаните беа одбележани од страна на локалните медиуми ТВ Еми и ТВ Кобра, а ЗП Радовиш и Конче и во иднина ќе продолжи со вакви и слични активности се со цел да се подобри здравствената состојба на своите членови – истакна Јордан Костадинов претседател на Здружението на пензионерите.

По повод „Неделата за грижа на старите лица" на повеќемина им беа поделени и хуманитарни пакети.

Лилјана Младеновска

Во Куманово

10 години КУД „Ѓоко Симоновски“

Куманово треба да биде горд што има таква пензионерска организација која постигнува извонредни резултати во своето оштествено ангажирање. Во изминативе десет години се покажа дека пензионерите освен на полето на спортското живеење, се и достојни културни амбасадори. Нивното организирано живеење во рамките на КУД „Ѓоко Симоновски“ и постигнатите резултати се над очекувањата и убав пример дека и третата доба е непресушен животен извор на вистинските вредности. Своите први никулци КУД „Ѓоко Симоновски“ ги пројави во 2002 година. Првиот лист во својата историја го запи-

ша хорот, а потоа следеше фолклорната секција. Како растеше нивната популарност, така доаѓаа нови членови кои ги пополнуваа редовите. Се приклучија музичари, пеачи, рецитатори, хумористи, поети, актери... Годините се нижеа, секоја измината година вградуваше поквалитетни вредности. Се редеа приредби, концерти, фестивали, ревии, дома, во земјата, во Србија, во Хрватска, во Словенија, во Косово, во Албанија, во Бугарија и други, како и повеќе настапи на повеќе телевизии. Друштвото го носи името на познатиот кумановски пензионер, музичар, диригент и професор Ѓоко Симоновски, човек кој остави печат во развојот на кумановскиот музички живот. За севкупното постигнување градот Куманово во 2009 година на Друштвото му додели високо признание „Ноемвриска награда“ којашто секоја година се доделува на најзаслужните, а во чест на Денот на ослободувањето на Куманово.

Овој мал, но значаен јубилеј беше одбележан со повеќе пригодни активности.

Така, најпрвин, на 30 октомври во големата и преполна сала на НУК „Трајко Прокопиев“ се одржа јубилејниот и традиционален концерт „Пензионерите за својот град“, што секоја година се одржува по повод Денот на ослободувањето на Куманово.

По тој повод, исто така, на петти ноември, повторно во кумановскиот храм на културата во присуство на пензионери и други посетители, беше промовирана монографијата „10 години пензионерско културно живеење“ од авторот Татјана Антиќ, а промотор беше **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ.

– Многу сум среќен кога сум во Куманово и кога зборувам за вашите постигнувања и резултати. Учествувавте на сите десет ревии на музика, песни и игри. Бевте успешни домаќини на втората, петтата и десеттата регионална ревија. Оставивте прекрасни впечатоци кај публиката. Со „Билјана платно белеше“ понудивте инпресивна сценско – кореографска изведба. Авторката на книгата мошне успешно, впечатливо и хронолошки ги поместила сите активности на Друштвото. Овој труд е уште позначаен затоа што тој може да послужи како основа за истражување на феноменот на културното творење во трета доба од животот, – рече покрај другото претседателот Аргировски.

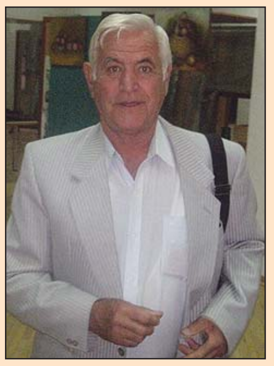
На промоцијата зборуваа и **Зоран Дамјановски**, градоначалник на Куманово и рецезентите на монографијата **Надежда Булатовиќ, Спирко Николовски** и авторката **Татјана Антиќ**.

Свеченоста со свој настап ја збогатија хористите и дуетот Достана Иванова и Петар Димковски, членови на КУД „Ѓоко Симоновски“. Одбележувањето на јубилејот беше заокружено на тринаесети ноември во пријатен амбиент во ресторанот „Грација“ каде на 118 поранешни и сегашни членови им беа доделени благодарници и монографии.

С.Н.

Портрет

Мона Лиза во „живо“



Пензионерскиот живот **Бранко Дупкарски** од Берово го поминува другарувајќи со четкичката за боење. Пренесувањето на своите импресии врз платното за него значи исполнување на денот и задоволство што создава нешто и го прави среќен. Со пензионирањето во 2006 година тој поинтензивно започнува да се занимава со сликање, иако со боите и со платното другарува уште како ученик.

– Желбата кон сликарството ми се засили кога станав дел (зет) од семејството Зографски – вели Дупкарски. Тука, пред се, го имам на ум Гаврил Атанас Зографски, кој 15 години има поминато во Света Гора каде и го учел занаетот. Така и јас се ориентирав, првенствено кон иконографијата, но и кон мотивите од природата и од историските настани на македонскиот народ. Може да се каже дека моето творештво спаѓа во помодерниот романтизам. Она што сакам да го напомнам е дека ги имам поминато и посетено сите значајни центри од ликовната уметност во Европа. Во Париз имав можност да ја видам и Мона Лиза „во живо“ – додава Дупкарски.

Тој споменува и една обврска која му останува да ја оствари се додека може да твори. Станува збор за неговите две внуки на кои им ја всадил љубовта кон сликарството, а едната од нив за своите дела од ликовната уметност веќе има добивано највисоки награди на државно ниво. Така, Дупкарски, од колено на колено успешно ја пренесува традицијата и смета дека во целост ја исполнува својата задача.

Пребарувајќи по својата архива нашиот соговорник напомнува дека досега како пензионер има насликано околу 150 дела кои се наоѓаат во колекциите низ цела Македонија.

– Размислувајќи за своето ликовно творештво ми дојде идејата да направам и сопствена изложба. Неодамна ми се реализира и таа желба. Интересот за изложбата кај моите сограѓани, роднини и пријатели беше голем. Тоа за мене беше сатисфакција со која си докажав на самиот себеси, дека и пензионерскиот живот можам активно да го живеам, – задоволен е Дупкарски.

Драги Ролевски

ЗП Карпош

Афирмирање и преку Хорот

Хорот „Серенада“ од ЗП Карпош, веќе се афирмира како една од подобрите пезионерски пејачки групи во Македонија, а со настапот на Регионалната ревија на песни, музика и игри во Тетово, и на Републичката во Скопје, си создаде имиџ и препознатливост кај поголемиот дел припадници на третата животна доба. Поведен од богатиот репертоар на песни и квалитетот на изведувачи, претседателот на

СЗП Драги Аргировски ја покани групата да гостува и со своите „серенади“ да создаде пријатна атмосфра при промоцијата на неговата најтиражна книга „Наши пензионерски времиња“, која неодамна излезе од печат.

За активностите и успесите што ги постигануваа Хорот ни кажуваше претседателката на Комисијата за културно–забавен живот **Лидија Јеремиќ**, притоа скромно издвојувајќи го својот придонес во неговото успешно настапување. Имено, Хорот, речиси постојано настапува во придружба на поетесата Јеремиќ, која паузите меѓу изведбите ги исполнува со рецитација од нејзината со уште необјавена поезија од збирката „Пишан збор“, со која на моменти ја остава без здив и ја плени публиката. Нагласувајќи ги активностите од Програмата на Комисијата, таа го издвои Хорот како ретка драгоценост што ја поседува Здружението Карпош и му даде посебно место и значење во афирмирањето на неговото дејствување.

За популарноста и успесите на Хорот голема заслуга има и диригентката Благица Душкова, која цел живот се занимава со музика, а 35 години пред пензионирањето, додека раководела со хорот „Борец“, не се раздвојувала од диригентската палка.

- Не сме професионални музичари во пензија, со изградена хорска култура и имаме голем избор повеќегласни песни, уметнички обработени и главно со народна и патриотска тематика, кои ги вежбаме и во даден момент ги изведуваме, – вели диригентката Душкова, не сокривајќи ја желбата групата да прерасне во пензионерски хор на Градот.

Иако во Хорот преовладуваат припадничките на понежниот пол, машките се главната потпора при изведувањето на нумерите, а без интонацијата на хармоникашот Васил Стојменов, и без „Коштана“ и „Трена и Димко“ на Пецо Марковски, настапите не би биле толку импресивни и забележителни.

М. Димовски

Пензионерот сликар Теофил Дамјаноски – Тофе

55 години творечки опус

Охридската ликовна јавност, неодамна во големиот Изложбен салон при Националната установа Центарот за култура „Григор Прличев“ имаше можност да се запознае со севкупното ликовно творештво на познатиот охридски уметник Теофил Дамјаноски – Тофе. Со неговата самостојна изложба на која се претставени 45 слики, го одбележа својот 55–годишен творечки опус. Ликовната изложба на пензионираниот Дамјаноски е четврта самостојна во Охрид и една во Упсала – Шведска, а учествувал на повеќе од 30 групни ликовни изложби во Македонија и една во Винковци, Србија.

– Ликовната и естетската мисла во неговите слики уште на почетокот од неговото творештво имаат свој сопствен ликовен печат. Дамјаноски е меѓу првите уметници во Македонија што се занимавал со сликање на стакло. Тој смета дека сликањето на стакло овозможува поголема свежина на колоритот, чистота и прецизност на цртежот, што не е случај при сликањето на платно, – рече Јорданка Матоска, историчар на уметноста, на отворањето на на јубилејната изложба на Дамјаноски.

Целокупниот ликовен опус му е проникнат со хедонизам со радост кон животот и претежно на стакло и тоа архитектура, пејсаж, строго стилизирани човечки фигури, вода. Неговото творештво го содржи сето она што ја допрело неговата уметничка душа, архитектурата пејсажи, чунови, циклус од подводниот свет на Охридското Езеро со растенија, риби и мрежи, каде што му доминира сината боја со зелени нијанси. Неговата најомилена слика му е Цар Самуил, а го слика и Свети Климент Охридски, ослепените Самоилови војници и други.

Дамјаноски во Охрид живее и твори од 1963 година. Неговиот животен пат започнал во неговото родно и преубаво Лазорополе, кое го напуштил во военниот виор на Втората светска војна и со фамилијата се преселил во Скопје каде по средното Уметничко училиште дипломирал кај Борко Лазески, а педагошка Ликовна академија завршил 1965 година во класата на Ванчо Георѓиев. Теофил Дамјаноски работел 40 години во основно образоваие од кои 35 години во Основното училиште „Свети Климент Охридски“ во Охрид, а од 1978 до 1998 година, бил директор на истото училиште.

К.Спасески

Промиција на книгата „Болки и надеж“

По повод Месецот на книгата, годинава, во библиотеката „Гоце Делчев“ во градот под Исарот, се одржа промоција на најновата книга „Болки и надеж“ од пензионерот Благој Давчевски. Фрагменти од книгата пред преполнетата сала на библиотеката читаше познатиот актер **Страшо Милошевски**. За значењето на книгата зборуваа рецензентот д–р Веле Алексоски и професорот Делчо Везенковски. Книгата е поделена на три дела. Во првиот дел со наслов „Наша Македонија“ преку стиховите авторот се обидува да ги искаже своите чувства, силно поврзани со татковината и македонскиот народ. Во вториот дел со наслов „Додека болката расте“ пишувани се стихови за време средношколските и студентските денови. Во третиот дел со наслов „Статии, написи, коментари“ авторот дава реални слики од секојдневието, односно добронамерно укажува на позитивните и негативните збиднувања во нашата држава.

Инаку, на Давчевски ова му е четврта објавена книга. Во 1993 година ја има објавено поетската книга „Ѕвезда на јужното небо“. Во 2006 година е објавена книгата “Вистина за времето”, а во 2008 година ја објави монографијата за своето родно село „Сопот и сопоканци“ (Велешко).

Давчевски е роден во 1951 год. По завршување на основното и средното образование, школувањето го продолжил на Војната академија во Задар, а потоа служувал во повеќе градови. По осамостојувањето на Република Македонија, Давчевски како школуван воен старешина работи на јакнењето на Армијата на нашата држава, а по пензионирањето му се посветува исклучиво на литературното творештво, при што повеќе од творештвото и го посветува на својата татковина

– Почитувањето на вредностите на луѓето е најважна работа во секојдневието. Ако нема почитување, нема ниту заедничка соработка – ни вели во разговорот авторот Давчевски. Тој повеќе години е член на литературниот клуб „Искра“ од Штип.

Т. Босоевски

Лесновските звона

Сте ја слушнале ли песната
на Лесновските звона.
На Велигден или Ѓурѓовден,
на Петровден или Илинден,
одекнуваат Лесновските звона
и со векови легенди раскажуваат.

За седумвековната црница,
за каменокршачите
и воденичните камења,
за нивниот пат до Солун,
за тајните на пештерите
за песната на славеите
одекнуваат Лесновските звона.

И, многу тајни
во ѕидините манастирски кријат.
За едни времиња минати,
за многу судбини човечки.
Одекнуваат Лесновските звона.

М.Здравковска

Генерацијо моја

Имам чест и задоволство да ви ја претставам и да ја поздравам Првата генерација на Средното економско училиште „Јовче Тесличков“ од Велес, градот на гемиџиите и на Рацин, пред 52 години ученици, а сега пензионери.

Создавањето на успешни кадри е нешто со што треба да се гордееме, а тоа е токму првата генерација од нашето училиште. Горди сме што бевме солидни ученици, добри другари, а се уште ја гаиме дружбата и пријателството. Имавме големо разбирање од страна на тогашниот директор Љубомир Јанев, кого многу го почитувавме и голема поддршка од нашата класна раководителка, за жал покојната Љиљана Бабунска и од сите професори кои ги спомнуваме при секоја наша средба.

Стојам пред училиштето и размислувам дали сите ученици одат со љубов на училиште, дали се радуваат и дружат како нашата генерација која чекореше гордо по велешката калдрма. Нека ние бидеме пример за идните генерации. Школските денови се најубави и неповторливи. Инспирирана од училишните денови ги напишав следните стихови:

Генерацијо моја!
Генерацијо мила
Полна со љубов и топлина
Каде сте сега мили мои
Каде се нашите детски игри
И весели гласови.
Каде се училишните денови, часови
Каде е нашата училница со клавир,
Училишната врева и смеа?
Каде е нашето другарување,
Прошетките на црн камен,
Садење млади фиданки,
Каде се средбите...

Трајанка Таневска,
пензионерка од Кисела Вода

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Скопски раскази

Неодамна во прилогот за мајсторите на македонскиот расказ, меѓу останатите, беше наведено и името на академик **Влада Урошевиќ.** Од мноштвото одлични раскажувачи одбирот токму тој посебно да биде претставен, се потпира најмалку на три неспорни причини: Прво, најбројниот дел од посочените веќе беа порано претставени преку друг жанр: поезија, роман или драма. Второ, Урошевиќ е еден од ретките урбани автори кај нас. Конечно, неговиот раскажувачки интерес, главно, е насочен кон фантастичното и надреалното. Во книгата **Скопски раскази,** обработува теми од Скопје, градот во кој израснал и во кој го премерува својот дел од космичкото време, градот кого сега го нема таков каков што сме го знаеле, ***еден друг град***, како што вели. Раскошниот талент доаѓа до израз преку вчудувачката леснотија со која филигрански прецизните описи и енергијата што градот ја впил во себе ги доведува во аналогна врска со влијанието на далечни енергии, или енергијата што тој ја еманира кон простори со кои не се допира. Како иницијација постои реален факт од искуството, кој на крилјата на фантастичното поприма непредвидливи значења. Тоа е некој вид паралелен тек на настаните овде со времиња и настани во предели дални, а сепак, докажувајќи го законот на геометријата, ја открива точката на пресекот во бесконечноста, во несвесното, во феноменот *déjà vu*, во глобалната митологија и историја на цивилизациите. Творбите, чиј предзнак е фикцијата, се сметаат за успешни доколку им се верува. Во клучот е тајната. А клучот се пронаоѓа ако **вистинското, творечко читање започне дури по склопувањето на коцките.**

Од неговата био–библиографија ќе го наведам само она што е неопходно за творечкиот процес и резултат. Тој е поет, раскажувач, есеист, литературен и ликовен критичар, антологичар, преведувач. Роден е во Скопје, во Дебармаало, на **17.10.1934 год.** Неговото творештво, жанровски богато, опфаќа **поезија: Еден друг град, Невиделица, Летен дожд, Ѕвездена терезија, Нуркачко ѕвоно, Хипнополис, Ризиците на занаетот, Мане, текел, фарес; збирките раскази: Знаци, Ноќниот пајтон, Лов на еднорози; романите: Вкусот на праските, Мојата роднина Емилија, Дворскиот поет во апарат за летање, Дива лига, Невестата на змејот.** Ако ги земеме превид и критичко–есеистичките текстови, особено оние што го третираат фантастичното, ќе добиеме целосна претстава за неговиот севкупен придонес на нашата културна мапа. Значаен е и фактот дека, иако негов мајчин јазик е српскиот, тој го одбра македонскиот како јазик на својот книжевен израз. На македонскиот читател му ги направи достапни големите француски поети: **де Нервал, Бодлер, Лотреамон, Рембо, Аполинер, Сандрар, Бретон, Мишо, Боске**, преку една грижлива, креативна постапка на препевот, во кој може дури да се начуе оригиналниот глас на певот. Француската влада го цени неговиот придонес во афирмацијата и на нејзината култура и го прогласува за **витез на Редот на уметноста и лктературата.**

За време на фашистичкото сојузништво, бугарската власт го протера татко му, доцент на Филозофскиот факултет, и семејството во Србија. Но 1947 год. таткото е поканет од првата македонска влада да се врати на работа на новоформираниот Филизофски факултет. Семејството се враќа. Влада се запишува во македонска гимназија, одново бргу го совладува подзаборавениот македонски јазик и оттогаш тој јазик, сиве децении наназад, е средство за секојдневна и, што е уште поважно, за книжевна и културна комуникација со светот. Така, на најдобар начин, со пиетет, **го афирмира македонскиот јазик и ја потврдува неговата творбена носивост** на сложени уметнички дела создавани кај нас, но и преку препевите **од други и на други јазици: француски, српскохрватски, фламански...** Во 1957 год. дипломира на Филозофскиот факултет на групата **историја на книжевностите на СФРЈ.**

Во средината на педесетите години се навестува како поет, а првата збирка поезија се појавува 1959 год. Потоа тој процес од година во година се интензивира и резултира со делата цитирани погоре, како и блескавите критичко–есеистички трудови, кои, за жал, ќе останат несломенати, поради скудноста на просторов.

Набргу се случи катастрофалниот земјотрес. И во драматичните околности останува присебен и се труди да биде од полза. Воспоставува соработка со редакцијата за култура и уметност на ТВ Скопје, крстосува низ ранетиот град и снима прилози преку кои југословенската и светската јавност ги согледа штетите во културата и културното наследство како последица на разурнувањата.

Подоцна, со задоволство прифати и реализира слободни **студии на Сорбона** како стипендист на француската влада, 1967/68 година.

Не ја запостави ни научно–истажувачката работа, која е негов постојан интерес. Хабилитира на Филозофскиот факултет со тезата: **Некои одлики на книжевната фантастика (1981).** Избран е за доцент на Катедрата по општа и компаративна книжевност. Докторира со тезата: **Фантастика и научна фантастика - сличности, разлики и области на интерференција (1987).**

Носител е на престижни домашни и странски награди за книжевните дострели, како и за препевите и антологиите. Дописен член е на меѓународната **Академија Маларме во Париз** и редовен член на **Европската поетска академија со седиште во Луксембург.** Член на МАНУ, на македонскиот ПЕН Центар, на ДПМ.

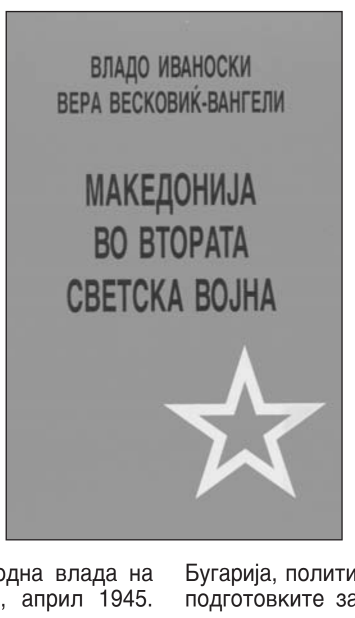
Книгата **Скопски раскази**, содржи **14 раскази** и **3** издвоени текстови именувани како **разгледници**. Во една од нив со наслов **Сентиментална прошетка**, од август 1963. пишува: *„Еден град е урнат, но тој останува да трае во нашето сеќавање. Не е ли тоа, сепак, (и со помош на Пруст и без него) еден исто толку полноважен вид на траење? Ние сепак ги имаме тие улици по кои се шетавме, тие залези зад веќе исчезнатите куќи. Никој не може да ни го одземе тој* ***имагинарен албум*** *на миговите сврзани со одредени агли и премини.* ***Зашто ние останување".***

Читателот кој ќе им посвети на расказиве дел од личната енергија, не ќе зажали. Патот до вредноста е стрмен. **Среќата е патување, не дестинација. Среќен пат!**

Борис Шуминоски

МАКЕДОНИЈА ВО ВТОРАТА СВЕТСКА ВОЈНА – ХРОНОЛОГИЈА

Единствено дело од ваков вид



Во издание на издавачката куќа „МЕНОРА" неодамна излезе од печат: **Македонија во Втората светска војна - хронологија**, книга 1, за вардарскиот дел на Македонија. Автори на ова единствено дело од ваков вид во Македонија се: проф. д–р Владо Иваноски и проф. д–р Вера Весковиќ–Вангели.

На петстотини страници, енциклопедиски формат, во две колони, забележани се најзначајните настани за периодот од 1920 – заклучно со формирањето на првата Народна влада на Федерална Македонија, април 1945. Хронологијата иако е насловена како Македонија во Втората светска војна, поради специфичностите на борбата на Македонците кои по Букурешкиот мировен договор од 1913 се најдоа во составот на Грција, Србија, Бугарија и Албанија, според Проектот за работа, хронолошките единици за Егејска Македонија го опфаќаат периодот заклучно со крајот на Граѓанската војна во 1949 година, а за Пиринска Македонија заклучно со 1948 година, односно до Резолуцијата на Информативниот биро (ИБ). Како вовед до 1 септември 1939 година, кога почнува Втората светска војна, обработени се најкарактеристичните настани за Македонија и се она револуционерно што се случува во борбата против појавата и агресивноста на фашизмот во периодот меѓу двете светски војни.

Поради материјални причини Хронологијата се печати во две книги. Втората книга ќе ги содржи хронолошките единици за Егејска и Пиринска Македонија.

За Вардарска Македонија опфатени се настаните од Априлската војна, окупацијата и окупаторскиот систем, повторните делби на Македонија во текот на Втората светска војна, овој пат меѓу Бугарија и Италија, од теророт на окупаторите, логорите, убиствата, грабежите и палежите, интернирањата на населението во 103–те работни логори во Бугарија, политичките судски процеси, подготовките за кревање на вооруженото востание против окупаторите, формирањето на органите на Народноослободителната борба во Македонија, воените комисии, почетокот на востанието во Македонија и зголемувањето на теророт, за зачетоците и развитокот на органите на народната власт, партизанските одреди и воените единици (баталјони, бригади, дивизии и корпуси), создавањето на слободните територии и организацијата на животот во нив, за формирањето и активностите на Покраинскиот воен штаб и Главниот штаб за Македонија, за верската и просветната активност, отворањето на првите училишта во кои наставата се изведува на македонски јазик, подготовките за организирање и одржување на Првото заседание на Антифашистичкото собрание на народното ослободување на Македонија (АСНОМ), прогласувањето на Федерална Македонија во рамките на Федеративна Југославија, формирањето на КПМ, составите на организациите и на раководствата на КПЈ и на КП во Македонија, поважните судрувања и борби со окупаторите и нивните подржувачи, офанзивите (Зимските операции 1943/44, посебно Февруарскиот поход и Пролетната офанзива) во Македонија, јануарските настани од 1945 на Скопското кале и во Штип, ослободувањето на првите градови во Македонија преку завршните операции за конечното ослободување на земјата, заклучно со формирањето на првата Народна влада на Федерална Македонија, подготовките и учеството на Петнаесеттиот македонски корпус за пробивот на Сремскиот фронт 1945 година, во завршните операции за конечното ослободување на Југославија, односно учеството на Македонија на страната на антифашистичката коалиција до конечната победа над фашизмот и за сите случувања во текот на НОБ на Македонија, во поширокота смисла на зборот.

Печатениот труд е збогатен со фотографии, карти (преземени од публикуваните трудови на командантот на Главниот штаб на НОВ и ПОМ, академикот и претседател на МАНУ Михаило Апостолски), даден е краток избор на користени извори и на литература, кратенки употребувани во текстот и два регистра (именски и географски) на 94 печатени страници.

За да се обработи ваков обемен зафат, авторите вложиле огромен труд и време.На крајот, можеме да заклучиме дека пред нас имаме единствена, интересна книга која ни нуди, преку хронолошките единици, да се запознаеме што всушност катадневно се случувало во периодот на Втората светска војна, односно за време на НОБ на територијата на Македонија.

Рецензенти на книгата се универзитетската професорка Славка Фиданова и д–р Орде Иваноски, а редактор е д–р Владо Иваноски.

К.С.Андонова

Нина го најде деда си во домот

Еден од ретките убави сончеви денови во есента. Сонцето штотуку започна да се искачува над хоризонтот. Денес е вторник, ден на старите и изнемоштени лица што традиционално се одбележува во старските домови.

Нина е ученичка во четврто одделение. Таа е прекрасно девојче: дружељубива, чувствителна и интелигентна. Особено беше приврзана за баба ѝ Бојана која почина пред четири месеци. Можеби затоа што таа неа ја изгледа и ја порасна заедно со дедо и Едрејко. Мајка ѝ беше вработена, па така грижата за малото и пргаво девојче падна на терет на бабата, која со безгранична љубов ја прифати должноста, бидејќи ѝ беше прво внуче од синот, со кој тогаш живееја заедно. Девојчето растеше и напредуваше со нејзината баба, а со мајка ѝ се гледаше доцна навечер кога таа ќе се вратеше од работа. Нина се радуваше до збеснување од неисполнетата љубов од страна на мајка ѝ, а потоа заспиваше... Така беше речиси секој ден, па затоа Нина беше блиска со својата баба и многу болно ја доживеа нејзината смрт.

Како поминуваше времето, таа полека се навикнуваше на празнината во нејзината душа, но продолжи да оди во станот на дедо ѝ кој беше изгубен во тагата по сакаnата домаќинка со која помина еден убав живот, исполнет со љубов и разбирање, особено откога и двајцата се пензионираа.

Нина доаѓаше кај дедо ѝ исто како додека беше жива нејзината баба. Го тешеше и го молеше да не плаче. Честопати гледаа слики од албумите што беа собрани во еден голем најлон. Нина го прашуваше дедо ѝ за секоја фотографија, не толку колку што ја интересираше, отколку што сакаше и настојуваше да му ги оттргне тажните мисли.

Девојчето го сакаше и го почитуваше дедо ѝ Едрејко, кој најмногу ѝ помагаше во учењето, во исполнувањето на домашните задолженија. Тој за тоа беше задолжен! Нина нему му веруваше најмногу, повеќе и од тоа на својата наставничка. Знаеше дека бил учител, и наставник, и професор, како и директор на основно училиште. На ѕидовите од станот имаше многу признанија и дипломи. Но, пред еден месец, родителите ѝ кажаа дека дедо ѝ Едрејко заминал за Австралија...

Ете, Нина, денеска со наставничката и со нејзината паралелка, дојдоа да ги посетат старите и изнемоштени лица во Старскиот дом „Кузман и Дамјан". Побара пари од родителите за да купи подарок, но не им кажа зошто, бидејќи ниј самата не знаеше каде ќе ги носи наставничката. Откако ги купи пакетчињата со локум и напolитанки, се приклучи кон другарчињата кои беа растрчани и радосни што ќе губат часови. Беше исполнета со пријатни чувства бидејќи претпоставуваше оти истите ќе ги пренесе и на постарите лица во домот.

Вртејќи кружно низ градот, автобусот најпосле, пристигна пред Старскиот дом.

Децата се искачија по широките мермерни скали во големата просторија наменета за дневен престој. Ги пречека директорот на Домот, кажувајќи им на присутните зошто се дојдени децата. На една од масите, некаде во средината, седеше Едрејко со една баба. Тој, веднаш, меѓу учениците ја препозна својата внука Нина. Срцето почна да му чука силно, се возбуди, бидејќи ја немаше видено цел месец. „Дали знаела каде доаѓа?.. Дали ќе го препознае или ќе се преправа дека никогаш не го видела?... Дали ќе издржи да не се поздрави со својот дедо кој само за неа тагува?" Му се роеја мисли во главата. Тој не ги оттргна очите од неа, а Нина, кога го виде многу се изненади. До него седеше баба, иста како нејзината, како да и беше близначка! „Ете, каде моите го донеле дедо ми, а ме лажеа дека заминал за Австралија. Значи, го сместиле тука, за да го издаваат станот под кирија, затоа бараат кирации?!" – ја протолкува Нина „политиката" на нејзините родители. Срам ја фати од другарчињата, бидејќи некои од нив го знаеја и го препознаа нејзиниот дедо. Не можеше да се преправа дека тој не е дедо ѝ. Не можеше ни да избега надвор и да ги чека таму своите соученици. Навредена, разочарана, отсутна за сè што се случува околу неа, тргна кон масата на која седеше дедо ѝ со непознатата баба. Едрејко веќе плачеше од радост што го гледа своето единствено внуче. Знаеше дека внуката не очекувала да го види тука и дека нејзините не знаат каде Нина отишла. Знаеше каков план тие направија за да не плаче по него, иако тој ги убедуваше дека ќе ѝ објасни и ќе ја убеди дека така мора да биде: градинките се за дечињата, а старските домови – за старите! Но, тие не го послушаа...

Нина ги остави пакетчињата со локум и наполитанки на масата и го прегрна дедо ѝ:

– Дедо, не сакам тука да бидеш! – со јад и низ солзи ги изговори овие зборови.

– Дедичко, убаво ми е тука... Сега, кога баба ти не е во станот, што ќе правам јас сам таму?! Еве, овде имам друштво..., си разговараме..., си помагаме...

– Дедо, не сакам тука да бидеш, ако татко ми и мајка ми не сакаат, мора да се вратиш во станот. Инаку, ниту ќе учам, ниту ќе се вратам дома!

До ушите и допреа зборовите на бабата што седеше до нејзиниот дедо:

– Ти си Нина, внуката на дедо Едрејко?! Уште кога тргна кон нашата маса, сфатив дека си ти. Дедо ти секоја вечер ми кажува за тебе... нему само за тебе му е жал, ама, ете, ти дојде да го видиш, мила. Ах, и јас да имав барем едно внуче како тебе!

Нина не ја слушаше. Мислеше дека таа го присвоила дедо ѝ.

– Дедо, да се спремиш и ќе си дојдеш дома! Татко ми уште утре ќе дојде и ќе те земе. Заедно ќе си седиме во станот...

Јован Ѓуровски
пензионер од Битола

ЗП Радовиш и Конче

Дрвца садеа и пензионерите

Преку 200 пензионери, на 23 ноември, по десетти пат се вклучија во акцијата „Денот на дрвото – засади ја својата иднина".

Дрвцата се садеа во регионот „Томова Чука".

Секој од присутните се трудеше да посади што повеќе дрвца, свесни дека дрвата значат живот, значат здравје и убавина.

– Покрај садењето дрвца оваа акција е и еден вид меѓугенерациско дружење, бидејќи дрвца садиме заедно повеќе генерации, и стари и малади, вели Димитар Чабуков, пензионер од Радовиш, а Зујца Ангелова се пофали дека учествувала во сите десет акции.

Дека пензионерите се пример за помладите генерации докажаа во повеќе градови во нашата земја, посадувајќи стотици и стотици дрвца во своите градови.

Л. Младеновска

TINEX

Тинекс, ти и јас

Почитувани потрошувачи,

Во текот на нашето 18-годишно постоење на македонскиот оазар, израснавме во значаен член и чинител во заедницата чиј што составен дел сме сите ние. Со цел да ги зајакнеме и интензивираме нашите залагања и активности, ја развивме платформата "Тинекс, ти и јас" преку која поддржуваме проекти во различни области како: здравство, култура и уметност, спорт, образование, засштита на животната средина и помош на социјално ранливи групи. Поддршката на проектите се обезбедува делумно од средствата што доаѓаат од продажба на биоразградливите кеси во нашите маркети а останатиот дел од наши сопствени средства.

Со цел да ги идентификуваме вистинските потреби и да овозможиме поддршка на проекти со пошироко општествено значење формиравме Одбор за општествена одговорност. Во Одборот, покрај генералниот извршен директор на „Тинекс", Кристина Тодоровиќ - Николиќ и директорот за малопродажба, Љупчо Васовски, учествуваат и надворешните членови: проф. д-р Венко Андоновски, универзитетски професор и писател, проф. д-р Јован Донев, аналитичар, и д-р Владимир Чадиковски, детски хирург. Во Одборот за општествена одговорност ќе се вклучи и сопственикот на компанијата, Владимир Тодоровиќ, по завршување на тековниот ангажман.

Досега, во рамките на платформата „Тинекс, ти и јас" се реализирани значајни донации во повеќе области:

ЗДРАВСТВО

• Донација од 1 милион денари за Институтот за белодробни заболувања кај децата – Козле

Оваа донација овозможи Институтот по белодробни заболувања кај децата – Козле да стави крај на поголем проблем со кој се соочуваше, како референтен центар за бронхологија во Македонија. Благодарение на нашата донација, со новата софистицирана опрема, стручниот медицински персонал сега може за многу кратко време да постави дијагноза и да пружи соодветна медецинска помош.

• Низа донации со вкупна вредност од речиси половина милион денари

Со овие донации беа опфатени Клиниката за гинекологија, Клиниката за детски болести и Клиниката за максилофацијална хирургија. Притоа, беа опремени 21 мајчинска соба на Клиниката за гинекологија со комода за пресоблекување на бебињата, комода со када за бањање и чешми, со што овозможивме да се подигне нивото на хигиената и условите во кои ќе престојуваат идните мајки и нивните бебиња. Дополнително, за потребите на Клиниката за гинекологија дониравме и манжетни за пулсоксиметар, како и постелнина за Клиниката за максилофацијална хирургија и канти за медицински отпад и наткасни за Клиниката за детски болести.

Донација во Клиника за гинекологија

Почеток на платформата Тинекс, ти и јас

Донирани апарати во Институт по белодробни заболувања кај децата - Козле

Еко акција

ЗАШТИТА НА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА

• Организација на еко - акции

Со цел да дадеме придонес кон развојот на еколошката свест на граѓаните и намалувањето на употребата на пластичните кеси и пластичната амбалажа воопшто, во текот на неколку последователни викенди организиравме еко – акции во петте „Супер Тинекс" маркети во Скопје. Притоа, граѓаните требаше да донесат 10 биоразградливи кеси од „Тинекс" и 10 пластични шишиња, и во замена за нив да добијат еколошка торба за пазарување. Со овие акции беа собрани вкупно 1225кг пластични шишиња и биоразградливи кеси, а иницијативата предизвика голем интерес кај граѓаните. Оваа акција е дел од актиностите кои ги превземаме со цел да дадеме придонес кон подигнувањето на еколошката свест на граѓаните. Веруваме дека на ваков симболичен начин успеавме да покажеме дека секој од нас треба да се грижи за животната средина и дека со заеднички активности можеме сите да помогнеме во нејзината заштита. Се надеваме дека и во иднина платформата Тинекс, ти и јас која всушност се темели на нераскинливата врска меѓу компанијата, потрошувачите и пошироката заедница, ќе продолжи да придонесува за почиста животна средина.

ПОМОШ НА СОЦИЈАЛНО РАНЛИВИ ГРУПИ

Не изостана ниту помошта за оние кои имаат најголема потреба да почувствуваат дека не се оставени сами на себе. Реализиравме низа хумани акции меѓу кои:

• Донација од милион денари за комплетна обнова на покривите на семејствата чии домови настрадаа во пожарот во скопската населба Карадак маало;

• Донација за македонската заедница во Гора, Косово. Донацијата се состои од шест тони или над 1000 пакети со прехранбени продукти, како што се масло за јадење, шеќер, ориз, грав, тестенини, кафе и средства за лична хигиена, чија вкупна вредност се проценува на близу 500.000 денари. Дополнително обезбедени се и 100.000 денари како поддршка на активностите на македонската заедница во Гора.

Донација за македонската заедница во Гора, Косово

6 тони храна и хигиенски средства за македонската заедница во Гора, Косово

• Донација на над 1.500 килограми храна за жителите на планинските села отсечени поради обилните снежни врнежи; Во Февруари се вклучивме во акцијата за дотур на основни производи и храна до жителите на планинските села, кои беа отсечени поради обилните снежни врнежи . Во организација на Центарот за управување со кризи и Армијата на РМ, до завеаните подрачја беа дистрибуирани над 1.500 кг производи.

• 70 килограми храна за децата од социјално загрозени семејства згрижени во училишниот интернат „Гоце Делчев" во Љубанци; Потикнати од информациите во медиумите за состојбата во училишниот интернат Гоце Делчев во Љубанци, каде што се згрижени деца од социјално загрозени семејства, обезбедивме храна за штитениците на оваа институција, надевајќи се дека овој хуман гест ќе придонесе да можат безгрижно да се посветат на училишните активности.

• Поддршка на хуманитарниот настан „Дојди. Подари радост!" во висина од 186.000 ден.

• Долгорочна соработка со Здружението за заштита на правата на децата, Дневен центар за деца на улица – Шуто Оризари; Во мај 2010 година, започнавме соработка со Здружението за заштита на правата на децата, Дневен центар за деца на улица – Шуто Оризари. Досега донираме 1.200.000 денари, средства кои се користат за подобрување на условите за секојдневно

КУЛТУРА И УМЕТНОСТ

Платформата Тинекс, ти и јас овозможи да се поддржат и проекти во областа на културата, поточно драмската уметност во Македонија.
Меѓу нив се:

• Изведбата на „Кој се плаши од Вирџинија Вулф" од Едвард Алби во „Театар Центар";

• Манифестацијата за избор на актер на годината во организација на дневниот весник „Дневник". Овогодинешната награда ја доби актерот Рубенс Муратовски, а во рамките на манифестацијата, за носителот на ова престижно признание, по втор пат беше доделена парична награда од Тинекс во вредност од 60.000 денари.

• Особено значајна за нас е и соработката која ја започнавме со Драмскиот Театар и Театарот Комедија, преку едногодишна поддршка на премиерните изданија на претставите кои ќе се играат во овие два театри.

Награда за Актер на годината

Хуманитарен настан Дојди, подари радост

СПОРТ И ЗАБАВА

• Поддршка на Скопскиот маратон 2012; Традиционално и оваа година, Тинекс го поддржа Скопскиот маратон со енергетси производи за учесниците во вредност од над 30.000 ден.

• Организација на семејни викенди; Во рамките на платформата „Тинекс, ти и јас" беше одбележан Меѓународниот ден на семејството со одржување на семејни викенди во неколку „Супер Тинекс" маркети, преку активности и забава на целото семејство.

Традицијата на грижа за потребите и развојот на заедницата е составен дел од нашето работење како компанија, и оваа наша определба продолжува и во наредниот период. Резултатите од досегашните вложувања во висина од 10 милиони денари, во активности реализирани во рамки на платформата „Тинекс, ти и јас", претставуваат дополнителен поттик за понатамошен заеднички придонес со спроведување на проекти од полза за заедницата.

Ваш Тинекс

Sasi e njëjtë për të gjithë pensionistët

Rritja e pensioneve do të jetë në sasi të njëjtë për të gjithë shfrytëzuesit e pensionit, informoi kohë më parë ministri për punë dhe politikë sociale, Spiro Ristovski, në pres konferencë.

Do të ketë përshtatje plotësuese të pensioneve e cila do të bëhet në mënyrë që pagesa e pensioneve për shkurtin e vitit 2013, do të rritet për 5% dhe kështu sasia e fituar do të ndahet me numrin e përgjithshëm të shfrytëzuesve të pensionit. Qeveria e Republikës së Maqedonisë ka kujdes të veçantë për më të moshuarit të cilët gjatë kohës së punës kanë merituar që tani të kenë më pak brenga dhe në mënyrë më të mirë t'i shfrytëzojnë pensionet! Mu për këtë, një nga prioritetet e Qeverisë dhe të Ministrisë për punë dhe politikë sociale është sigurimi i jetës më të mirë për personat pleq dhe për pensionistët, - tha ministri Ristovski.

Ministri për punë dhe politikë sociale, gjithashtu sqarojë se një vendim i tillë ishte sjellë me propozim të Lidhjes së pensionistëve, e cila kishte anketuar shoqatat e pensionistëve, anëtarë të së cilave kanë menduar se kjo mënyrë e rritjes është më korrekte dhe se do t' ju ndihmojë edhe atyre pensionistëve të cilët janë me pensione më të ulëta, të cilët në këtë shtet janë rreth 180.000.

- Në kushte të krizës ekonomike botërore, prej vitit 2008 deri më sot, shumë shtete të Unionit evropian dhe regjionit, kanë marrë masa restriktive në sistemin e sigurimit pensionist dhe invalidorë. Si masa më të rëndësishme për mbajtjen e sistemit pensionist dhe për zvogëlimin e deficitit të fondeve të pensioneve shtetërore, janë bërë nëpërmjet ngrirjes së pensioneve, rritjes së kufirit të pensionit të pleqërisë si dhe ndërprerja e disa përfitimeve më të volitshme.

Kryetari i lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Dragi Argirovski, është i kënaqur me masën, për të cilën siç thotë ai, janë përpjekur duke marrë parasysh mendimin e shumicës së pensionistëve.

Pjesa më e madhe e pensionistëve mendojnë se një vendim i tillë është më i drejtë dhe më solidarë. Me të vërtetë sollëm një vendim të drejtë. Kështu, të gjithë pensionistët me pensione më të vogla do të fitojnë rritje më të madhe se 5% e pensionit të tyre. Edhe njëherë pensionistët tregojnë dhe dëshmojnë se janë të mençur dhe solidarë, që duhet t'ju shërbejë për shembull gjeneratave të reja – tha Argirovski.

Kalina S. Andonova

Invalidë të punës nga Ohri, Struga, Dibra dhe Tetova

Mysafir në Shqipëri

Si rezultat i bashkëpunimit shumëvjeçarë me invalidët e punës të Republikës së Shqipërisë dhe qytetet kufitare Pogradec, Korçë dhe Peshkopi, me ftesë të kryetarit Abdulla Omuri, në kongresin e 5-të të invalidëve të punës të Republikës së Shqipërisë, më 5 dhe 6 tetor, mori pjesë delegacion nga Lidhja e shoqatës së invalidëve të punës nga Ohri, udhëhequr nga kryetari Blagoja Kërstanoski dhe sekretari Srebre Petroski.

Në kongres, sikurse edhe vitin e kaluar, morën pjesë edhe përfaqësues të shoqatave të invalidëve të punës nga Struga, Dibra dhe Tetova. Pjesëmarrësit në kongres u përshëndetën edhe nga mysafirët nga Maqedonia, të cilëve ju dëshiruan punë të suksesshme dhe bashkëpunim edhe më të frytshëm.

Për problemet me të cilat ballafaqohen invalidët në Shqipëri si dhe për planet të cilat duhet të realizohen në periudhën e ardhshme, foli kryetari Abdulla Omuri, i cili në këtë detyrë, edhe për një mandat ishte zgjedhur me aklamacion. Në fund të vizitës, u arrit marrëveshje për takime të reja ndërkufitare.

K. Spaseski

Punëtori për korrespondentët pensionistë

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, në kuadër të Programit për punën e vet në vitin 2012, më datë 15 nëntor, në Veles, mbajti një punëtori njëditore për ushtrim të korrespondentëve – pensionistë, bashkëpunëtorë të gazetës Penzioner plus. Në këtë punëtori morën pjesë korrespondentë nga Maqedonia ku interesimi ishte tejet i madh.

Punëtorinë e hapi, udhëhoqi dhe fjalën hyrëse e dha moderatori i Punëtorisë, **Metodija Toçevski** – kryeredaktor dhe redaktor përgjegjës i gazetës Penzioner plus.

Për ndikimin e informimit publik dhe domethënien historike për organizatën e pensionistëve foli kryetari i LShPM **Dragi Argirovski,** pas së cilës u zhvillua bisedë ku u parashtruan pyetje.

Gazetari **Mendo Dimovski,** foli për shkrimet në aspektin gazetaresk, dhe pas pyetjeve dhe përgjigjeve nga korrespondentët u punua konkretisht në një ngjarje. Gazetarja **Kalina Slivovska – Andonova**, demonstroi shkrimin dhe përcjelljen e tyre dhe të fotografive me anë të Kompjuterit dhe të Internetit. Edhe pas demonstrimit konkret të saj, u organizua panel diskutim, pyetje dhe përgjigje dhe më në fund u punua në një ngjarje konkrete. Në të gjitha panel diskutimet, pjesëmarrësit patën mundësi të parashtrojnë pyetje lidhur me temat dhe të marrin pjesë në diskutime.

Takimi në këtë punëtori ishte mjaftë i dobishëm, sepse pjesëmarrësit patën mundësi t'i plotësojnë dhe zgjerojnë njohurit e tyre lidhur me gazetarinë.

B.Bakiu

Promovim libri

Kohë më parë, në Shtëpinë e sindikatave të Maqedonisë, u bë promovim i librit me titull **"Kohët tona pensioniste"** të autorit **Dragi Argirovski.** Salla në shtëpinë e përmendur të sindikatave ishte e vogël për të pranuar at numër të madh dashamirësh të librit të cilët kishin ardhur nga të gjitha shoqatat e pensionistëve nga mbarë Maqedonia. Përndryshe, autori i librit Dragi Argirovski, është kryetarë i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Në këtë promovim, përveç mysafirëve të përmendur ishte i pranishëm edhe ministri për punë dhe politikë sociale Spiro Ristovski.

I pari për librin foli **Metodija Toshevski,** nënkryetar i KE të LShPM, i cili ndër të tjera theksoi se libri "Kohët tona pensioniste" përfaqëson studim për personat e moshës së tretë dhe se në të, të gjithë anëtarët e LShPM kanë vendin e vet...

- Në libër, në secilin shkrim shihet qëllimi i autorit Dragi Argirovski, që të përmirësohet kualiteti i jetës së njerëzve të moshës së tretë, me plakje aktive, me shumë përmbajtje dhe aktivitete kulturore, sportive dhe shoqërore. Me këtë libër, autori Argirovski, me të drejtë mund të mbaj epitetin autor bashkëkohor me mundësi të gjëra, shkrimet e të cilit lexohen me kënaqësi, para së gjithash për ata për të cilët u janë dedikuar – tha në fjalën e saj **Kalina Slivova – Andonova**...

Kryetari i komunës së Gjorçe Petrovit, **Sokol Mitrovski,** në fjalën e tij përshëndetëse, ndër të tjerat theksoi edhe bashkëpunimin jashtëzakonisht të mirë me kryetarin e LShPM Dragi Argirovskin-atorin e librit në promovim, edhe për jetësimin e jetës së pensionistëve në komunën e tij, për çka, autorit, në emër të komunës i ndau Falënderim.

Edhe kryetari i i Lidhjes së Sindikatave të Maqedonisë **Zhivko Mitrovski,** në përshëndetjen e tij tha fjalë miradije për librin, autorin Dragi Argirovski dhe për bashkëpunimin e tij me LSM, me ç'rast, autorit Dragi Argirovski i dhuroi Mirënjohje.

Si rëndom në këto raste, në fund mori fjalën autori i veprës më të re të tij publicistike "Kohët tona pensioniste", **Dragi Argirovski,** i cili theksoi se kjo atmosferë më përmbyti me emocione dhe më mbushën zemrën me gëzime. Ai theksoi se nuk mban në mend se kur për herë të fundit kam qenë kaq i gëzuar...

Promovimi përfundoi në atmosferë impozante. Kësaj atmosfere iu bashkëngjit edhe kori i Shoqatës së pensionistëve të komunës Karposh.

Baki Bakiu

PENSIONISTËT DIBRAN VIZITOJNË VENDET HISTORIKE SHQIPTARE

DIBËR, Një grup i pensionistëve dibranë pati një vizitë dy ditore në Shqipëri dhe me atë rast vizitoi vendet të njohura të historisë shqiptare. Pensionistët në Shkodër vizituan Kalanë e Rozafës, kurse në Lezhë vizituan varin e Skënderbeut dhe kalanë e lashtë të këtij qyteti. Njëkohësisht në të dy qytete ata vizituan edhe muzetë të këtyre qyteteve ku u njohën me të kaluarën të të dy qyteteve të lashta shqiptare.

Veçmas pensionistët ndoqën informatat që tha cicëroni në varrin e Skënderbeut ku u interesuan për betejat që Skënder beu, heroi jonë kombëtar ka zhvilluar në krahinën e Dibrës. Sidomos ata me një interesim të madh ndoqën historinë të luftërave të Skënderbeut që janë realizuar në afërsi të Dibrës dhe atë në Oranik dhe Sfetigrad. Njëkohësisht në kryeqytetin shqiptar- Tiranë, ata vizituan muzeun kombëtar kurse në Elbasan Kalanë e njohur të këtij qyteti.

- Këta vizita janë në kuadër të aktiviteteve programore që realizon shoqata e pensionistëve dibran, na informoi udhëheqësi i grupit **Irfan Ushtelenca**. Javëve në vijim, shoqata e pensionistëve do të realizojë edhe vizita të tjera monumenteve historike në Shqipëri, me qëllim që pensionistët tani kur gëzojnë atmosferën e demokracisë të njihen për së afërmi me vendet historike të popullit shqiptar.

Përndryshe, kjo shoqatë realizoi para disa muajve edhe vizita në Vlorën historike, Beratin e bukur, Gjirokastrën dhe qytet të tjera të Shqipërisë Jugore.

Vjollca Sadiku

Java e kujdesit për personat e moshuar

Me rastin e shënimit të "Javës për kujdesin e personave të moshuar" e cila tradicionalisht realizohet në javën e tretë të muajt nëntor (19 – 25 nëntor 2012), ministri për punë dhe politikë sociale, Spiro Ristovski, Sekretari gjeneral i Kryqit të Kuq të Maqedonisë, Sait Saiti dhe kryetari i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Dragi Argirovski, mbajtën pres konferencë.

Ministri Spiro Ristovski theksoi se "Java e kujdesit për personat e moshuar", është një mundësi për t'u promovuar mundësia plakja aktive dhe solidariteti ndër gjeneratat si mënyrë e arritjes e situatës në të cilën personat pleq, përjetojnë jetë të shëndoshë, të integruar në rrethin e tyre.

Sipas projektimeve të ON secili i dhjeti person në botë është i moshuar me moshën mbi 60 vjet. Pritet që në vitin 2150 secili person i pestë të jetë i plakur mbi 60 vjet. Maqedonia me 15 për qind popullatë të plakur mbi 6o vjet, kalon koeficientin e popullatës së plakur prej 12 për qind.

Në këtë drejtim, ai përmendi edhe reformat të cilat ka ndërmarrë për mbrojtjen dhe përmirësimin e standardit të kësaj popullate qytetarësh.

Sekretari Gjeneral i Kryqit të Kuq të Maqedonisë, Sait Saiti, informoi se në korniza të kësaj jave, përmes organizatave komunale të Kryqit të Kuq dhe Kryqi i Kuq i qytetit të Shkupit, do të organizohen punëtori kreative dhe edukative me persona pleq si dhe aktivitete të tjera dhe dhënie ndihme personave më të ndjeshëm dhe të kategorive më pak të përkujdesur....

Kryetari Dragi i LShPM Dragi Argirovski, është i kënaqur me aktivitetet të cilat kanë ndërmarrë Kryqi i kuq dhe institucionet kompetente siç është me rastin EVN Maqedonia. Ai mendon se në periudhën e kaluar është bërë mjaftë në fushën e ndihmës të pensionistëve dhe personave pleq.

Me rastin e "Javës për kujdesin e personave të moshuar", në LShPM janë organizuar më shumë aktivitete humanitare, vizita shtëpive të pleqve, ligjërata për shëndetin, koncerte, matje e tensionit, sheqerit etj.

Aktivitete të tilla pati në Butel, Solidarnost-Aerodrom, Shtip, Probishtip, Prilep dhe në shoqata të tjera.

K.S.A.

Faqen e redaktoi Baki Bakiu

Оксалати: Се крие ли опасност од бубрежни камења во природните продукти?

Денес владее мислење дека оксалатите – безопасни нешта кои ги содржат многу билки – можат да поттикнат создавање на камен во бубрезите. Поради тоа, многу нутриционисти препорачуваат избегнување на продукти кои содржат оксалати. Но, дали е тоа навистина така? Треба ли, поради страв од создавање на камења во бубрезите, да ги избегнуваме корисните и хранливите продукти како спанаќот, магданосот, малините, па дури и какаото?

Што се оксалати?

Оксалатите се природни состојки кои се наоѓаат во билките, во животните и во луѓето. Гледано од хемиски аспект, тие припаѓаат на групата **на органски киселини.**

Нашето тело ги содржи во одредени количини бидејќи нашите ќелии рутински ги претвораат другите нутриенти (на пример С–витаминот) во оксалати.

Оксалатите можат во нашето тело да дојдат и однадвор – од одредени продукти кои ги содржат во различни проценти.

Од овошјето, зеленчукот и другите разни плодови најголеми извори на оксалати се: капините, боровинките, малините, јагодите, грозјето, смоквите, спанаќот, магдоносот, празот, мешунките, бадемите, индискиот орев, какаото, црниот и зелениот чај.

Од сите овие најмногу оксалати има во листовите на билките, додека во коренот или во стеблото ги има многу помалку.

Растителните продукти главно содржат оксалати, додека продуктите од животинско потекло содржат незначителни количини на овие состојки.

Се претпоставува дека оксалатите на билките им служат за да се ослободат од вишокот на калциум. Но, според некои истражувања билките исто така ги употребуваат оксалатите за да се заштитат од инфекции и наметнувачи.

Оксалати и каменчиња - мит или стварност?

Оксалните киселини имаат способност да формираат цврста врска со различни минерали како што се натриум, калиум, магнезиум и калциум. Кога тоа ќе се случи, спојувањата кои настануваат обично се нарекуваат **оксалатни соли**. Солите на натриумот и на калиумовиот оксалат се растворливи во вода, така што лесно се исфрлаат преку урината, а калциевиот оксалат практично е **нерастоплив**. Тоа е причината зошто калциевиот оксалат, кога е присутен во доволно висок степен, има склоност на спојување кристали во бубрезите или во уринарниот тракт. Се смета дека овие кристали може да придонесат кон создавање на камчиња во бубрезите кои потоа го попречуваат правилното функционирање на бубрежниот канал. Според истражувањата, дури осумдесет отсто на бубрежни камења кај возрасните луѓе настанале од калциевиот оксалат.

Меѓутоа, **научно не е потврдено** дека внесувањето на оксалатите од исхраната е виновно за создавањето на камења во бубрезите. За жал, многу нутриционисти денес препорачуваат строго намалување на внесување на храна која содржи оксалати за да не дојде до создавање на камен. Сепак, истражувањата покажуваат дека внесувањето на оксалати кај луѓето кои веќе имаат каменчиња не е ни малку битно, затоа што тие веќе настанале. Кај луѓето кои немаат проблеми со тоа, истражувањата покажуваат дека внесувањето на оксалати нема никакво влијание на нивното здравје. Затоа, нема потреба да го ограничувате внесувањето на корисни и на здрави продукти како што се зелениот чај, какаото, спанаќот и грозјето поради страв од создавање на камења во бубрезите.

Кога треба да го ограничите внесувањето на оксалатите?

И покрај тоа што нивоата на оксалати кои ги внесуваме во организмот се многу мали, постојат неколку релативно ретки здравствени состојби кои бараат нивно строго ограничување. Тоа се хиперкалцемија (зголемено ниво на калциум во крвта) и примарна хипероксалурија (зголемено производство на оксалати во организмот). Во такви случаи користењето на оксалати мора да го ограничите на 50 милиграми дневно. Сигурно се прашувате колку е тоа – 50 мг оксалат дневно? Одговор: на пример една чаша суров спанаќ содржи околу 200 милиграми оксалат. Значи, на пациентите со овие ретки дијагнози дозволена им е четвртина чаша спанаќ дневно.

Т. Г.

Боровинка - растителен инсулин

Боровинката е растение кое е познато како народен лек против шеќерна болест и толку е ефикасно и делотворно што некои го нарекуваат и растителен инсулин.

Истражувањата покажале дека боровинките покрај тоа што помагаат во контрола на дијабетесот, го забавуваат процесот на стреење, ја запираат почетната фаза на развој на карцином, ја подобруваат функцијата на видот и друго.

Боровинките растат како грмушка, цветаат од мај до јуни, а вкусните плодови во вид на бобинки созреваат од јули до септември. Лековити се и нежни зрелите плодови, но и лисјата. Листовите се берат пред узревање на плодовите и се сушат на суво место и на провев. Зрелите плодови се берат во лето, а се сушат на сонце. Плодот е темносино – црна округла, сочна бобинка, со пријатен киселкасто – сладок вкус, со малку трпкав вкус. Како лек се користат свежи и суви бобинки, сок од зрели бобинки, сируп и вино.

Од боровинки се подготвуваат чаеви за лекување на чир, пролив, недостаток на апетит, шеќерна болест и други. Бидејќи боровинките се многу здрави, треба што почесто да се користат во исхраната.

Листови – Листовите од боровинки помагаат во случај на создавање на мочна киселина во зглобовите (гихт), повраќање, пролив, грчеви во желудникот и кашлање. Важно е да се знае дека листовите се делотворни само ако се наберат пред бобинките да узреат, бидејќи подоцна немаат лековито дејство.

Бобинки – Бобинките се јадат свежи, исушени или натопени во ракија. За плакнење на грлото се користи необработен сок од боровинки, додека мармаладот од ова шумско овошје ја разладува болната горештина на воспалени уста и грло. Исушените бобинки се користат за лекување на хемороиди бидејќи го стопираат крварењето, а делуваат и на подобрување на лошото варење и слабиот апетит... Сувите бобинки го спречуваат проливот, особено кај мали деца, додека свежи делуваат како благ пургатив. Сокот значително ги ублажува пречките при варењето, а го отвора и апетитот. Поради танинот и пектинот боровинките делуваат како благо средство против дијареа и катар на цревата, разни воспаленија на слузницата итн. Од зрели плодови боровинки се подготвува посебно екстракт од кој се прават таблети кои поволно вилијаат на остримата на видот. Бројните испитувања на ова зрнесто овошје дале извонредни резултати. Како прво, боровинката е прогласена за најбогат извор на антиоксиданси од 40 разни видови на плодови од овошје и зеленчук. За таа "титула" во многу се заслужни антоцијанините кои на боровинката и ја даваат карактеристичната боја.

З. Кацеска

Без паника и стрес ако мобилниот телефон ви се натопил

Ако врз телефонот ви се истури вода, кафе или пак уште полошо, ви падне во тоалетна шолја, ако сте го заборавиле во џеб и сте влегле во вода да пливате, не паничете, оти стресот е опасен и ќе ве чини многу повеќе од нов мобилен телефон, а можеби и ќе успеете да го спасите се разбира ако брзо реагирате и ги следите овие чекори:

***Најпрвин извадете го телефонот од вода што е можно побрзо.** Пластичните телефонски обвивки се доста цврсти, но имате само 20 секунди (или помалку) за да го спасите. Земете го и не го вклучувајте бидејќи тоа може да предизвика краток спој. Телефонот најверојатно нема да биде многу оштетен кога на време ќе го извадите од вода. Освен ако не го ставивте во машина за перење! Ако телефонот ви паднал во море или океан, измијте го со обична вода затоа што кристалите на солта можат да се формираат во телефонот по отстранување на батеријата. Ако врз телефонот ви се истурило кафе, сок или нешто слично, следете ја истата процедура и измијте го со обична вода, освен ако тоа е мала количина која можете да ја исушите со сува крпа.

***Отстранете ја батеријата** – Ова е еден од најважните чекори. Не размислувајте премногу – вода и електрицитет не се мешаат! Прекинување на напојувањето на вашиот телефон е важен прв чекор. Голем дел од електрониката во телефонот ќе остане неоштетена кога е навлажнета, ако не е поврзана со батерија.

***Отстранете ја СИМ-картичката -** Некои од вашите најважни контакти можеби се во телефонот. За некои луѓе, тоа е поважно и од самиот телефон. Веднаш извадете ја СИМ–картичката и избришете ја со сува крпа.

***Исушете го телефонот -** Нежно исушете го телефонот со обична или со хартиена крпа, без да ви падне или да го протресувате. Не навлегувајте со прстите помеѓу малите делови, за да не навлезе течноста внатре.

***Користете правосмукалка ако имате при рака -** Ако сакате да ја извадите течноста од внатрешните делови, пробајте со правосмукалка. Ова е најбрзиот начин да го спасите телефонот. Освен ако вашиот телефон не бил кратко во допир со вода, тогаш не препорачуваме веднаш да го вклучувате. Не ја држете правосмукалката блиску до телефонот, затоа што тоа може да предизвика статички електрицитет, што е уште полошо.

Не е препорачливо да користите фен. Користењето на фенот може да ја втера течноста во најмалите делови, длабоко во телефонот. Дополнително, топлината на фенот може да ги оштети осетливите делови.

***Ставете го телефонот во кутија со ориз -** Оставете го телефонот во пластична кутија со **невариен ориз**. Неварениот ориз во овој случај ќе ја апсорбира преостанатата влага. Сепак, има нешто што уште подобро впива влага од оризот: **силика-гел** – тоа е она што го има во секоја кутија со патики. Побарајте низ домот, можеби уште го чувате. Можете и да направите микс од ориз и силика–гел. Оставете го телефонот 24 часа во кутија. Превртувајте го секои 2–3 часа.

***Ставете го телефонот на сува крпа -** Откако ќе го извадите телефонот од кутијата, ставете го на сува крпа или друг сличен материјал што апсорбира влага. Проверете ја крпата по 6 часа. Ако има влага на неа, повторете ја постапката со оризот.

***Тестирајте го телефонот -** Откако чекавте нешто повеќе од 24 часа, проверете дали сите делови во телефонот се чисти и суви. Ставете ја батеријата. Вклучете го.

Ако вашиот телефон се уште не работи, вклучете го на полнење без батеријата. Ако вака проработи, тогаш ви треба нова батерија. А ако не проработи, однесете го кај овластениот сервисер. Не пробувајте да го скриете фактот дека телефонот бил навлажнет, затоа што постојат внатрешни индикатори кои покажуваат ако телефонот бил изложен на влага. Најверојатно и полесно ќе ви помогнат ако точно објасните што се случило.

И уште нешто. Ова важи за постарите. Кога е исправен телефонот побарајте некој да ви покаже како се вади батеријата и СИМ–картичката. Ако ова не сте го научиле на време, а ви се натопил телефонот викнете „брза помош" – некој внук или некој помлад што ќе го најдете во тој момент.

И како заклучок: ако постапите на овој начин стресот ќе биде многу помал дури и ако мора да купите нов мобилен телефон, бидејќи ќе знаете дека сте направиле се што можете за да го вратите „давеникот" во живот!

М. Дамјаноска

Достојно одбележана „Неделата за грижа за старите лица"

По повод „Неделата за грижа за старите лица" и во ЗП Крушево како и во многу други здруженија се организираа повеќе активности. Општинската организација на Црвен Крст во соработка со здружението, на 23 ноември изведоа едукативна работилница на тема "Неделата за грижа за старите лица", во салата на пензионерскиот дом пред повеќе од 80 пензионери Во работилницата беа вклучени волонтери од кои 30 пензионери. На сите присутни им беше измерен притисок и шеќер во крвта. Исто така беа посетени во нивните домови 32 стари и болни лица на кои им беа дадени пригодни подароци.

Г. Ангелески

Бесплатно мерење притисок и шеќер во крвта

По повод 14 ноември, светскиот ден на дијабетесот, во Пензионерскиот дом во Чаир, на 9 ноември, беше извршена едукација и мерење шеќер во крвта и притисок на стотици пензионери и пензионерки. Оваа кампања ја спроведе Здружението на дијабетичарите на град Скопје со цел да се подигне свеста на пациентите со дијабетес и да се запознаат со нивните права.

Пред мерењата, на почетокот, д–р Марија Симјаноска, одржа предавање за дијабетесот и превенција од компликации кај дијабетичарите, при што истакна дека шеќерната болест се дефинира како ендокринолошко метаболичко нарушување кое го карактеризираат високото ниво на гликоза во крвта проследено со нарушен метаболизам. Информираноста и дисциплината се посебно важни за овие луѓе. Од таа причина и се одржуваат овие едукативни средби. Главната цел на предавањата е да се спречи зголемувањето на нивото на шеќерот во крвта со што ќе се избегне напредување на болеста која спаѓа во групата на хронични болести и ако се внимава може нормално да се живее во секој поглед. Како ризични фактори за добивање на оваа болес д–р Марија Симјаноска ги наведе: начинот на исхраната, генетиката, пушењето и алкохолот.

Бидејќи темата е актуелна, предавањето беше проследено со големо внимание, беа поставени поголем број прашања на кои пензионерите добиваа исцрпни одговори.

В. Пачемски

Во ЗП Солидарност - Аеродром одбележана Неделата за грижа за старите луѓе

Црвенио крст Кисела Вода и Црвениот крст Центар во соработка со ЗП Солидарност – Аеродром во пензионерскиот клуб „Аеродром" организираа мерење

на нивото на шеќер во крвта и мерење на крвен притисок. Во рамките на „Неделата на грижа на старите лица", како дел од повеќебројните активности кога се одбележува годината која е погласена од Европската унија за година на активно стареење и меѓугенерациска солидарност на 21.11.2012 година на осумдесетина жители на пензионерскиот дом Аеродром им беше измерено нивото на шеќерот во крвта и крвниот притисок, притоа наедно им беа поделени и скромни поклони. Целта на одбележувањето на Неделата е да се подигне свеста на населението за правата на старите луѓе како и за потребната грижа и помош. За време на организираната активност екипа волонтери од дваjца лекари и десетина младинци ги прифаќаа дојдените страри луѓе на кои им давaa медицински услуги, совети, поклони и големи насмевки.

И.Г.

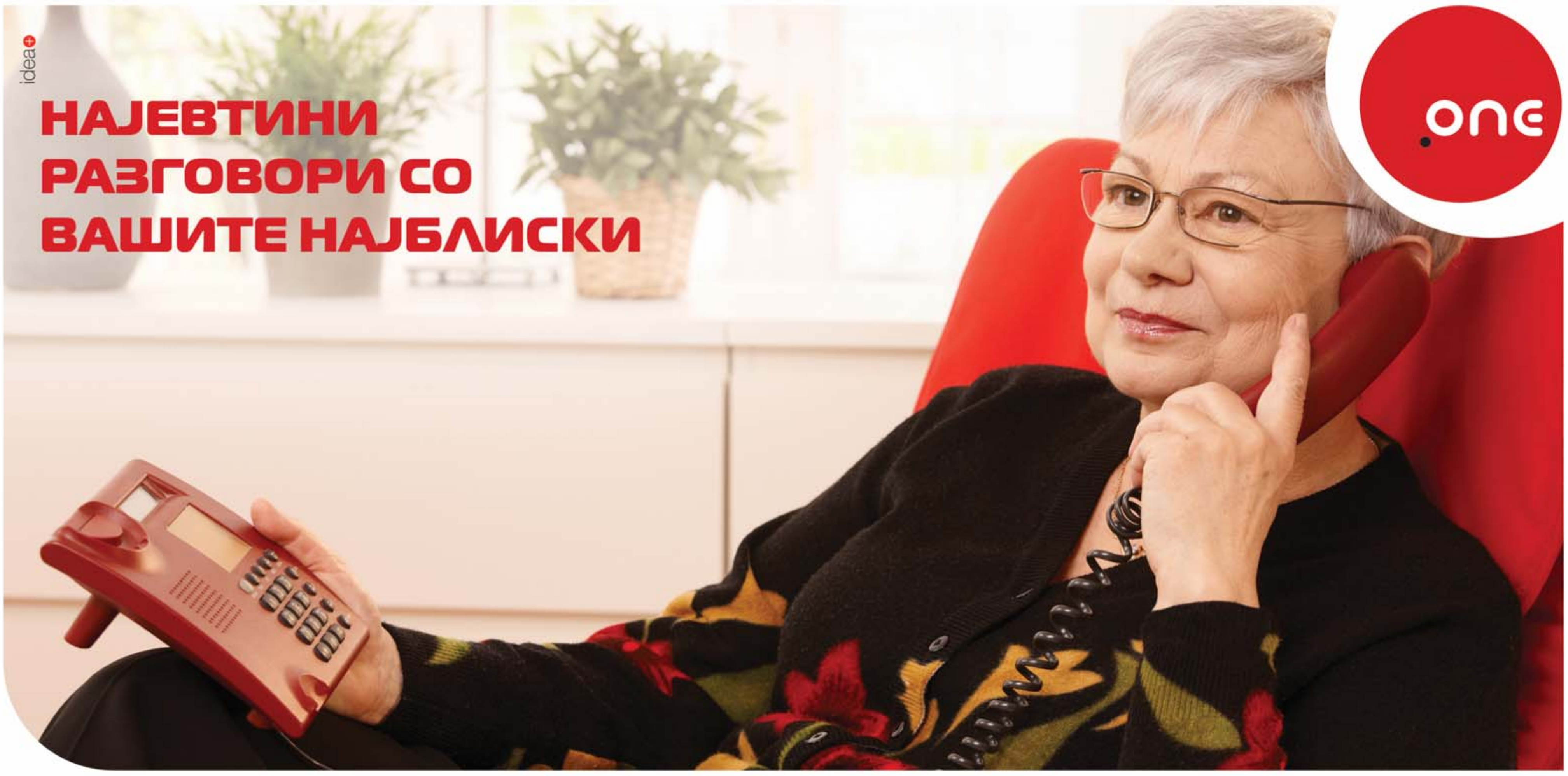
Предавање на тема „Хроничен дегеративен ревматизам"

Пензионерскиот огранок Корзо од Прилеп е еден од ретките ограноци во Прилеп кој повеќе години има свои простории. Просториите во огранокот се отворени три дена во неделата и тоа вторник и четврток за мажи, а во среда за жени. Работното време е од 17–19 часот. Во своите простории пензионерите гледаат телевизија, играат шах, домино и ги читаат весниците „Пензионер плус" и локалниот весник „Зенит".

Исто така, во клубот одржуваат и состаноци. Така на еден состанок донесоа план за работа и активности кои треба да се преземат во наредниот период. Меѓу останатите активности предвидено е да се повикуваат гости од различни области за да држат предавања. Така деновиве во просториите на огранокот беше организирано предавање од областа на медицината со тема „ХРОНИЧЕН ДЕГЕРАТИВЕН РЕВМАТИЗАМ". Предавач беше примариус др. Христо Тасески специјалит по интерна медицина, сега пензионер, кој му припаѓа на овој огранок. Во своето излагање Примариус Тасески напомна дека постојат неколку вида на ревматизам и дека ревматизамот може да се јави на повеќе делови од човечкото тело, и тоа на: прстите на рацете и нозете, лактовите, колената, вратот, половината и друго. Исто така тој даде објаснувања како се лекува ревматизмот, дека за некои ревматизам потребно е бањско лекување, топли или ладни облози, масажа, физикална терапија, како и кои лекови треба да се земаат. По неговото излагање повеќе пензионери му поставуваа различни прашања во врска со ревматизмот и на сите прашања им беше одговорено.

Пензионерскиот огранок Корзо од Прилеп и понатаму ќе продолжи со вакви и слични предавања.

Т. Јонески



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

НЛБ Сребрен пакет

- VISA Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Тутунска банка картичка
- Кредитни картички
- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

Поволности

- Пензија на **првиот работен ден** во месецот
- Плаќање на **рати без камата** во сите аптеки на Зегин
- **3% попуст во ВЕРО** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката

NLB Тутунска банка

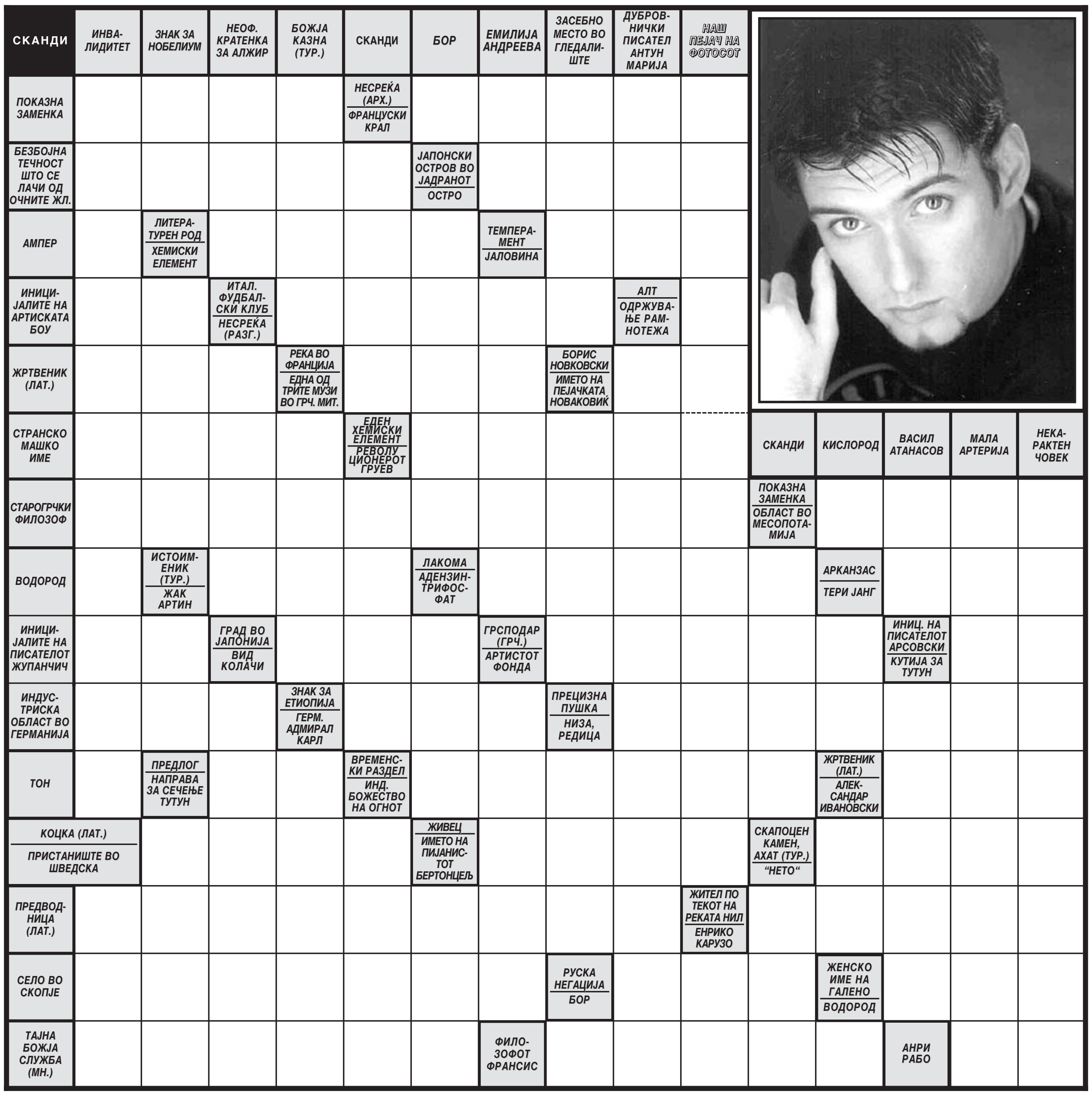
www.nlbtb.com.mk Контакт центар: 02/15-600

ЗАНИМЛИВОСТИ

● Најголем полуостров е **Арабискиот** (Азија) кој има површина од 2.700.000 км кв.
● Најголем остров е Данскиот остров **Гренланд** со површина од 2.130.800 км кв.
● Највисок вулкан на светот со надморска височина од 6.893 м. е **Ојос дел Соладо**, кој се наоѓа во Чиле (Јужна Америка).
● Најголема пештера во светот е **Мамутската**. Таа се наоѓа во истоимениот национален парк во државата Кентаки (САД). Вкупната должина на досега истражените пештерски канали, кои се протегаат на пет катови (нивоа), изнесува 560 км.
● Најголем кањон е **Големиот Кањон** на реката Колорадо, кој се наоѓа во државата Аризона (САД). Долг е 446 км, има различна широчина која се движи од 6,4 до 29 км, а длабок е над 1,83 км. За да го добие денешниот изглед потребни му биле околу 6 милиони години.
● Најголемата пустина е **Сахара** (Африка). Таа е поголема од континентот Австралија и има површина од околу 9.100.000 км кв.
● Највисоката **температура** е регистрирана во Ал Азизијах (Либија) на 13 септември 1922 год и изнесувала 58 степени Целзиусови, додека најниската е регистрирана во базата Восток (Антарктик) на 24 август 1960 год и изнесува – 88,3 степени Целзиусови.
● Најголемото годишно количество на **врнежи** е регистрирано во Черапунџи (Индија) во 1960–61 година и изнесувало 26.461 мм.
● Најголемата брзина на **ветер** е забележана на Монт Вашингтон (САД) 1934 год и изнесувала 371 км/час.
● Највисок водопад е **Енџеловиот**, кој се наоѓа во Венецуела (Јужна Америка), на малата река Чурун, која е притока на Карони и достигнува височина од 979 м. Поради огромната височина, водата пред да стигне до најдолните делови од водопадот, е расеана од силните ветрови и се претвара во магла.
● Најсолена водена површина на светот има **Мртво Море** поради што во него нема жив свет, многу е густо и слободно може да се легне и да се читаат весници, без да се потоне.
● Најголемо езеро во однос на површината е **Каспиското** (Азија–Европа) со 371.000 км кв. Тоа е остаток од некогашното море Тетис. Има солена вода, па некои го сметаат за море, меѓутоа хидролошки гледано тоа е езеро бидејќи од сите страни е опколено со копно и не е поврзано со Светското Море.
● Најдлабоко езеро е **Бајкалско** (1 741 м). Се наоѓа во Азија, поточно во Русија, и го нарекуваат „украс на Сибир". По начинот на настанок тоа е тектонско езеро. Во него има 45 острови. Ова езеро има голема провидност, дури 40 м во длабочина. Од декември до мај тоа е замрзнато и во тој период низ него не се одвива сообраќај.
● Најголем глечер во светот е **Ламбертовиот**, кој се наоѓа на Антарктикот. Тој е долг 500 км, а широк 80 км и се движи еден до два метри дневно кон отворениот Атлански Океан.

З. К.

КРСТОЗБОР



Хумор

Оди полничка жена на лекар.
– Што ми е докторе?
– Имате зголемена тежина според висината.
– Па колку треба да сум висока?
– Едно четири метра!
– Значи јас сум ниска, а не како што ми велат сите дека сум дебела.

******

– Знаеш ли Митре кога најмногу ми течат солзи?
– Кога дробиш кромид.
– Не кога ќе го отворам паричникот зошто речиси секогаш е празен!

******

Генерациски пијалоци:
Бебињата пијат млеко
Тинејџерите кока кола
Средовечните виски
Најстарите инфузија

******

– Зошто плачеш?
– Ми почина мажот!
– Блазе си ти. Сега секогаш ќе знаеш дека не е со друга!

******

Соопштение на вратата во родилиште:
Од денес покрај сопругот може да присуствува и таткото на бебето!

******

Седи средовечен пар во ресторан.
– Што да нарачам драга?
– Брза помош, амбулантно возило! Штотуку влезе мажот ми и еве доаѓа кон нас!

******

После помината луда ноќ во кафеана Симо и жена му тргнуваат да си одат дома.
– Леле Симо, како ќе возиш? Не можеш да стоиш на нозе.
– Глупости, па јас никогаш не возам стоеејќи!

Магарето, лисицата и лавот

Еднаш се спријателиле магарето и лисицата и заедно тргнале на лов. Патем сретнале лав. Лисицата, насетувајќи ја опасноста, му пристапила на лавот и му ветила дека ќе му го предаде магарето ако ја пушти неа.

Откако се договориле, лисицата го повела магарето до некоја стапица и вешто го наместила да падне во неа.

Лавот, кога видел дека магарето веќе не може да му побегне, првин ја грабнал лисицата, а потоа се нафрлил и на магарето.

Миливој Јанковски – 165 пати подари крв

Хуманоста како дел од животот

Миливој Јанковски е човек во чие срце има место само за добри и хумани дела. Љубовта и добрината несебично ги подарува на другите, во ова време на отуѓеност, себичност, егоизам и трка по матери-

јалното богатство. Сето ова го прави Миливој Јанковски безгранично богат, и сега кога е пензионер. Некогаш вработен во фабриката „Треска" како самостоен проектант–дизајнер вели, најисполнет сум како човек, кога знам дека сум помогнал некому, или пак сум спасил живот. „Хуманоста ја сфаќам како обврска и задоволство уште од средношколските денови кога му го спасив животот на еден мој другар. Чувството во тој момент не може да се опише", вели тој.

Миливој дарува крв на неколку месеци, а кога тоа го прави се чувствува релаксиран и пресреќен. Но, неговите хумани дела се присутни не само на полето на дарување крв. Секогаш се откажувал од дневници и други надоместоци, а средствата ги донирал во домови за деца без родители. Јанковски бил единствен Македонец меѓу десетте најхумани луѓе во поранешна Југославија. Доброволно и несебично помагал за време на бегалската криза 1999 – 2001 година. За своите активности има добиено повеќе ордени и благодарници. Вреди да се спомнат, медалот за особено искажаната меѓучовечка помош, хуманост и солидарност со учество во голем број акции на доброволно дарување крв како придонес за поефикасно здравство и спасување живот, доделен во 2008 од тогашниот претседател на државата Бранко Црвенковски, потоа благодарница од Републичкиот завод за трансфузиологија и други.

Инаку Јанковски дарувал крв и во рамките на Црвениот крст. Како голем хуманист и искусен крводарител порачува:

– Сите здрави луѓе барем еднаш годишно да даваат крв. Еве, веќе 165 пати давам крв затоа што знам дека помагам некому, дека правам добро дело, вели Јанковски.

Негов став е дека на хуманоста треба да се одговори со хуманост. Доајените активисти во Црвениот крст на Македонија заслужуваат да бидат стимулирани од државата, слично како што тоа се прави за познатите уметници, творци и спортисти за особени резултати, смета Јанковски.

„Сакај како сонцето"– онака како што сонцето подеднакво осветлува и топли со својата енергија во овој наш универзум, е неговата мисла и мото што ги носи во душата.

Христо Марковски

Концерт по повод „Неделата на грижа за стари лица"

По повод „Неделата на грижа за стари лица", на 23 ноември, во Дневниот центар за престој на стари лица во Домот „Даре Џамбаз" во Скопје, одржан е концерт за старите луѓе, кој беше организиран заедно со Црвениот крст на град Скопје.

На овој концерт, кој се одржа под мотото „Ние сакаме, вие знаете – заедно можеме" присуствуваа голем број пензионери од здруженијата во Скопје, а присутните ги поздрави и им посака добро здравје и долг живот градоначалникот на Скопје Коце Трајановски.

На оваа приредба со сплет македонски старградски песни настапи хорот „Серенада" од ЗП Карпош, кој се повеќе станува популарен меѓу пензионерите.

Незаборавна средба

Мирисот на убавата околина, чистиот воздух, убавиот манастир кој се наоѓа на падините на Скопска Црна Гора во околината на село Мирковци, убавата храна, а пред се љубезноста на домаќините, се причина повеќе да дојдат на еднодневно дружење пензионерите од ЗП „Тетово", ЗП „Чаир и Бутел", членови на Здружението „Животна искра" и на Здружението на граѓани инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија „Бутел". Беше сабота, 10 ноември и прекрасен сончев есенски ден. Се слушаше само тивкото жуборење на потокот кој се свиваше меѓу прекрасните разгранети дрвја кои се издигаа високо и со своите треперливи жолто–златни лисја тивко шумолеа. Тука, врз зеленото килим на широко распространетата ливада, со својата монументност и привлечност манастирот Св. пресвета Богородица високо се издигнува и гордо опстојува.

Не пречека домаќинот, и организатор на оваа средба, Ана Шишкова, долгогодишен пензионер, хуман човек и голем верник. Тишината постепено ја замени жагорот на веселите пензионери. Доаѓаа во групи, се поздравуваа, се бакнуваа и гушкаа, зошто се познаваа од многубројните средби. Се слушнаа и веселите звуци на музиката. Немаше никаква пречка да се заигра оро, да се запее песна. Едноушно беше воодушевувањето од прекрасното место.

Оваа весела забавна средба со песни и ора ја разубави и заедничкиот ручек што го припреми домаќинот. Во пријатниот амбиент, пријатна храна, весели звуци, играње и пеење, пензионерите денот го минаа во дружење со несекојдневно расположение. Тие не го криеја своето задоволство од виденото и доживеаното.

В. Пачемски

Евергрин вечер

На 21 ноември во МКЦ од 20 до 24 часот се одржа првата Евергрин вечер посветена на 50 годишнината на македонските евергрини на забавна музика.

Посетителите на вечерта беа од сите генерации, што значи ова беше своевидно меѓугенерациско дружење.

Евергрин вечерта е почеток, на едно континуирано подолгорочно дружење со тенденција да стане дружење од поширок карактер на ниво на државата. Се планира по Скопје, ваква вечер да се одржи во Тетово, Струга, Охрид, Битола, Струмица, Штип и во некои други градови.

Организатор на Евергрин вечерта е Лилјана Тодоровска потпреседател на Организацијата на жени при општината Центар во Скопје. Настанот е во рамките на проектот Евергрин вечер кој се состои од два дела: забавен и натпреварувачки. Двојката која последна ќе остане на подиумот добива статуетка „Танчарска двојка", а овој пат неа ја добија Елизабета и Мирослав Силјановски од Скопје.

Статуетката им ја врчи организаторката на настанот Лилјана Тодоровска.

Т.Лј.

Секое патување, ново доживување

ЗП Струга и Вевчани предводено од претседателот Лиман Положани, неодамна организираше повторна екскурзија во соседна Албанија во Тирана, Драч и Елбасан. Прво беше посетен градот Тирана, како главен и најголем, каде беа разгледани историските вредности од минатото и сегашноста. Се изведе панорамско разгледување на градот, видени биле парламентот, операта, споменици, цркви, џамии, фонтани и паркови. Утредента тргнале кон градот Драч кој многу се изменил и претставува едно големо градилиште на хотели и улици, особено покрај морето. Ова големо пристаниште ќе придонесе многу, со тек на време за развојот на туризмот и трговијата. Потоа го посетиле новооткриениот амфитеатар кој случајно е откриен пред 6 години со уривањето на една од старите куќи, на тоа место. Тој датирал од II век во н.е. и е втор по големина на Балканот после атинскиот со површина од неколку стотина метри квадратни, а служел за одржување на гладијаторски игри.

Разгледувајќи ги ходниците на еден од ѕидовите виделе фрески од мозаик од разни бои, но за жал многу оштетени, каде едвај го виделе зборот „Света Софија". Откако ќе бидат урнати и другите куќи, археолозите ќе продолжат со понатамошно ископување, за да ги пронајдат и другите делови на амфитеатарот за да биде една целина.

Пензионерите се воодушевени од дводневната екскурзија, понесувајќи убави впечатоци и разни доживувања од убавините на градовите што ги посетиле.

Љубица Настоска

Музиката во душата

На Ревијата на музика, игри и песни на југозападниот регион, која неодамна се одржа во Битола, активно учествуваше и најстариот музичар, кларинетистот Тале Апостоловски од Битола. Роден во далечната 1923 година во Брезово, Демирхисарско, Тале Апостоловски е редовен член на вокално–инструменталниот состав „Сирма Војвода", при ЗП Битола. Неговата дружба со музиката започнува уште во детството, кога и научил аматерски да свири на кларинет. Оттогаш па до ден–денешен кларинетот му е постојан придружник на секоја манифестација, која ја организираат пензионерите.

– Иако, многу одамна, откако открија дека сум талентиран за музика, завршив курс за виолина, сепак кларинетот повеќе ми „лежи". Цел живот свирам, најпрво со оркестарот „Брезово", со кој дваесетина–триесет години бевме најпознати во Македонија, а потоа и со други групи по разни поводи и на разни места, – вели Апостоловски.

Неговото присуство на организирани манифестации по разни поводи, е забележително и секогаш со значајни успеси. Бил член на повеќе групи и оркестри, а сега настапува со ЗП Битола. Неговите настапи се забележителни, и за нив добил повеќе признанија, благодарници, дипломи и медали.

– За мојот ангажман како музичар на кларинет добитник сум на многу признанија, преку педесет. Можеби некако најмило ми е признанието што го добив на Фестивалот на народна музика кој се одржа седумдесеттите години во градот Гелем во Германија, каде што бев прогласен за најдобар кларинетист на Фестивалот на кој учествуваа речиси сите земји од Европа и многу други од светот. На гостувањата во Турција, секоја година добивав награди, – вели Тале.

Својата музичка дарба ја пренесува и на помладите генерации. Еден од нив е и младиот талентиран интерпретатор од Битола, Виктор Апостоловски.

Тале Апостоловски, за некое време, како што вели ќе ја „ситни" стотката. Неговата виталност при настапот на последната ревија во Битола и неговите планови за понатаму, се пример како треба да се живее времето во третата доба. Тоа го докажува со својата виталност и вербата во себе.

Добре Тодоровски

Трајче Крстев еден од најдобрите спортисти

Трајче Крстев е од село Јосифово, валандовско. Долги години работел како возач. Од 2001 година е пензионер. Како одличен стрелец веќе 10 години учествува на сите регионални пензионерски натпревари натпреварувајќи се со

воздушна и полуавтоматска пушка. Со стрелаштво почнал да се занимава како хоби уште пред 20 години одејќи по лов со своите пријатели.

За своето здружение и за себе лично освоил многу признанија и медали. Четири пати бил најдобар поединец на републички пензионерски спортски натпревари.

На прашањето колку се подготвува за натпреварите вели:

– За регионалните се подготвувам околу една недела, а за републичките цел месец. Задоволство ми е да се натпреварувам за моето здружение. И да ви се пофалам муницијата за подготовка си ја купувам сам. И оваа година постигнав одлични резултати иако времето беше лошо и паѓаше силен дожд.

Додека разговараме со воодушевување го слушав со каква гордост и ентузијазам раскажува за другарувањето во нивното здружение и посебно за спортските натпревари кои секоја година со нетрпение ги очекува да се случат.

К.С.А.

Русомир Јаневски

Пикадото е идеален спорт за пензионери

По изминат работен век,Русомир Јаневски во пензионерскиот свет опстојува повеќе од петнаесет години. Во постојано задоволување на желбата за нови и нови активности, изминативе години и месеци се пронајде во сопствен спој на фолклорот, спортот и актерството.

– Кога стигнав во фолклорното семејство, таа моја сигурност се претвори во некаква движечка сила која ме мотивираше да дадам што е можно повеќе. Многу квалитети има во орото, ама и јас не се давам лесно и покрај годините. Заслужно сме таму кај што сме и воопшто со колегите не згрешивме при изборот на својата пензионерска преокупација. Веројатно, моите први настапи најмногу ги паметам, но имало толку убави и успешни настапи и случувања. Сликите од Словенија ќе ги носам постојано во моите сеќавања, вели Јаневски.

Тој се опроба и во спортот. Вели, пикадото е идеален спорт за пензионерите. Нема поубаво чувство од спотска победа на своја екипа или нејзин член. Притоа, остава впечаток дека љубителите на пикадо многу повеќе го знаат како тренер, селектор на кумановската екипа и републички судија отколку како играч на оваа омилена пензионерска спортска дисциплина.Заради личните заслуги од годинава е избран за претседател на Комисијата за спорт при ЗП „Куманово".

Неговата сестраност се огледа и во актерството. Со други колеги пензионери му беше доверена улогата на гостин во кафеана во кабаретската претстава „У кафанче карши Станче", во Битовата драма „Ленче Кумановче" мошне успешно се трансформира во двојните улоги на Досе и Стојко. И во последната сценска драмска обработка на „Печалбари" Русе Јаневски беше во актерската екипа толкувајќи го ликот на Атанас Караман.

Позитивните оценки што пристигнуваат на неговата адреса охрабруваат и потикнуваат и понатаму Јаневски своите пензионерски години да ги исполни со осмислени и креативни активности.

Татјана Антиќ