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 VI, број 53-54 ISSN 1857-7660 1 јануари 2013 година

Уводник

Прочитана прикаска

Методија Ст. Тошевски главен и одговорен уредник на весникот „Пензонер плус“

Познато е дека со Декларацијата на ООН за правата на човекот не е дозволено користење на децата во политички и слични игри и кампањи. Не е непознато меѓутоа, дека во таа Декларација, на нејзиниот грб, исто така, индиректно запишано стои дека во политички цели не е допуштено и злоупотреба на другите граѓански групи, на пример пензионерите. Не дека тие се недораснати па не можат да си го презентираат својот граѓански став кон некои од општествените прашања. Напротив, дека политичките структури стравувајќи од ставовите на оваа граѓанска група, неа воздржано ја злоупотребуваат секогаш кога за тоа ќе се појави потреба. Така на пример, кога беа актуелни некои од „бенефициите” кои им беа овозможени на пензионерите (бесплатен автотуски превоз во Скопје и во некои други градови, бањско лекување и рекреација, ослободување од плаќање партиципација при купување лекови и сл.) во медиумите се појавија ироннични написи на сметка на пензионерската граѓанска група. Ја прогласија неа за посебно привелегирана структура во општеството. За толкавото незнаење на авторите на таквите написи и можев да се сомневам, ама некои во нивните редакции, одговорните уредници и редактори, претпоставувам дека би требало да знаат за тоа.

Финансиската снага на сегашниот пензиски систем, впрочем како и идниот што ќе зависи од сегашните вработени, целосно е осмислен, одржуван и развиван врз грбот на (тогаш доходот, сега профитот што го создаваа) генерации работници со неверојатно ниски лични доходи за вложениот труд од сите категории вработени. Затоа пак, државата тогаш можеше да ги финансира развојните проекти во стопанството и инфраструктурата, која и по дваесетина години од „перестројката” на стопанскиот систем се уште се користат без битна дополнителна рехабилитација. Во тој период издвојувањата на работниците во пензиските и општествените фондови ги создаваа и создадоа повеќето од денес расположливите државни инфраструктурни ресурси. Тоа што државата има доблест нешто од тие материјални жртви што генерации вработени, сега пензионери, пензионирани граѓани, ги правеле во својот работен век во корист на општеството, денес да им врати во форма на „бенефиции” во однос на другото граѓанство, не е за да ги дискриминираат другите социјални и граѓански групи. Тоа не е ниту да предизвика потсмев и гнев кон пензионерите, туку за почит и пиетет кон нив.

Секоја генерација имала, има и ќе има прилика, можност и волја, да не го именуваме тоа и како должност кон државата, да го вложи својот придонес во развојот на општото добро. И секоја генерација, сѐ во своe време и со степенот на самосвеста на управувачките структури, ќе добие сатисвaксија за својот влог.

Но, да се вратиме на темата. Ако просечните пензии на генерации пензионери денес се симнати на под 50% од нивото на просечната плата во републиката, од нивото од околу 75% колку изнесувале во времето на воведувањето на системот на пенсиско и инвалидско осигурување, тоа кажува многу за тој што знае да чита. Ако целото општество силно ја поддржува потребата денес да се утврди, почитува и применува најниска плата на вработените во стопанството, пензионерите имаат и законско, и морално и исконско право на честитит и достоинствен живот. Валоризацијата на пензиите која заради ниските можности на државата денес е на ниво од околу 1,5 – 2,5% годишно при релативно повисок ниво на цените и на трошоците на живот од тој просек, предложеното вонредно усогласување на пензиите од 5% е мерка преземена во случај на „крајна потреба”. Кој не го гледа и не го разбира тоа, никој од страна не може да му го внесе во потсвеста.

За жал, во вакви околности, тоа прашање и таа судбина на пензионерите се зема „за поле на политички натпревар на политичките структури”, повторно врз грбот на пензионерите, како врз грбот на работниците некогаш. Оттаму, не се работи дали тоа е фер однесување или не е. На пензионерите им е сосема јасно дека во политиката нема фер однос, туку нефер интерес. Затоа секое присвојување на интересот и грижата за оштетените страни, децата со посебни потреби, примателите на социјална помош или пензионерите е само показ на незрелоста и лицемерието. Овие социјални групи, како и грижата за вкупното граѓанство мора да биде грижа и одговорност на сите политички структури во државата, а не причина за спротивставување на политичките недостоинственици. Одлагањето на процесуирањето и усвојувањето на мерките за смалување на изгубените вредности на пензиските приходи на пензионерите и социјалните помошти на корисниците е само „симфонија во црно”.

Уште поиронично звучи препирката околу процедурите за усвојување на Буџетот на Република Македонија за 2013 година. Приказна за деца е целата рашомонијада со ова прашање. Лесно е да се изнесе на улица запалената и незадоволна страна од било која социјална провинiенција. Не дај Боже, многу потешко е, и скоро невозожно, без невини жртви, таа маса разгневен народ да се повлече по домовите. Кој ќе ја земе одговорноста за тоа при евентуална ескалација на настаните. Животот и практиката до сега кажуваат само едно – жртвите. И нивните мајки. Да се вразумиме без одлагање! Ладната глава го топи мразот. Жешката се усвитува до распрскување!

Секој вработен еден ден ќе стане пензионер. Тогаш ќе види дека не е лесно да си пензионер. Општеството во нашата млада држава има потреба и интерес од стопански и сеопшт развој. Тој ретко кога е на пожелуваното, а уште помалку на потребното ниво. Многу се причините за тоа. Овој текст нема задача во оваа прилика да ги аргументира нив. Сака само да упати на фактот дека во оваа ситуација секоја политика која се изјаснува на штета на пензионерите, му ја скратува воздишката на околу деветстотиниилјади души во државата. И не само на нив. Вреди да се позамислиме за тоа. И да вложиме, секој од нас повеќе од она што сме го правеле или го правиме денес во интерес на државата и општото благо. Сѐ за пензионерите и нивните три генерации на грбот. Се за генерациите што го носат товарот за идните пензионери денес. Сѐ за генерациите што допрва ќе дојдат.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПРОГРАМА НА СЗПМ стр. 2

АКТИВНО СТАРЕЕЊЕ стр. 3

СЕДНИЦИ стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

ХРОНИКА стр. 7

ДОДЕЛЕНИ 210 ПАКЕТИ

стр. 8

ИНФО стр. 9

МАКЕДОНИЈА НА МАКЕДОНЦИТЕ стр. 10

ПРОМОВИРАНА МОНОГРАФИЈА НА ЗВП стр. 11

MBRËMJE SHOQËRORE NË GOSTIVAR

стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ПРЕДНОВОГОДИШНА СРЕДБА

стр. 16

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

Година за паметење или како почна, така и заврши

На 20–ти декември Извршниот одбор на СЗПМ ја одржа својата последна седница за 2012 година. На седницата беше усвоен Извештајот на Надзорниот одбор за финансиското работење во изминатата 2012 година според кој беше заклучено дека се работело законски и домаќински, а беше донесена одлука за времено финансирање до март 2013 година. Потоа беше усвоена Предлог програмата на СЗПМ за 2013 година од која ќе произлезат и Програмите на Комисиите и здруженијата членки на СЗПМ. На седницата беа донесени и други важни одлуки, а беа усвоени неколку извештаи и битни информации и тоа:

- Извештај за 17. Републички пензионерски спортски натпревари кои беа успешно организирани
- Извештај за Републичката ревија на песни, музика и игри по повод 10 годишниот јубилеј, која исто така беше успешно организирана
- Информација за состојбата со пензиоерските и старските домови во земјата со препораки
- Информација за проектот „Социјална карта" и друго.

Извршниот Одбор на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија на денешната проширена седница расправаше и за последните случувања во Собранието на Македонија во врска со донесување на буџетот. Притоа се усвои едногласен став од потреба за надминување на политичките несогласувања и да се најде решение за донесување на предлог буџетот на Република Македонија за 2013 година без да настанат штетни последици по стандардот на пензионерите и да се овозможи реализација на предвиденото вонредно зголемување на пензиите.

Значи ИО и СЗПМ ја заврши ја годината како и што ја почнаа: конструктивно, одговорно и работно со резултати за паметење.

Калина С. Андонова

ПРОГРАМА

на СЗПМ за 2013 година

ВОВЕД

Основните цели на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија кои се од значење за корисниците на пензија се одвиваат во насока на заштита и унапредување на правата од ПИО, остварување на поцелосна и поквалитетна задравствена заштита, координирање, збогатување и унапредување на културните, спортските и други хуманитарни потреби во животот на пензионерите.

Овие цели и задачи се предмет на Програмата за работа на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија за 2013 како континуитет на започнатите активности и предвидување на нови задачи кои ќе се реализираат во услови на посовремно пензионерско организирање.

Основни определби и патоказ за дејствување и во 2013 година и ќе биде Националната стратегија за стари лица на Владата на Република Македонија 2010–2020 година, која претставува основен документ во унапредување на општествениот статус и активно и здраво стареење на повозрасното население во РМ преку поттикнување на независноста, достапност до ресурсите на општеството, поттикнување на општествената активност и формална и неформална заштита.

Во Програмата за работа на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, согласно стратешките цели утврдени во Статутот на СЗПМ, се програмираат следните активности:

1. Обезбедување и заштита на стекнатите права од ПИО со подобрување на материјалната и социјалната положба на сегашните корисници на пензија како и унапредување на правата на идните пензионери

Една од основните цели на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е обезбедување и заштита на правата на пензионерите, воопшто, а посебно стекнатото право на пензија преку кое се обезбедува материјална егзистенција на корисниците на пензија. Затоа, Сојузот и понатами ќе се залага за редовна исплата на пензиите и нивно редовно и вондредно усогласување, а со тоа и подигање на соодносот на просечната пензија во однос на просечната плата.

За идните пензионери Сојузот секогаш ќе дава поддршка и за унапредување во остварување на правата на идните пензионери во поддршка на активности како преокти на Фонд на ПИОМ („Ден за вас", „жолт плик") кои им помагаат навреме да ги евидентираат податоците за стаж и плата.

Во рамките на подобра социјална положба е и залагање за поквалитетна здравствена заштита како и поддршка на развојот на социјално–хуманитарната димензија во работата на здруженијата.

2. Усогласување на актите на Сојузот со Законот за пензионерско организирање.

По донесувањето на новиот Закон за пензионерско организирање ќе се изврши усогласување на актите со овој закон, во роковите определени со истиот.

Доколку изостане или се оддолжи донесувањето на Законот за пензионерско организирање ќе се изврши усогласување на актите

(Статут на СЗПМ) со последниот текст на Законот за здруженија и фондации.

3. Воведување на Пензионерска социјална карта

Во 2013 година една од значајни задачи за Сојузот и здруженијата е воведување пензинерска социјална карта.

Воведувањето на пензионерската социјална карта е важен социјален документ кој ќе помогне во согледување на потребите и разни облици на помош на пензионерите во развој на социјално–хуманитерната страна во здруженијата. Во почетокот воведувањето на пензионерскта социјална карта може да се одвива и како пилот–проект, а понатаму да се имлементира целосно, по сите здруженија.

За воведувањето на пензионерската социјална карта СЗПМ ќе се ангажира и со вклучување на меѓународни асоцијации, кои ќе помогнат во поширока едукација и информација во креирањето на овој значаен документ (компаративни согледувања и искуства на други земји) и во обезбедување на потребните финансиски средства.

4. Информација за функционирање и координација на организирањето и начинот на дејствувањето на здруженијата на пензионери - членки на Сојузот.

Оваа програмска задача е пренесена од Програмата на СЗПМ за 2012 година која редовно се остварува преку непосредни контакти со здруженијата, но оваа Информација има за цел таа да ја претстави потранспаернтно, соглеудвајќи ја соработката на здруженијата со Сојузот.

Имено, организирањето и начинот на дејствување на здруженијата на пензионери мора да се одвива исклучиво во интерес и заштита на корисниците на пензија, во соработка со Сојузот. Непосредната интерактивност меѓу здруженијата и Сојузот и работата на здруженијата ќе се согледа преку извештаи, записници, програма за работа, информации и други материјали заради меѓусебно информирање, остварување потесна соработка и други дејствија што ќе биде предмет на оваа информација.

5.Согледување на работата на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина.

Согласно со Законот за пензиското и инвалидското осигурување (член 115– 117) и Законот за пензионерско организирање , Одборот на Регистрираната организација и понатаму има значајни ингеренции во однос на посмртната помош и членарината во одредување на висината на истите, во располагање со средствата, следење на остварувањето на посмртната помош, како и донесување на повеќе акти со кои се уредуваат односи суштествени за извршување на работата на Одборот. Значењето на работата на овој одбор наметнува потреба од постојано согледување на извршувањето на неговата работа.

Особено значајно прашање за сите здруженија ќе биде конечното расчистување на бројот на членството по општини. Разрешувањето на ова прашање ќе придонесе и во планирањето на задачите на здружението за пензионерите кои членуваат во тоа здружение.

6.Следење на остварувањето на поквалитетна здравствена заштита на пензионерите.

Во 2012 година беа преземени повеќе мерки односно непосредни разговори и поднесени писмени иницијативи по повеќе прашања за подобрување на здравствената заштита издвојувајќи го особено прашањето за ослободување на старите лица од сите видови партиципација кои активности задолжително ќе бидат потикнувани од Сојузот.

Во 2013 година Сојузот ќе биде вклучен во поддршка и спроведување на мерката – бесплатен болнички престој на пензионерите кои користат пензија помала од 10.600 денари,со која се очекува да бидат опфатени над 180.000.00 пензионери. СЗПМ ќе продолжи и понатаму да ја промовира потребата од целосно ослободување од партиципација на старите лица над 65 години во користење на услугите од доменот на здравствена заштита.

7. Подготвување Анекс на Спогодба за соработка меѓу Сојузот и Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија.

Во 2012 година, СЗПМ со Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија склучи договор за размена на податоци и донесе занчајни документи за обезбедување заштита на истите.

Во соработката со Фондот, останува потребата за подготвување на Анекс на Спогодбата за начинот и постапката за вршење задршка при исплата на пензијата за Солидарниот фонд – посмртна помош и членарина и исплатата на посмртната помош на семејствата на починатите корисници на пензија, меѓу Сојузот и Фондот на ПИОМ, која се применува од 2010 година. Нивелирање на овој акт ќе биде во насока на унапредување на соработкта меѓу Фондот и СЗПМ.

8. Промовирање на поголема соработка на локално ниво, односно меѓуопштинска соработка во извршување на активностите на здруженијата на пензионери во заштита на старите лица.

Во 2013 година ќе продолжат започнатите активности од 2012 година, за поактивна улога на здруженијата на пензионери со барање за учество односно присуство во работата на телата на локалната самоуправа каде што ќе може да се презентира потребата на пензионерот во општината и да се искористи неговото искуство и знаење.

Ќе се поддржува и понатаму на сите нивоа исклучително важната соработка со локалната самоуправа во суштествени сегменти од пензионерското дејствување, со натамошно продолжување на потпишување спогодби за соработка во рамките на реализацијата на Меморандумот меѓу СЗПМ И ЗЕЛС.

9. Регионални состаноци на СЗПМ со претседателите на здруженија

Овие состаноци ќе имаат за цел разгледување на прашања од заеднички интерес на здруженијата на пензионери како асоцијации каде членуваат и се здружуваат пензионери, во остварување на права и интереси преку пензионерско организирање. На состноците ќе се разменат искуства, оствари поблиска интерактивност меѓу здруженијата и Сојузот.

На состаноците ќе се разгледа и прашањето на дејствувањето на ограноците.

Исто така, на нив ќе се договрат поконкртно и податоците за подготовка на Извештајот за работа на СЗПМ за 2013 година

10. Регионални состаноци на СЗПМ со Активите на пензионерки по здруженија

Во програмите за работа за 2013 година на здруженијата значајно место ќе имаат и активите на пензионерки. Активноста на овие Активи треба да продолжи и понатаму помагајќи особено на корисниците со ниски пензиски примања со: парична помош, посета на стари лица, бесплатни лабораториски прегледи, вакцини, различни тематски состаноци за актуелни болести, совети за семејно насилство, во соработка со црвениот крст и центрите за социјална работа.

Заради натамошен развој и родова застапеност на жените во органите на СЗПМ се оценува за потребно формирање Актив на ниво на СЗПМ кој ќе координира активност на активите по здруженија и ќе соработува со други невладини асоцијации особено со оние со кои СЗПМ има склучено меморандум за соработка.

Во 2013 година се очекува дека овие активи заедно со Комисијта за здравство и социјална политика ќе имаат активно учество во процесот на воведувањето на пензинерска социјална карта и во зголемување на хуманитарнта активност.

11. Позасилено промовирање и координирање на ограноците на здруженијата.

Потребна е натамошна позасилена координација на ограноците што се покажа како позитивна активност во 2012 година. Работата на ограноците е најблиска и непосредна за одвивањето, односно пулсирањето на животот на пензионерите.

Во 2013 година поексплицитно е потребно да се согледаат состојбите по ограноците и дадат насоки за нивно поквалитетно и посодржајно работење.

12. Следење и ангажирање во изградба на домови за пензионери и старски домови, дневни центри и пензионерски клубови што е во согласност со Стратегијата на стари лица на Владата на РМ 2010-2020.

Најголемата сигурност и квалитетот на живеењето е чувството да имаш свое место односно свој дом каде што ќе живееш, што е особено значајно за пензионерите. Тие најголемиот дел од времето го поминуваат во домот. Со изградба на пензионерски домови и други форми на сместување низ целата наша држава ќе се обезбеди подостоинствен живот и ќе се спречи маргинализацијата на старите лица односно пензионерите во основните егзистенцијални сегменти од нивното живеење.

По овие прашања Сојузот, со свои предлози и во 2013 година ќе дава придонес во подготвување на Програмата на Владата на Република Македонија, за изградба на старски домови, дневни центри, и пензионерски домови.

Како приоритетна задача на здруженијата за 2013 година треба да биде и реконструкција и адаптација на постојните домови. Оваа околност како потреба се согледа и во Информацијата за пензионерските домови по здруженијата разгледана и усвоена од Извршниот одбо на СЗПМ.

Во насока на унапредување на работите во врска со домовите, Сојузот треба да предложи и усвои регулатива, која ќе биде унифицирана за користење на сите домови по здруженија и во интерес на пензионерите ставајки ги во еднаква правна положба.

13. Организирање и следење на 18-те спортски активности на пензионерите во Република Македонија.

Во делот на спортот и рекреацијата во 2013 година активностите ќе се одвиваат согласно со целите утврдени во Статутот на Сојузот за унапредување, збогатување и проширување на интересот на пензионерите за разни спортски активности и форми за одржување на психофизичката кондиција. Преку спортските активности се дефинира, односно практикува активното и здраво стареење. Регионалните и републичките спортски натпревари во 2013 година ќе се одвиваат преку континуирана соработка на комисиите и другите тела на здруженијата и СЗПМ.

14. Организација и следење на 11- те по ред ревии на песни, музика и игри.

Ревиите на песни, музика и игри ќе продолжат со исто темпо како облик и форма на културно–уметничката и забавната дејност. Во 2013 година СЗПМ ќе подржува нови содржини на одржување на изложби, уметничко творење од областа на ликовната и драмската уметност, промоции на литературни дела и поетски средби.

Во 2013 година ревиите на песна, музика и игри ќе придонесат уште повеќе да дојде до израз уметничкиот и културниот дух на пензионерот како и меѓугенерациската солидарност меѓу пензионерите и помладата популација.

15. Реализација на меѓународната соработка со сојузи и здруженија од соседните земји (Словенија, Хрватска, Србија, Бугарија, Албанија и Косово) за размена на искуства со земјите од ЕУ преку Институтот Хеврека од Љубљана.

Сојузот и здруженијата треба да ја зајакнува соработката со цел унапредување на организацијата, на методот на работа во своето дејствување особено со земји од својата околина како и со земји членки на ЕУ, сознавајќи го третманот на пензионерите во сите сфери од нивниот живот. Притоа треба да продолжи подготовката на заедничките проекти за користење на европски средства, за одржување на Балканска ревија на песни.

16. Поттикнување и поддршка на организирање заеднички концерти и други културни манифестации, драмски претстави, изложби и сл.

Во 2013 година ќе продолжи во континуитет соработката со други сојузи и невладини асоцијации со склучување на меморандуми за соработка, и збогутување на соработката со Црвениот крст за заедничко помагање на стари лица.

Соработката ќе продолжи да го поддржува и стимулира активното и здраво стареење и ќе придонесе за нови форми и облици за збогатување на активниот живот на пензионерот.

17. Поттикнување и поддршка на организирање заеднички поетски средби и активности

Оваа активност е поттикнувана и во претходните години, но во 2013 гдина ќе биде следена и подобрена со потикнување на посета на значајни историски, културни и туристички места како и одржување пикник–средби. Овие дејности се во насока на активно и здраво стареење на пензионерите.

18. Остварување јавност и отчет во работата.

Една од карактеристиките на работата на Сојузот како невладина, неполитичка и меѓуетничка асоцијација е транспарентноста во своето работење.

Ќе продолжи информирањето на членовите и на пошироката јавност преку печатот, радиото, повторно враќање во етерот и емисијата „Трета доба" на МТВ, со учество во емисија на ТВ „Алфа" и со други информативни куќи, а особено на веб–страницата на Сојузот и весникот „Пензионер плус", „Пензионерски видици" во Нова Македонија и во Коха.

19. Одбележување на 67 години од формирањето на Сојузот на 20 септември

Денот на пензионерите ќе биде достојно одбележен со свечености, хумани акции и други активности.

Оваа програма треба да биде основа за изготвување на програми или за акциски планови за работа на другите работни тела на Извршниот одбор, на Правно–економскиот форум како и на Одборот за Солидарен фонд и членарина. Програмата ќе биде од отворен карактер за прашања кои ќе се наметнат со своето значење и актуелност.

20 декември 2012 година

Извршен одбор на СЗПМ

Активно стареење за поквалитетен живот

Европа старее, а во неа и Република Македонија која со 16,5 отсто повозрасни луѓе над 60 години веќе стана членка на „Европскиот клуб на стари". Најголем процент старо население има во пелагонискиот регион и тој изнесува 20,8 проценти. Во однос на животниот век кај нас просек е 66 години, како и во Бугарија, во Србија и Црна Гора 65, во Албанија 64 и во Грција 72 години.

Новите состојби бараат поголемо разбирање и соодветен третман кон возрасната популација и стареењето. Како последица на тоа во сите земји на Европа на решавањето на проблемите на пензионерската популација се дава се поголем значај, а Европската унија не случајно ја прогласи 2012 за година на активно стареење и меѓугенерациска солидарност и соработка.

Во создавање на солидарност на генерациите посебно треба да се цени искуството и мудроста на возрасните, на ветераните на трудот. Оттука и стратегијата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е насочена кон активно и здраво стареење на повозрасното население во нашата земја и создавање соодветни услови за достоинствен живот и заштита за подобрување на квалитетот на животот. За таа цел се организираат многу пикник средби, екскурзии, културни и спортски манифестации и дружења. Битно е и настојувањето за зголемување на почитта кон старите луѓе, за заштита и унапредување на нивните права со донесување Закон за пензионерско организирање, за подобрувањето на соработката со Владини и локални институции за решавање на проблемите на старите лица, поттикнување на меѓуопштинска соработка за изградба на пензионерски и старски домови, дневни центри и слично. Затоа мора да се подигне јавната свест за правата на овие лица, за нивна грижа и помош, за достоинствен живот во староста, за нивно вклучување во донесување одлуки посебно за прашања кои директно се однесуваат за нив.

Со повеќе иновации во нашето дејствување на овој план се создаде нова атмосфера за решавање на дел од проблемите на пензионерите во духот на европските стандарди, се подобри и взаемната почит меѓу генерациите и се зголемија активностите за исполнет живот во третата доба. Притоа се повеќе се потенцираат бенефитите од активното стареење врз духовното и психофизичкото здравје на старите, а активното стареење станува пресуден фактор и за одржување на солидарноста. Се настојува младите да ја сфатат потребата во нивно време да градат модерни пензионерски и старски домови, за кога тие ќе остарат да имаат обезбедено современи национални сместувачки капацитети, кои во моментов многу недостасуваат. Исто така, се настојува да се остварува напредок во имплементацијата на Националната стратегија за стари лица до 2020 година за што Владата на РМ формира Национално координативно тело за подготовка на детален акционен план. Според истата покрај реконструкција и проширување на постојните сместувачки капацитети потребна е изградба на нови, со што ќе се зголеми бројот на легла за сместување на нови корисници. Се разбира дека за ова е потребно заедничко дејствување на сите фактори, како и зајакната соработка за реализација на заеднички пртоекти на асоцијациите на стари лица на национално и европско ниво. Се согледува и потребата од натамошно проширување на центри за дневен престој, за отворање информативни бироа за стари лица за бесплатни информации и совети, но и да се подигне свеста за заштита на стари лица во семејни домашни услови со цел да се надмине чувството на осаменост, изолација и депресија.

Мобилизаторското вклучување на СЗПМ во европската година на активно старење се потврдува и со податокот дека годинава на пикник средбите, на спортските натпревари и на ревиите учествуваа ни помалку ни повеќе туку вкупно 250.000 пензионери што е за секаков респект. Многу масовни пикник срдби се одржаа во Лесново со околу 10.000 присутни, во Дојран и Ораовица кај Радовиш со по 5.000 , во Пантелеј кај Кочани и во Еленац кај Македонска Каменица по над 2.000 пензионери и граѓани итн. На екскурзиите во татковината и странство учествувале околу 100.000 членови. Секако средбоите на зелено и патувањата низ Македонија и нејзиното откривање за пензионерите секојпат е неповторливо доживување. Се покажа дека Македонија е чудесна земја, со прекрасни убавини, но и со многу активни пензионерки и пензионери.

На 17-тите општински, регионални и републички пензионерски спортски натпревари годинава учествуваа околу 25.000 пензионери, а на регионалните и на Републичката ревија на песни, музика и игри по повод десетгодишниот јубилеј, околу 5.000 наши членови. Посебно задоволство на сите им претставува самото учество на овие значајни пензионерски манифестации, а притоа посебна вредност се добива со квалитетниот активен живот и активното стареење, а интелектуално и физички активни пензионери имаат подолг, поразновиден и поквалитетен живот и во третата доба.. Од овие примери може да се констатира дека иако Република Македонија не е членка на Европската унија има традиционално и се позабележително активно стареење, за што и Европа може да учи од нас.

За одбележување е и тоа дека во 2012 година здруженијата на пензионерите во нашата земја значително ја зголемија хуманитарната помош одделувајќи наменски средства за еднократна помош на болни пензионери, а се настојува да се изготви и социјална евиденција, односно попис на стари лица кои имаат потреба за медицинска помош и набавка на лекови и слично.

Сето ова е имплементирано и се потенцира и во проектот за спокојна старост до 2020 година под мотото „Европска унија-пријател на старите".

Активностите за активно стареење треба интезивно да продолжат и во идните времиња за добробит на сите пензионери и стари луѓе кај нас и во светот.

Драги Аргировски

Едукација на пензионерите

Во организација на ЗП Битола и во координација со Општина Битола, на 20. декември 2012 година, во Информатичкиот центар и Центар за едукација на граѓаните, кој се наоѓа во стариот дел на градот – Безистен, за повеќемина заинтересирани пензионери се одржа еднодневен курс за користење на персонален компјутер.

Со оваа активност раководеше Благојче Пишмановски, стручно лице за обука со компјутерска техника.

Од причина што имаше слушатели со различен степен на познавање и користење на персоналниот компјутер, обуката започна со запознавање на основните вештини за ракување со компјутер, а потоа и со посложени операции, како што е приклучување на интернет и праќање на пораки.

– Кај членовите на ЗП Битола, за овој тип на обука побуди голем интерес. Списокот на пријавени пензионери кои би сакале да посетуваат ваков тип на обука е изненадувачки долг. Се трудевме на обуката да бидат опфатени и да присуствуваат пензионери од секоја урбана заедница. На мнение сме вакви активности за пензионери да практикуваме и во иднина, – изјави претседателот на битолските пензионери **Томе Илиоски**.

Инаку, посетата на оваа активност од страна на градоначалникот на Битола Владимир Талевски, и дава поголемо значење. Од интересот за ваков тип на едукација произлегува дека вакви и слични активности им се потребни на пензионерите.

– Учењето не зависи од годините. Вашето мото за активно стареење е типичен пример за тоа, а тоа се гледа и по заинтересираноста на пензионерите за совладување на компјутерските техники. Ние секогаш, како Општина ќе ги поддржуваме ваквите активности, во кои се спојуваат мудроста, искуството и техниката, – истакна градоначалникот **Владимир Талевски**.

Раководителите на оваа активност и персоналот на информатичкиот центар, искажаа задоволство од соработката со пензионерите, од нивната желба да научат, и да ги совладаат поставените задачи по оваа проблематика.

Добре Тодоровски

Мирослав Георгиевски – Миро

Афирмиран карикатурист

Многумина од вас ги сретнале карикатурите на Мирослав Георгиевски – Миро во некои од дневните весници. Но еве да дознаете кој всушност е тој од неговото раскажување.

– Роден сум во Куманово. Во град во кој се внимаваше на традиционалните вредности, што беше особено забележливо во моето маало кај црквата "Свети Никола", или како што ние ја викавме „Стара црква". Секое утро, кога ќе се разбудев, погледот прво ми одеше кон совршената архитектура на големиот мајстор – Андреја Дамјанов. Во време кога немавме можности да посетуваме галерии, јас ја имав привилегијата да ја впивам вонвременската убавина на иконите и фреските на големите македонски мајстори од деветнаесетиот век.

Подоцна, како машински инженер вработен во фабриката „Искра" од Куманово, имав можност да изведувам објекти низ целата бивша држава. Патем, го запознавав и културното богатство на Љубљана, Загреб, Белград. Патував и вон границите на тогашната држава и ги впивав убавините на старите градови, нивнта архитектура, уметноста што бликаше наоколу.

Цртањето, од секогаш ми претставувало големо задоволство, а цртањето на карикатури дојде нешто подоцна. Во еден период од животот тоа ми беше и сериозен професионален ангажман. Работев во повеќе медиуми, учествував на стотици изложби. Од награди, имам освоено четириесетина, од целиот свет. Меѓу најдрагите ми е наградата освоена во Кина во 2006 година, кога помеѓу триилјади и шестотини учесници се најдов меѓу стоте најдобри за што ми се додели титулата „Виконт на карикатурата". Се гордеам и со успехот минатата година, кога Друштвото на карикатуристи на Хрватска, каде што сум член, ме прогласи за најуспешен карикатурист во 2011 година. По обновувањето на списанието „Остен", бев добитник на Гран – при наградата на Светската галетија на карикатури.

Денес, како пензионер работам дневна карикатура за весникот „Дневник" и за он-лине издание на светски карикатуристи во кое моите карикатури постигнаа бројка од 1.800.000 отварања. Покрај хумористична, работам и сатирична карикатура. Во овие пензионерски денови, нормално е голем дел од темите на моите карикатури да се поврзани со пензионерите и постарите лица.

Карикатурата во светските медиуми и понатаму интензивно живее и го бранува светот. На сите ни се познати случувањата во Данска, Франција, како и во други земји.

Кај нас после „златниот" период во седумдесетите години, карикатурата се помалку е интересна за оние кои треба да ја пропагираат и користат како средство за најкратко информирање.

К.С. Андонова

Пример за активно стареење

Интересна средба, со интересен човек, во годината 2012, која е прогласена од Европската унија за година на активно стареење и меѓугенерациска солидарност и соработка.

Првиот впечаток е дека Трифун Трифуновски според изгледот како да е десет години помлад! А всушност тој е при крајот на седмата деценија од својот активен, а и пензионерски живот. Изгледот е сосема соодветен на разговорот со него. Раскажува и разговара со леснотија, со убава и јасна мисла. На прашањето на што се должи сето тоа тој вели:

– Јас со години сум се занимавал активно со спорт, инаку сум дипломиран правник. Сум бил одбојкар и во државна репрезентација. Денес секојдневно пешачам без разлика на временските услови. Не ми пречи ни дожд, ни снег, ни студ, ни горештина. Така правам цел живот. Единствено не пешачам ако не сум во мојот град. Пешачењето е нешто без кое не можам да си го замислам денот. Покрај тоа сум и риболовец. Ловам риба на Вардар, на Дојранско Езеро, насекаде каде можам и каде е дозволено. Чекајќи ја рибата да загризе уживам во природните убавини во недопрените пејзажи кои ги има насекаде низ нашата земја. Во тишината која ја нарушуваат само птиците со својот пој, во шепотот на лисјата што ги ниша ветрот или шумот на водата... И тогаш се чувствувам многу убаво! Знаете како вели една народна мудрост: „Рибарот гледа и ја бара каде е тапата, а ловџијата каде му е кучето". И толку. Така ги полнам батериите со енергија. Со риболовот и со пешачењето.

Што се однесува до исхраната претежно јадам овошје и зеленчук. Месо речиси и не консумирам. Веројатно на овие нешта се должи мојата виталност и изглед.

Покрај пешачењето и риболовот, јас сум и општествено активен. Раководам со Советот на општината, иако сум пензионер. Ги приготвувам состаноците, ги водам истите и ништо не ми е тешко. Сето тоа го работам со посебно задоволство и одговорност. Притоа, секогаш кога можам и колку можам се трудам проблемите поврзани со мојата возраст, со пензионерите и со сите стари луѓе, да помогнам да бидат разрешени. Заради сето тоа чувствувам дека луѓето ме почитуваат и често ми се обраќаат за помош или совет. Но, помагам и на помладите, и на децата при нивните активности и воопшто во решавање на нивните потреби и проблеми. Така е досега, се надевам дека така ќе биде и понатаму!

Разговорот го заврших со мислата: ова е еден убав пример за активно стареење и меѓугенерациска соработка. Би било убаво да ги има што повеќе.

Калина С. Андонова

Излегоа од печат двата билтена на СЗПМ

Финансирање на активностите и работењето на СЗПМ во 2012 година и планирање на потребните средства за 2013 година

Големиот број на активности и постигнати резултати на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во 2012 година бараа обезбедување и на додатни финансиски средства за да може Сојузот, преку домаќинско работење да ја оствари програмата. Само од средствата од членарината, таков обем на програмски активности тешко може да се поддржи. Оттаму во 2012 година зголемено е и учеството на донациите, спонзорствата и рекламите во весникот „Пензионер плус", од што беа финансирани спортските натпревари на пензионерите, одржувањето на ревиите на песни, музика и игри, и одбележувањето на годишнините од пензионеското организирање во Македонија.

Извршниот одбор на Сојузот на последната седница расправаше за извршувањето на Финансискиот план за 2012 година во периодот јануари – ноември, за утврдување на Ребилансот на финасискиот план за 2012 година и за Нацрт- Финансискиот план за 2013 година.

За овие документи, претходно расправаше и Надзорниот одбор во функција на градење на мислење за нивната реалност, релевантност и законска основаност.

Врз основа на подготвениот извештај од стручната служба на Сојузот за остварените приходи и направените расходи до крајот на единаесетте месеци од 2012 година, констатирано е дека приходите во овој период се остварени со 92,4%, а расходите со 78,5%.

Овие, два показатела зборуваат за домаќинскиот однос во работење на Сојузот во 2012 година, во настојувањето приходите да се остварат во задоволителен степен, а расходите да видат во рамките на овезбедените приходи.

Во вкупните приходи, приходите од членарината што ја плаќаат пензионерите учествува со 88,3%. Остатокот од 11,7% се приходи од други основи, донации, спонзорства, реклами и друго.

Кај расходите најголемо учество имаат расодите за издавање на весникот „Пензионер плус"; организирањето и одржувањето на пензионерските спорски натпрвари; организирањето и одржувањето на ревиите на песни, музика и игри, оперативните расходи за фукционирање на органите и телата на Сојузот, закупот на деловните простории во кои работи Сојузот и друго..

Заради помал планиран износ кај одделни видови на расходи или пречекорени расходи поради пораст на цените на материјалите и услугите, направен е ребаланс на финансискиот план за усогласување на приходната и расходната страна до крајот на 2012 година. При тоа, е зголемена ставката за културно–забавен живот заради покривање на трошоците за одржување на ревиите на песни, музика и игри, како и на издатоците за набавка на јавни гласила и литература.

Извршниот одбор го утврди нацртот на Финансискиот план на Сојузот за 2013 година.

Овој Нацрт–финасиски план е подготвен врз основа на:
– очекуваните приходи од членарина во 2013 година, при што не е предвидено зголемување на поединечниот износ на членарината што ја плаќа пензионерот;
– проценката за приходите од донации, спонзорства и реклами, каде се очекува тие приходи поради специфичната економска ситуација да бидат помали од остварените во 2012 година;
– порастот на цените на материјалите и услугите кои се планирани со претпоставен пораст на цени од 5 до10% годишно;
– зголемено учество на расходите за издавање на весниот „Пензионер плус" кои се издвојуваат од членарината наменет за негово финансирње.

Со Нацртот на финасискиот план за 2013 година се предвидува приходите и расходите на Сојузот да бидат поголеми од очекуваните во 2012 година за 2,7%. Зголемувањето на износот на средствата од членарина е засновано на пораст на бројот на пензионерите членови на Сојузот.

Нацртот на финасискиот план беше поддржан со позитивно мислење од Надзорниот одбор, како основа за подготовка на Предлог на Финансискиот план за 2013 година, којшто треба да го усвои Собранието на Сојузот во првиот кварталод од 2013 година.

До донесување на Финасиски план на Сојузот за 2013 година Извршниот одбор донесе Одлука за времено финансирење на Сојузот во првите три месеци од 2013 година.

Според оваа Одлука финансирањето ќе се одвива во рамки на износот на остварените приходи во првиот квартал од 2012 година.

Во вака утврдената рамка на приходите ќе се финасираат приоритетните активности на Сојузот, при што, пред сè ќе бидат покривани најнеопходните расходи.

М-р Доне Николовски

Четириесетгодишен јубилеј достоен за почит

Здружението на пензионери „Гази Баба" со свечена седница и пригодна програма на 12 декември 2012 година ја одбележа 40–годишнината од своето постоење. На седницата присуствуваа: претседателот на СЗПМ Драги Аргировски со делегација од Сојузот, градоначалникот на Скопје Коце Трајановски, претседателот на Градскиот сојуз на ЗП Крсте Ангеловски, градоначалникот на општината Петровец, сите претседатели и претставници од здруженијата на пензионери од Скопје и Куманово, претставници од општинскиот Црвен Крст и други невладини организации, претпријатија и фирми со кои здружението соработува. Присутните и гостите ги поздрави и одржа пригоден говор претседателот на Извршниот одбор **Ѓорге Андонов**, кој на почетокот истакна дека Јубилејот е достоен за почит и ги обврзува членовите на Здружението на поголема ангажираност и постигнување подобри успеси. Притоа, тој даде краток осврт на работата и ги нагласи позначајните резултати во остварувањето на програмските задачи. Од бројните активности наведе некои позабележителни од областа на заштитата на интересите на членството и подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите, како и постигнувањата на регионалните и републичките пензионерски спортски натпревари и ревии на песни, музика и игри и на другите културнозабавни средби и манифестации.

За соработката и придонесот во дејствувањето на пензионерската организација и афирмацијата на Здружението беа доделени благодарници на претседателот на СЗПМ, на градоначалникот на Скопје, на претседателот на Градскиот сојуз на ЗП, на градоначалникот на општина Петровец, на претставници на здруженија, невладини организации, институции и истакнати поединци.

Заблагодарувајќи се на признанието, претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** го истакна придонесот на Здружението во вкупните активности на Сојузот, кој особено 2012 година, која ЕУ ја прогласи за година на активно стареење и меѓугенерациска соработка и солидарност, постигна забележителни успеси и оствари најголем европски рекорд во вклучувањето на пензионерите во акивностите што ги организира од околу 280.000 припадници на најстарата популација во Републиката.

Јубилејот на славениците им го честита и градоначалниот на Скопје **Коце Трајановски**, кој рече дека и во иднина ќе се ангажира соработката со локалната самоуправа уште повеќе да се унапреди и да зајакне во интерес на подобрувањето на животот и стандардот на пензионерите.

Свеченоста заврши со заедничка веселба и дружење на присутните.

М.Димовски

Седница на Здружението на ветераните и резервистите од одбраната и безбедноста на РМ

Резултатите - поттик за поголемо ангажирање

Здружението на ветераните и резервистите од одбраната и безбедноста на РМ на 21 декември 2012 година ја одржа 10–тата годишна седница на Собранието на која беа разгледани активностите и резултатите во остварувањето на програмските задачи. Со седницата раководеше претседателот на Здружението, генералорт во пензија **Илија Николовски** кој ги истакна најбитните постигнувања во минатата година, чие значење е уште поголемо бидејќи беа реализирани во знакот на одбележувањето на 20–годишниот јубилеј на Армијата на Република Македонија. Вклучувајќи се во активностите по повод јубилејот на АРМ Здружението организираше повеќе стручни трибини и научно–стручни конференции на кои со своето знаење и искуство ветераните дадоа посебен придонес во расветлувањето на некои проблеми и изградувањето ставови по многу значајни прашања од областа на одбраната и безбедноста на Република Македонија.

На седницата, исто така, се расправаше и за статусните прашања поврзани со стандардот на пензионерите и несоодветниот однос кон корисниците на пензија имајќи ја предвид големата диспропоција на пензиите кај лицата со иста стручност и ист пензиски стаж.

Седницата заврши со едногласна поддршка на заклучоците кои беа усвоени и со констатација дека постигнатите резултати претставуваат поттик за уште поголемо ангажирање на членовите на Здружението. **М.Д.**

ЗП Пробиштип

Високо оценета работата на Здружението

На 5–ти Декември, Собранието на ЗП Пробиштип ја одржа својата редовна седница на која се разгледуваа реализираните активности кои беа зацртани со програмата на почетокот на годината. Извештаите за реализираните активности, програмите за наредната година и финансиските планови беа ставени на расправа на Собранието. Пресек за работата на Здружението направи **Грујица Манасиев**, претседател на ЗП Пробиштип, кој не го криеше задоволството од сработеното.

„Денеска слободно можам да кажам" – го започна своето излагање Манасиев, "дека она што го поставивме пред себе како обврска, со успех го реализиравме. Мислев дека планирањата се доста амбициозни, но со несебично залагање на сите, успеавме да сработиме повеќе од очекуваното.

Бевме домаќини на две регионални средби, од кои едната беше јубилејна. Тука се одржаа регионалните спортски натпревари за овој регион, а бевме домаќини на јубилејната Десета фолклорна ревија на песни, музика и игри, каде ги покажавме сите креативности и внесовме многу новини, со што покажавме како треба да изгледа еден јубилеј, ако се има предвид дека и оттука започна ова дружење на пензионерите на полето на културата.

Не помала беше и грижата за здравјето на нашите членови за што говори и бројката од 36 наши членови кои заминаа на бањско и климатско лекување. Не беа заборавени и социјалните случаи. Поделивме 30 прехрамбени пакети, а со нашите пријатели од Холандија обезбедивме и поделивме 53 пакети со облека. Овде би ја споменал и помошта од страна на Општинската организација на Црвен крст – Пробиштип.

Но, како најголем успех во нашето работење би го спомнал враќањето на пензионерскиот дом во владение на нашето здружение. Со него досега стопанисуваше Фондот за пензиско-инвалидско осигурување, а сега веќе имаме свое катче, кое можеме да го уредуваме и преуредуваме според нашите потреби и можности." – го заврши своето излагање претседателот Манасиев.

Потоа претседателите на комисиите ги презентираа своите извештаи, ги образложија програмите за работа во 2013 година со финансиските програми. Од она што можеше да се забележи и тие беа задоволни од сработеното, што е мотив повеќе, планирањата за наредната година да бидат повторно амбициозни. Сите се уверени дека со помош на Градоначалникот, локалната самоуправа и бизнис секторот, кои секогаш ни излегуваа во пресрет и во 2013 година нема да изостане оваа соработка, а со тоа целосно ќе се реализираат планирањата.

М. Здравковска

ЗИТКИП Тетово

Свечено одбележан денот на лицата со инвалидност

Со редица успеси и реализирање на годишната програма за работа, тетовското Здружение на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија го одбележа Денот на лица со инвалидност. На свечената седница одржана на 6 декември, пригоден реферат поднесе **Југослав Аризанковски**, претседател на Извршниот одбор. На свечената седница учествуваа делегации на Конгресот на инвалидите на Албанија предводена од претседателот Абдула Омури, на Здружението на инвалиди на трудот од Тирана, на чело со претседателот Пренга Леши, како и гости од здружението на пензионери и на здружението на телесно инвалидизирани лица од Тетово. Претстојот на двете делегации од соседна Албанија претставува возвратна посета.

Во рефератот поднесен на свечената седница **Југослав Аризанковски** зборуваше за историјатот на Меѓународниот ден и недела на лица со инвалидност, а Конвенцијата на Обединетите нации ратификувана и во Собранието на Македонија, со што е формирано Национално координативно тело. Во рефератот беа истакнати и постигнувања на Здружението во Тетово, со нагласени заложби постојано да се биде присутен со членството и во функција на разрешување на нивните проблеми.

На свечената, претходеше работна седница, со претседателите на месните организации по актуелни прашања кои произлегуваат од Програмата за работа. Притоа беше нагласено дека програмските задачи биле успешно имплементирани. Од околу 3.450 членови на Здружението од општините Тетово, Теарце, Јегуновце, Желино, Брвеница и Боговиње, 2.500 членови користат попуст од „Телеком" во износ од по 500 денари во фиксната телефонија. Ова Здружение има склучено договори со Катлановска, Дебарска и Негорска бања за климатско и бањско лекување, а на 120 членови им била доделена хуманитарна помош. Со помош на „Балканика" и „Каритас" доделени се пакетчиња на деца до 15 годишна возраст што живеат во семејна заедница со членови на Здружението. Со членови на ова Здружение организирани се бројни екскурзии, а на 11. инвалидски спортски натпревари одржани во Маврово, стана севкупен победник.

Посебна активност Здружението покажува во ангажирање за организирано снабдување со огревно дрво. На членовите им се овозможува плаќање на шест рати, а годинава на 400 членови им е обезбедено огревно дрво по пониски цени од пазарните. Доставени биле над 2.600 кубни метри дрва во вкупна вредност од 6 милиони денари.

Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија Тетово го поддржува донесувањето на Закон за пензионерско организирање во Република Македонија и на активностите за обединување на паралелните здруженија со создавање на единствени во општините и наместо четири, да се формира единствен Сојуз на инвалидски пензионери на ниво на државата во кој би членувале околу 45.000 инвалиди.

С. Димовски

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Со усогласувањата се одржува стандардот

Пензионерите во нашата држава, што ги има над 285 илјади, се во позиција постојано да се надеваат на покачувањето на нивните пензии. Имено, тоа најубаво се гледа од постојаната грижа за усогласување на пензиите со порастот на животните трошоци. Така, усогласувањето на пензиите од јануари 2012 год. се изврши и тоа: за 50% од порастот на просечно исплатената плата на сите вработени во РМ и 50% од движењето на индексот на трошоците на живот. Пензиите се усогласуваат од јануари и јули според процентот кој се добива како збир на движењето на индексот на трошоците на животот во претходното полугодие и процентот на порастот на просечно исплатената плата на сите вработени во нашата држава во претходното полугодие во однос на полугодието кое му претходи.

Согласно важечките прописи, а според објавените статистички податоци од страна на Државниот завод за статистика за порастот на платите на вработените и движењето на трошоците на живот во Републиката, пензиите од јануари 2012 година се усогласија за 0,31% и од јули за 1,40% или вкупното усогласување изнесува 1,71%. Зголемувањето на пензиите од 1,40% се исплати со септемвриските пензии на почетокот на октомври годинава, и тоа како разлика за јули и август и 1,40% во нивото на пензиите за месец септември.

Од податоците со кои располагаме, усогласувањето на пензиите во периодот од 2008 до 2012 год. се остварувало вака: пред пет години, односно во 2008 год., ова усогласување изнесувало 21,66%, во наредната 2009 год. тоа е 5,59%, додека во 2010 год. е 1,40%, а во 2011 год. ова усогласување изнесува 2,86%, а оваа година тоа е 1,71%.

Во петгодишниот период, пензиите најмногу се зголемија во 2008 год., поради дополнителното усогласување на пензиите со Одлука на Владата на Република Македонија што придонесе да се зголеми реалната вредност на пензиите и да се подобри материјалната и социјалната сигурност на корисниците на пензија. Но, веќе со вкупното усогласување на пензиите во 2012 год., (0,31% од јануари и 1,40% од јули), просечната пензија за месец септември изнесува 10.955 денари и истата во однос на просечната плата во Републиката во јули 2012 год. (20.781 денари) учествува со 52,7%, додека просечната старосна пензија за септември годинава изнесува 12.407 денари и истата во просечната плата учествува со 59,7%.

Со усогласување на пензиите од јули 2012 год., најниската минимална пензија изнесуваа 5.895 денари, а највисоката пензија изнесуваа 35.932,50 денари. Од вкупниот број на корисници, 170.906 корисници или 60,4% примаат пензија до износот на просечната пензија, односно до 10.955 денари.

Меѓутоа, од вкупниот број корисници (од работничко осигурување 279.561 корисник), 159.849 или 57,2% се корисници на старосна пензија, 43.739 или 15,6% се корисници на инвалидска пензија и 75.973 или 27,2% се корисници на семејна пензија. Покрај овие корисници, Фондот на ПИОМ исплаќа и 1.181 корисници на минимални земјоделски пензии и 1.955 корисници на воени пензии и заедно со овие корисници вкупниот број за септември изнесува 282.697 корисници

Според податоците, се гледа дека од 282.697 корисници на пензија, 23.172 корисници или 8,2% примаат најнизок износ на пензија до 5.895 денари; 89.532 корисници или 31,7% примаат пензија од 5.895,01 до 8.416 денари; 58.202 корисници или 20,6% примаат пензија од 8.416,01 до 10.955 денари, а 111.791 корисници или 39,5% од вкупниот број на корисници примаат пензија над 10.955,01 денари.

Бројот на корисници на пензија кои примаат најнизок износ на пензија изнесува 48.958 корисници или 17,3% од вкупниот број на корисници на пензија и тоа: 18.755 корисници на пензија од I група на најнизок износ на пензија, 12.208 корисници на пензија од II група на најнизок износ на пензија, и 17.995 корисници на пензија од III група на најнизок износ на пензија.

Бројот на корисници на најнизок износ на пензија, кои имаат најмал пензиски стаж (III група) изнесува 17.995 корисници или 36,8% од вкупниот број на корисници со најнизок износ на пензија.

Значајно е да се одбележи дека пензиите на корисниците на пензија со понизок износ на пензија во 2008 год. се зголемија со повисок процент во однос на другите пензии, што придонесе за поголема заштита на ова категорија корисници на пензија.

Значајно е да се истакне дека Фондот на ПИОМ, редовно си ги исполнува обврските спрема корисниците на пензија по основ на усогласување на пензиите, согласно законската регулатива. Оттука, сосема е разбирливо дека најавеното зголемување на пензиите најавено за март 2013 год. ќе биде добродојдено за сите пензионери и одржувањето на нивниот стандард.

м-р Снежана Кутузовска

Дрва по поволни цени за пензионерите

Грижата за стандардот на пензионерите Владата на Република Македонија ја искажа и со донесувањето одлука за снабдување дрва со пониски цени. Намалувањето на цената на дрвата е договорено со Јавното претпријатие „Македонски шуми" и тоа за 10 отсто по кубен метар дрва за сите заинтересирани лица и 20 отсто за социјално загрозените граѓани. Оваа одлука стапи во сила на 27 сепртември 2012 година и ќе важи до 15 април 2013 година и тоа само за авансо плаќање на порачката, за што се склучува договор со заинтересираното физичко лице.

Претпријатието „Македонски шуми", исто така, дава попуст за заинтересираните пензионери доколку барањата ги доставуваат преку здруженијата, кои пак склучуваат договор за плаќање на рати, за што добиваат попуст во висина на рабатот кој го одредува Управниот одбор на претпријатието еднаш годишно. За оваа година Одборот се уште нема донесено таква одлука, а рабатот може да се движи најмногу до 5 проценти (минатата година изнесувал 4%). Приципот за намалување на цената со авансно плаќање, исто така, важи и за здруженијата на пензионери, доколку се подготвени тоа да го направат.

Од службата за комерција на ЈП „Македонски шуми" добивме објаснување дека за извршените уплати и за испорачаните количини пред 27 септември 2012 година ретроактивно не следува враќање на средствата, за што има барања од поединци и затоа уште едаш нагласуваме дека бенефитите од одлуката на Владата на РМ важат само за наведениот период.

М.Д.

Демографски фактор и пензискиот систем

Влијанието на демографскиот фактор врз пензискиот систем е се поизразено, имено основна задача на демографијата е да го констатира бројот на луѓето во определена област, да објасни која е причината за промена во бројот на населението од претходниот попис и да ги процени идните трендови на измени на населението. Влијанието на демографскиот фактор врз развојот на економијата се изразува преку продуктивноста и бројот на вработените, промените на структурата на работноспособното население и нивото на економска активност, која во значителна мера е поврзана со структурата на населението по возраст и пол, како и со интезитетот на раѓањата.

Основни демографски претпоставки значајни за пензискиот систем се претпоставките за стапката на фертилитет и очекуваното траење на животот. Стапките на фертилитет се значајни за бројот на работоспособното население од што зависи и бројот на осигурениците. Очекуваното траење на животот е показател од таблиците на морталитет кој покажува уште колку години во просек ќе живее лице на одредена возраст. Зголемување на очекуваното траење на животот значи дека луѓето живеат подолго, поголем е бројот на стари лица во вкупното население, а со тоа поголем е и бројот на пензионери и времетраењето на користење на пензијата.

Конструирани се три групи на демографски претпоставки: оптимистичко, базично и песимистичко сценарио.

Во базичното сценарио стапката на фертилитет достигнува ниво од 2,0 во 2050 година. Сепак стапката на фертилитет може да биде под ова или над ова ниво. Во оптимистичкото сценарио стапката изнесува 2,20 додека во песимистичкото сценарио достигнува ниво од 1,70. Стапка на фертилитет од 2,1 е неопходна за стабилно население на долг рок. Доколку стапката на фертилитет е под 2,1 тогаш населението ќе почне да се намалува. Доколку пак стапката на фертилитет е повисока од 2,1 тогаш ќе дојде до пораст на наталитетот на населението. Сепак во иднина претпоставуваме дека ќе има подобрување на стапката на фертилитет, како резултат на подбрување на економската состојба во државата, што би довело до подобрување на животниот стандард.

Старосната структура на населението, несомнено претставува многу значаен фактор за демографскиот и економскиот развој на секоја земја. Врз процесот на стареење на населението влијаат повеќе фактори од најразлична природа како демографски, економски, социјални, здравствени итн. Колку повеќе населението стареe, толку помала е можноста за негово обновување и раст.

Индикатор за стареењето на населението е соодносот на старото население (на возраст над 65 години) со работоспособното население (на возраст од 18 до 64 години).

Зголемувањето на животниот век на луѓето заради подобрите услови за живот, подобрите здравствени услуги и сл., е причина за континуираното зголемување на бројот на населението на возраст над 65 години. Соодносот на овие две групи население расте од сегашните 17,1% на 42,4% во 2062 година и опаѓа до 35,5% во 2080 година. Тоа значи дека во иднина околу една третина од населението над 18 години ќе биде старо население. Подолгото траење на животот ја менува структурата на населението, зголемувајќи го бројот на постарите лица во вкупното население, а со тоа и бројот на пензионерите во системот и времето на користење на пензијата.

Бројот на пензионерите континуирано расте во наредните 50 години, а потоа се намалува. Соодносот меѓу осигурениците и пензионерите, од сегашните 1,74 осигуреници на 1 пензионер долгорочно се намалува на 1,21 осигуреник на 1 пензионер. Овој тренд на соодносот значи дека се помалку осигуреници ќе плакаат за се поголем број пензионери.

Ако просечниот живот продолжи да се продолжува, границите помеѓу различни возрасти во животот неопходно ќе се променат. Тоа значи дека во иднина постарите генерациски групи (особено оние помеѓу 60 и 70) нема да се сметаат за „стари" и можеби се уште ќе можат и ќе сакаат да работат. Прашањата кои го формираат идните демогравски промени не се само од економска, туку и од политичка природа. Тие мора да бидат тема на дебата и феноменот на „стареечко" општество, бара реформи и адаптирање на пензиските системи.

М-р Марјан Стојановски

Разговор со Слободан Петровиќ, новинар во пензија

Два Карпоша на пет дела

Како дојдовте на идејата да предложите промена на имињата на сегментите на една од најголемите општини во Скопје, поточно Карпош?

– И не е некоја идеја, туку спонтана иницијатива на општината во која и самиот се водам да иницира (ре)именување на своите делови, односно да ги замени нумеричките Карпош 1, 2, 3 и 4 со некои соодветни имиња. Карпош е цел град со 20 илјади домаќинства и со 60 илјади жители и навистина заслужува реименување на неговите „архивски" заведени 1, 2, 3, и 4, па потоа Тафталиџе 1 и 2, топтан со пежоративното Лептокарија, синоним за беломорски патлиџан–туризам... А самата идеја, како што рековте, произлегува од отпорот кон една вкоренета инертност и линија на најмал можен отпор. Во смисла, па добро, така е речено. Е не е и не треба да биде Беверли хилс, па Деловен центар Дилајла (Боже мил!) или споменатата Лептокарија, да не наведувам други примери. Охрѓани покажаа вистинска доза на својствен сарказам – скопската викенд–населба ја нарекоа Карпош 5. Два Карпоша на пет дела?! Не овој народ не се збогувал со инвенцијата!

А самата општина, односно името и дали контактирате со некого?

– Да, ѝ пратив порака на колешката Виолета Цветковска, пи–ар на О. Карпош и се надевам на одговор.

Имате предлози како да се именуваат составните делови на Карпош?

– Не, јас не сум институција, туку поединец кој наоѓа време да се занимава и со своето опкружување. Трасирав и маркирав десетина планинарски патеки, од Водно, преку Матка, Скопска и Китка само да им ги приближам на скопјани со сталeн повик – излезете од дома. Мислев, моето е да иницирам и, ете, „Пензионер плус" може да иницира – ако ништо друго – разговор со стручњаци како што е врвниот балкански ономастичар Трајко Стаматовски и големиот градски хроничар, „современиот скопски Евлија Челебија", Данило Коцевски. Уверен сум дека тие со задоволство ќе ја прифатат поканата

Со оглед дека, како што велите, наоѓате слободно време за активности, можете ли да ни откриете на што сте фокусирани во моментов?

– Досега, од 1995 година до денес, имам собрано лично и своерачно преку пет илјади лични имиња што се среќаваат во Македонија. Да ги досредам и ќе ги подарам на Институтот за македонски јазик. Каменот е моја друга опсесија... Ги имам веројатно тон, а се работи за обични, речни, езерски, морски мали камчиња со интересни форми. А за да добијат таков облик, поминале стотици и стотици години. И, конечно, дома имаме преку сто бувчиња, цела колекција која благодарејќи на моите блиски гордо и одважно набљудуваат од витрината.

Зорица Стојановска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година VI – број 53–54
јануари 2013 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.

Топ форма за Вашиот ум.

Подобра циркулација, за сила на Вашиот ум

Редовната употреба на Билобил:

- Го подобрува протокот на крв во мозокот со намалување на вискозноста на крвта и со ширење на крвните садови.
- Ја подобрува функцијата на мозочните клетки со зголемување на искористеноста на кислород и гликоза во клетките.
- Помага во заштита на мозочните клетки, со неутрализирање на слободните радикали.

Билобил содржи екстракт од Гинкго билоба

www.krka.si

Билобил®

KRKA

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

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

Од свој агол

Поблизу до фактите

Донесувањето на буџетот во македонскиот парламент во услови на блокада од опозицијата и тензиите од политичка природа во текот на декември 2012 година создадоа реагирања кај пензионерите поради стравот дека недонесувањето на буџетот може да предизвика нарушување на нормалното функционирање на системот и негативно да се одрази врз стандардот на најбројната возрасна популација во Републикава. Притоа, реагираше и Раководството на пензионерската организација. За да ја осветлиме вистината, укажуваме на некои ставови и показатели кои го трасираат патот во работата и дејствувањето на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, како најбројна и најактивна невладина, неполитичка и мултиетничка организација.

СЗПМ, без исклучок, дејствува според Статутот и зацртаните определби во остварувањето на програмските цели и задачи. Следејќи ги европските трендови во сите области на пензионерското живеење, воспостави непосредна соработка со највисоките институции и органи на Државата и во меѓусебна соработка и разбирање, ги застапува интересите на пензионерите и врши позитивно влијание во донесувањето значајни одлуки за пензионерската популација. Од тој аспект претседателот на СЗПМ, во име на пензионерите го крена гласот и на јавноста и го пренесе ставот на Сојузот на здруженијата на пензионери најпрвин по однос на блокираната работа на Комисијата за труд и социјална политика при Собранието на Република Македонија. Повикувајќи на промисленост и висок степен на одговорност на пратениците во сообразувањето на ставовите при решавањето витални прашања за животот на пензионерите, како што е зголемувањето и усогласувањето на пензиите, со цел и натаму да се овозможи редовно примање на истите, претседателот на СЗПМ од некои недобронамерници беше поинаку сфатен и ставен на страната на власта. Не знам, на таквите, колку им се познати фактите за работата и постигнувањата на претседателот и на Сојузот откако тој раководи со него. Новото раководство на СЗПМ предводено од претседателот Аргировски, работејќи и однесувајќи се европски, постигнува резултати кои се од историско значење. Ова тврдење може секогаш да се провери и вратата на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија за такви информации е широм отворена и секој добронамерник може да ги добие и да се увери во вистината. Но, какви се успесите и рејтингот на Раководството и на пензионерската организација не може да им се објасни на оние кои не сакаат такво објаснување!? Или, пак, ако сакаат барем нешто да дознаат, нека се обратат до своите потказувачи кои тоа го виделе и почуствувале, ако биле присутни на некоја манифестација на пензионерите, на нивно натпреварување на регионално и републичко ниво, на некоја ревија од локално или повисоко рамниште, како што беше Републичката ревија на песни, музика и игри во Универзалната сала во Скопје, кога со бурен аплауз претседателот го поздравуваа 1.500–те присутни.

Тие што го знаат тоа, го поддржуваат и го ценат. Затоа, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски од Редакцијата на „Нова Македонија" беше избран меѓу 10–те личности на годината за 2012 година, за што доби признание и статуетка за личниот придонес во афирмацијата на Република Македонија во годината што измина. Резултатите и признанијата се редат и понатаму. Сите активности што ги организираше Сојузот се вклопија во акцијата на Европската унија која 2012 ја прогласи за година на активно стареење и меѓугенерациска соработка и солидарност. Воздигнувањето и проширувањето на оваа акција во рамките на Сојузот кулминираше со масовното вклучување на пензионерите во разни активности и манифестации што се потврдува со висок број учесници, кој во 2012 година ја достигна бројката од над 280.000 пензионери. Првпат во досегашното постоење и дејствување на Сојузот е постигната оваа импресивна бројка што претставува европски рекорд, за што признание доаѓа и од соседните држави со кои СЗПМ има воспоставено блиски релации и соработка со пензионерската организација. Воспоставените релации и блиската соработка во остварувањето на проектот за спокојна старост до 2020 година под мотото „Европска унија – пријател на старите", уште повеќе треба да придонесат во создавањето подобри услови за побогат и подостоинствен живот на старите лица.

Во таа насока Раководството на СЗПМ изгради и зазеде став по однос на донесувањето на буџетот на Република Македонија за 2013 година, кој е содржан во пораката: Владата и Опозицијата да најдат решение и да го усогласат и прифатат буџетот без да настанат штетни последици по стандардот на пензионерите и да се овозможи реализација на предвиденото вонредно зголемување на пензиите.

Затоа, ако се знае со што се занимаваат пензионерите, ако се следат нивните активности, ако се дружите со нив, ако запеете и заиграте заедно, ако се фатите на орото на таа најмасовна пензионерска организација, ќе го почуствувате духот, ентузијазмот и надежта кај тие мудри и искусни возрасни луѓе, кои му се радуваат на секој убаво поминат ден и посакуваат подобро здравје и подолго живеење. И сето тоа паѓа во вода, ако некој ги злоупотребува нивните намери и преку нивниот грб сака да остварува лични или политички интереси.

Мендо Димовски

Шест децении другарство

Да имаш многу пријатели и другари е да знаеш да ги негуваш и чуваш другарството и пријателството. Многу ретки се другарства и пријателства кои траат шест децении, од школските клупи до денес. Ние сме шест другари и се дружиме од кога бевме ученици во основното училиште „Ванчо Прке" во Штип. Потоа нашето другарство продолжи во гимназија. Бевме речиси нераздвојни, по палавштините, потоа на серенадите на девојчињата, во седенките и игранките... Делевме се и радост и тага.

Со завршување на гимназијата сите шестмина се запишавме на факултет и дипломиравме: Ангел Зенделски на земјоделскиот факултет, Васил Тошанов на архитектура, Панов Ристо на технолошки, Глигор Станчев на машинство, Васко Илиев на земјоделски, а јас завршив електро факултет. Иако на разни факултети другарувањето продолжи. Студиравме во различни градови, но тоа не пречеше летата да ги минуваме заедно во Штип! Другарството продолжи и кога се оженивме, добивме деца и внуци. Секој од нас имаше своја кариера одговорна и помалку одговорна работа, но секој наоѓаше време и начин да се сретне со другарите.

Кога дојде време за пензионирање на секој му правевме прослава. Подароците беа исти: качкет, бројаници од килибар и блуза, а другарството продолжи и во пензионерските денови и години. Секоја година се собираме во Штип на матурски ручек и тогаш се враќаме во минатото, во младоста, во поубавиот дел од животот.

Денес шест децении подоцна ние сме шест пензионери и остваруваме успешна „пензионерска кариера". Се среќаваме редовно двапати во неделата. Евоцираме спомени од минатото или си ги прераскажуваме денешните пензионерски случувања. Се дружиме и деновите ни се исполнети и убави. Нашето дружење е пример и за пензионерите и за помладите. Пензионерите треба да си ги обноват старите пријателства, ако во меѓувреме заради нешто ги прекинале, а младите да сфатат дека животот без другарство и пријателство е тажен, сив и депресивен. Но, пијателството мора да се негува, како цвеќето. И кога ќе се скараш и налутиш треба да најдеш сила и разбирање за да простиш и да продолжиш по убавата и единствена патека во животот, по патеката на другарството и пријателството.

Благој Арсов

Корисна употреба на интернет и на социјалните мрежи

Евидентно е дека и постарите сѐ повеќе ја совладуваат информатичката технологија и сѐ повеќе се врзуваат за интернет и за социјалните мрежи. Еве еден позитивен пример.

Пензионерката Елисавета Смичкоска – Киковиќ од Скопје е Фејсбук пријателка на многумина, а и моја, на големо задоволство. Она што ми падна во очи, а веројатно и на останатите, е големата активност на Елисавета, нејзините многубројни позитивни пораки, совети, обраќања до децата и до возрасните, до нивните учители и воспитувачи. Елисавета Киковиќ е самостоен педагошки советник. Преку забава и едукација таа ги потсетува и ги учи луѓето за тоа што е добро, а што лошо, што е правилно, а што погрешно во постапките на децата и на возрасните во секојдневјето, ги советува и поединците и групите според усвоените општествени вредности и идеали, ги учи на нормите на правилното однесување, истовремено ги приспособува за промените кои доаѓаат со текот на годините. Таа не само што го познава светот на децата, туку храбро и длабоко нурнува во нивните тајни. Преточувајќи ги низ топли и едноставни песнички, низ разновидни теми и содржини им го сервира во листата на знаења и го прави нужен, докажан чекор во воспитанието и образованието. Работела на повеќе одговорни места, меѓу кои и во Министерството за образование и наука – Бирото за развој на образованието. Авторка е и на детска и стручна литература. Својата благородна мисија на образование и воспитување ја продолжува и денеска како пензионерка.

Неодамна вашите Фејсбук пријатели ги прашавте, во што се состои смислата на животот? Дозволете ми во разговоров да тргнеме токму од ова прашање. Во што се состои смислата на животот и во овие поодминати години?

– Смислата на мојот живот е да го гледам среќно и задоволно моето семејство, да ги гледам весели и разиграни децата за кои пишувам и да ја гледам безусловната љубов и грижа на родителите, блиските роднини, воспитувачите и наставниците за нашите деца иднината на нашето општество.

Вие често го истакнувате и значењето на љубовта. Велите, таа е водилка кон среќата. Важна е и за младите, но и за повозрасните, зар не? Со многу љубов вие им се обраќате на сите деца и на возрасните, но и на членовите на вашето семејство, на внуците, пред сѐ.

– Да, љубовта е емоционално силно чувство која човекот го насочува кон правење добри дела. Доброто со добро се враќа. Затоа го истакнувам значењето на маѓусебното почитување, сплотување, поддржување, помагање, сакање... Така полесно и побрзо се напредува на секое животно поле.

Да се надоврземе и на уште една ваша силна порака од Фејсбук која вели:

„Се раѓаш - се радуваат
Умираш, тагуваат
Се радуваш ако зад себе оставиш свој пород...
Свои авторски дела...
Човечки добрини...
Добри спомени по кои ќе те спомнуваат".

– Така е, човекот се помни, доколку направил и оставил зад себе свој пород, добри дела, човечки добрини, добри спомени... Верувам дека моето семејство по добро ќе ме помни, ќе ме помнат генерациите кои читале и учеле од моите стручни дела, ќе ме помнат луѓето со кои соработував и соработувам и сега. Како потврда за ова се и изјавите на моите соработници и фб–пријатели.

Што претставува Фејсбук за вас, лично?

– Совладувајќи ја новата интернет технологија, ја задоволувам мојата љубопитност за иновациите што ги нуди интернетот, ги надополнувам моите стручни сознанија со нови и со големо задоволство ги пренесувам на други лица кои непосредно работат со децата. Значи, и јас и другите заемно се едуцираме. Човекот треба да учи, да биде активен со разни активности за да остане ментално витален се додека е жив.

Вие често ја поттикнувате и креативноста кај децата и кај возрасните. Колку е таа важна?

– Креативноста е многу важна активност. Таа мисловно и емоционално го поттикнува човекот да се развива и движи само напред, да се радува на новите креации.

Секое ваше обраќање носи некоја порака. Па ќе ве замолам така и да го завршиме разговоров. Што ќе им порачате на нашите читатели, на луѓето од третата доба?

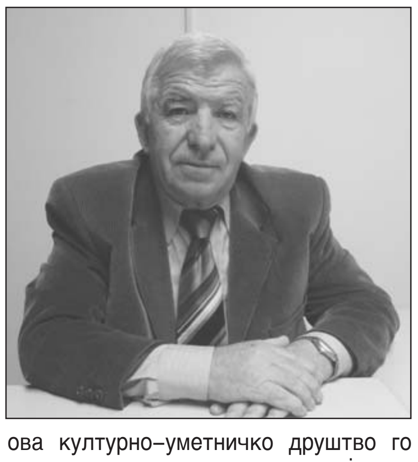
– Животот е река која низводно тече, дали мирно, со помали или поголеми бранови ќе зависи само од нас. Затоа, драги мои читатели од трета доба, ширете позитивна енергија, другарувајте со повеќе луѓе, прифаќајте ги иновациите, еве, и преку фејсбук. Комуницирајте не само со луѓето во Вашата блиска околина, туку и пошироко. Осмислувајте го вашиот живот, правете план за поквалитетно живеење. Така, ќе останете подолго пофлексибилни, ментално и емоционално посилни и поприфатливи во средината во која живеете. Ви ја честитам Новата 2013 година и Ви посакувам многу здравје, радост и благосостојба.

Ц. Илиева

Димитрија Николовски, активист од ЗП Карпош

Исполнета желба

Пред самиот разговор со Димитрија Николовски, член на Извршниот одбор на ЗП Карпош, на момент ја регистрирвме неговата отсутност со необичен поглед некаде вперен во далечината. Не можеше тоа да го сокрие и кога ја отвори приказната за животот, призна дека пропатувал низ минатото и ги листал настаните за да одбере некој за прераскажување. Најпрво почна од почетокот на животот, од раѓањето во виорот на војната 1942 година во селото Збажди под Караорман во убавата Малесија. За родното место сега само мислите и желбата почесто таму да оди го врзуваат, зашто чуствува дека овде тамошен воздух воопшто нема.



Ги редеше по ред настаните и кажуваше за учењето, за 20–годишното работење во Скопската железарница, за амбициите и постигнатите успеси. Немирниот дух не му дозволил само со една работа да се занимава, а и чуствувал дека можностите му се поголеми. Затоа на повеќе полиња се активирал и се понешто работел. Талентот што го имал за ногомет го трошел додека играл за скопски "Работнички" и како бек во тимот бил баден во одбраната. Мошне забележителен бил и во КУД "Мирче Ацев" и благодарение на ова културно–уметничко друштво го ишетал светот, но, како вели, најголеми импресии му оставиле државите: Австралија, Нов Зеланд, Нова Гвинеја и уште некои други. Во Австралија остнал да работи две–три години и таму го доисполкол англискиот јазик со кој сега со леснотија се служи.

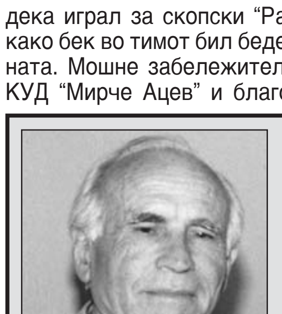
При кажувањето не потсети да не заборавиме да истакнеме дека подолго време работел како советник во Општината Карпош, што сега како пензионер и активист му овозможува поблизок контакт и соработка со локалната самоуправа.

Димитрија е еден од иницијаторите за формирање на огранокот Нерези, кој е еден од најмалите во здружението Карпош, но голем е по тоа што во него членуваат пензионери од повеќе националности кои во Собранието ги застапува член Албанец. Во различноста на припадноста Димитија го гледа потенцијалот за развивање на активностите особено во културно–забавниот живот, но се уште на овој план треба повеќе да се работи и огранокот Нерези да постигнува позабележителни успеси. За тоа речиси сите услови се обезбедени, имајќи предвид дека огранокот има одобрение да го користи и простор од месната заедница, а има расположение за активност и дожкажување кај повеќето членови.

Попатно откривме дека Диме (како го викаат во Здружението) има свое хоби – убаво пее и свири на гитара, кое го враќа во младоста, иако се помалку има време за оваа релаксација, зашто вели дека највисале годините, ама и притисокот се повеќе го притиска.

Го прашавме и за желбата што моментно му паѓа на ум. Рече дека сака и тој да влезе во Монографијата која ќе биде издадена по повод 35–годишнината на Здружението, бидејќи при фотографирањето на Извршниот одбор, тој беше отсутен. Повторно закажавме сликање на ИО и желбата на Диме му ја исполнивме.

М. Димовски



IN MEMORIAM

Славе Лазаревски, долгогодишен раководител

Во својата 88 годишна возраст, почина познатиот тетовски активист во Здружението на пензионерите Славе Лазаревски. Смртта го затекна како член на Собранието на ЗП Тетово, во кое членуваше повеќе од 20 години. Во претходните два мандата беше претседател на Извршниот одбор, на која должност е биран по два успешни мандати како потпретседател.

Во ЗП Тетово е познат како неуморен трагач по активности со кои им внесувал свежина и разноликост во животот на пензионерите. Организатор бил на многу екскурзии и прошетки во земјата и странство, во воспоставување соработка со асоцијации на пензионерите од Косово, Албанија, Србија и Бугарија, во зближување на здруженијата во Македонија. Размената на мислења условила да биде еден од иницијаторите за организирање спортски натпревари на пензионерите во кои тетовското ЗП секогаш заземало високо место, во натпревари на културно–забавен план, како и учество на речиси сите видови манифестации што во земјата ги организираат здруженијата на пензионери. Тетовските пензионери ќе се сеќаваат на Славе Лазаревски по многуте успеси што ЗП Тетово ги оствари за време на неговото раководење со Здружението.

Достоинствено одбележан Меѓународниот ден на инвалидите на трудот

Во пријатна атмосфера, во присуство на голем број членови и гости, во просториите на општина Бутел, пригодна свеченост одржа Здружението на инвалиди на трудот – корисници на инвалидска пензија Бутел, по повод Меѓународниот ден, трети декември.

Гостите, присутните и учесниците ги поздрави и им посака добредојде, претседателот на здружението **Оливера Димовска**, која изрази посебно задоволство за присуството на секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Сојузот на инвалиди на трудот – корисници на инвалидска пензија на Македонија Гидо Бојчевски, претставник од општина Бутел, Снежана Клинчарска, претседателот на советот при општина Бутел Коце Тапчановски, претседателот на инвалидите на трудот од Тетово Југослав Аризанковски и претставници на здруженијата од Битола, Гази Баба, Ѓорче Петров, Центар и Кисела Вода.

Во пригодниот говор, Димовска го нагласи значењето на овој ден и развитокот на организацијата. Притоа потсети дека здружението се ангажира за координирање и унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби на инвалидите пензионери и во сето тоа се остварени бројни успеси.

Во културно уметничкиот дел, учествуваше пејачката група на пензионерките „Зора" од ЗП „Чаир и Бутел". Тие се претставија со песни од богатата македонска ризница на народното музичко творештво кое претставува и најголем показател на националниот идентитет. На тој начин, овие пензионерки ги покажаа своите музички способности и пред оваа категорија пензионери.

Свечено беа врачени благодарници за посебно ангажирање, грижа, соработка и добра афирмација на повеќе здруженија, поединци и институции.

На крајот свеченоста прерасна во незаборавно дружење со песни и ора, веселба која ќе остане за паметење и достојна на големиот празник. Денот на инвалидите беше одбележан и во Охрид.

В..П. и С.К.

ЗП „ЃОРЧЕ ПЕТРОВ"

Доделени 210 пакети

ЗП „Ѓорче Петров" веќе четврта година по ред на своите членови со ниски пензиски примања по повод Новогодишните и Божиќните празници им доделува пакети со прехрамбени производи и средства за хигиена.

Така деновиве на траспарентен и свечен начин во центарот за култура „Ѓорче Петров" беа доделени 210 пакети. Средствата кои се одвојуваат за оваа намена потекнуваат од членарината на пензионерите, за што Извршниот одбор донесува одлука. Истовремено на пензионерите им беа доделени ваучери од страна на добавувачот. За време на распределбата присуствуваше и Градоначалникот на Општината „Ѓорче Петров" Сокол Митрески со неговите соработници.

Пензионерите кои добија пакети беа задоволни и искажаа голема благодарност кон здружението со барање оваа традиција да продолжи и во наредните години.

Љубинко Ристовски

ЗП Пробиштип

Потпишаниот меморандум не е само на хартија

На иницијатива на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, ЗП Пробиштип потпиша Меморандум за соработка со Општинската организација на Црвен крст – Пробиштип кој успешно се инплементира и ги даде потребните резултати. Соработката е во делот на едукативното советување и хуманитарните активности. Во текот на оваа година се реализираа многу такви проекти. Вклучувајки се во одбележувањето на "Неделата на грижа за старите лица", беа одржани две предавања од областа на здравствената заштита, кои не само што беа масовно посетени туку предизвикаа голем интерес кај пензионерите со желба вакви и слични средби со докторите да има почесто од причина што тие се мошне корисни за оваа популација.

На првото предавање Д-р Марија Андоновска од приватната здравствена установа „Д-р Мијалче Андоновски" говореше за ракот на дебелото црево, причините, превентивата, предвременото откривање и навременото лекување. Имајки предвид дека оваа болест е чума на 21-от век, пензионерите покажаа голем интерес и поставуваа бројни прашања.

Второто предавање се однесуваше токму на повозрасната популација каде Д-р Татјана Анастасовска говореше за дијабетисот – шеќерната болест која се повеќе зема замав. Таа се наврати за причините за појавата на оваа, како што ја нарече, тивка но подмолна болест и другите заболувања кои се резултат токму на дијабетисот. Потоа се пристапи кон бесплатно мерење на шекер во крвта и мерење на крвниот притисок. Предавањата и бесплатните мерења беа организирани во соработка со Општинската организација на Црвениот крст каде споменатите докторки се повеќегодишни волонтери и активисти.

Во пресрет на 3-ти Декември Светскиот ден на лицата со хендикеп Здружението на пензионери заедно со Црвен Крст – Пробиштип организираа собирна акција за облека и обувки кои беа наменети за штитениците во Специјалниот завод во Демир Капија. За кус временски период беа собрани над илјада парчиња облека кои им беа подарени на лицата со хендикеп, сместени во заводот .

При посетата донаторите беа примени од директорот на заводот Петре Николовски кој им ја претстави сликата за оваа установа, ги запозна со личната карта на Заводот, со активностите кои се организираат од страна на дефектолозите, медицинскиот и другиот персонал, се со цел да им се овозможи на штитениците целодневен организиран престој, бидејки тие тука престојуваат повеќе години и се лица со тежок инвалидитет. Беше организирана и средба со дел од овие лица распоредени во повеќе павиљони. Како што ни беше речено тука престојуваат и свое засолниште нашле 260 лица од 6 па до 30-40 години.

Оваа донација беше потпомогната и од хуманитарната организација "Помош за Македонија" од Холандија. Пред извесно време во посета на установата беше и Јесика Готенбос, претставничка на федерацијата, која целосно беше информирана како фукционира истата и со какви проблеми се соочува. Госпоѓата Готенбос вети дека заедно со Здружението на пензионери и Црвениот крст од Пробиштип ќе се заложи во наредната година од Холандија да донира поголема помош за Заводот во Демир Капија.

М.Здравковска

ЗП Македонска Каменица

Извонредната соработка дава резултати

Извонредната соработка на релација Здружението на пензионери и локалната самоуправа на чело со градоначалникот на Македонска Каменица и 2012 година вроди со резултати.

Инспирирани од Денот на хендикепираните лица 3-ти Декември, Здружението на пензионери од Македонска Каменица во соработка со Локалната самоуправа, посетија над четириесетина стари и изнемоштени пензионери кои се потешко подвижни односно врзани се за своите постели. Скромните подароци што им беа подарени на овие лица беа само симболика на огромната грижа и залагање што општината Македонска Каменица ги прави во подобрувањето на условите и квалитетот на живот на сите, а посебно на овие најранливи групи на граѓани.

Здружението на пензионери од Македонска Каменица во соработка со Општината, организира повеќе вакви хуманитарни акции.

Исто така, здружението на пензионери од Македонска Каменица заедно со општината организира и културно уметнички, спортски и други манифестации и настани од забавен карактер, што е доказ на успешната соработка.

В. Коневски

Одбелжана „Неделата на грижа на стари луѓе" во Штип

Здружението на пензионери од Штип и Карбинци се вклучи во проектот на локалната самоуправа во Штип, заедно со Црвениот крст и училиштата по повод денот на старите лица под мотото „Ние сакаме, Вие знаете, заедно можеме повеќе". Сите тие со многу активности го обележаа овој настан.

Претседателот на ЗП Штип и Карбинци Михаил Василев, рече дека здружението спроведе собирна акција на неизносена облека, која на некого му е повеќе потребна. Беше посетена и највозрасната старица – баба Фета со 113 години од село Селце Штипско. Од страна на ЗП Штип и Црвениот крст нејзе и беа однесени пакети со храна и хигиенски средства. Покрај ова по повод денот на лица со пречки за првпат беше направен мал коктел, зашто и тие се наши, трудови инвалиди или инвалиди со наследени пензии, додаде Василев.

Светлана Димкова, претседател на ЗИО истакна дека во оваа заедница членуваат седум здруженија на инвалиди и изрази задоволство од раководството, кое со внимание ги прими во ЗП Штип и нагласи дека и тие сакаат да се вклучат во екскурзиите и прославите.

Претставникот на Црвениот крст Никола Камчев позитивно се изрази за долгогодишната соработка со пензионерите, а покрај предавањата во просториите на ЗП Штип се изврши мерење на крвниот притисок и шеќер во крвта. Подмладокот на Црвениот крст од медицинското училиште „Јане Сандански" спроведе акција, собирање на зимница, која ја даруваа на социјално загрозени пензионери и изнемоштени стари лица, кои не можат сами да си ја подготват. И учениците од основните училишта се вклучија со пригодна приредба пред пензионерите со лични творби, рецитал и пригодни игри.

Да се биде возрасен значи, дека стариот човек оставил многу вредности, затоа треба да добие заслужено внимание од младите генерации.

Цвета Спасикова

Здружението на пензионери – Битола

Сумирање на резултатите

Битолските пензионери со интерес ја следат секоја активност на Здружението. На крајот на годината вообичаено е да се сублимираат резултатите од работата на Здружението. Со цел да се даде една поцелосна слика за работата на ЗП Битола во изминатата година, претседателот на ИО Томе Илиоски го презентира пред Собранието на здружението. Ги издвојуваме само оние активности за кои беа ангажирани поголем број пензионери.

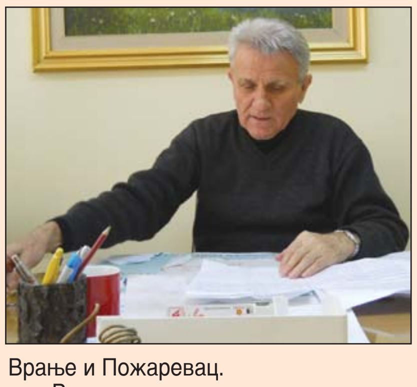
– Ако 2012 година приоритет ни беше да се вратиме во Сојузот на пензионери на Македонија, 2012 година се фокусиравме на реализација на планот на преземени активности за да може поефикасно да се решаваат потребите, и проблемите, а кои се однесуваат на пензионери, но би сакал само да ги набројам за нас поважните активности кои ја одбележаа годината

– Во Центарот за култура во Битола реализирана е ревија на песни, музика и игри на Здруженијата од југозападниот регион.

– Заеднички состанок со раководствата на Здруженијата од југозападниот регион.

– По првпат учество на регионалните спортски игри во Ресен и на републичките во Скопје.

– Посета на збратимените Здруженија во Србија и тоа во градовите Врање и Пожаревац.



– Возвратната посета на пензионерите од Пожаревац и Врање.

– Посета по повод државни и верски празници на пензионерите во пензионерските домови и децата со посебни потреби.

– Партиципирање во изградбата на детски парк во Зоолошката градина Битола.

Ова се активности кои се вон редовните секојдневни ангажирања на раководството на битолските пензионери.

Тука може да се додадат и овие активностите: поголемо внимание за зголемување на културните активности; педесет отсто поевтин градски превоз за пензионерите од општините Битола, Новаци и Могила; издадавање членски карти, еден вид пензионерска легитимација; правото на бесплатен преглед и давање крв во Битолската лабораторија, односно бесплатно може да се провери холестерол триглицериди и шеќер во крвта, а секој дополнителен преглед или контрола е 50% поевтин; снабдување на пензионерите со дрва по релативно пониска цена; вклучување во сите сегменти на живот и работа на пензионерите од целата Република, како што се многубројните натпревари кои ги организира СЗПМ; активно членување во сите секции при СЗПМ. Потоа следат постојаните контакти со повеќе здруженија при што се создаат нови врски, се договараат заеднички активности и секако се разменуваат искуства од повеќе области во животот и работата на пензионерите.

И во изминатиот период, а и сега соработката со пензионерските здруженија од земјата и странство, како и со Општината Битола е на високо рамниште, без ограничување на соработката на сите полиња, но и со останатите структури од градот, како: Комуналец, Нискоградба, Водовод, РЕК Битола, Стрежево, Домот на културата, Библиотеката, Заводот и Музејот и други, со кои се има завидна соработка.

За следниот период, односно за 2012 година, Здружението на пензионери Битола има определена програма на активности по која се ориентира во работењето, поддржана и одобрена од Собранието на ЗПБ.

Добре Тодоровски

Годишен концерт на кочанските пензионери

Во големата сала на Центарот за култура „Бели мугри" во Кочани, на 8 декември се собраа голем број љубители на убавата изворна песна од Кочанскиот крај и Осоговијата, на традиционалниот годишен концерт, што го организираше ЗП Кочани. На сцената најпрвин настапија членовите на хорот

и оркестарот од ЗП Берово, кои изведоа староградски песни од Малешевијата, а по нив и пензионерите од Кавадрци со староградски песни од Тиквешијата. Посебно доживување за публиката беше настапот на Играорната група и оркестарот од ЗП Кочани и солистичкиот настап на Стојка Манасиева. Концертот го проследија и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и потпретседателот на ИО Методија Тошевски.

– Годишниот концерт значи можност да се заокружи едногодишната работа на ЗП Кочани преку работата на фолклорниот ансамбл, кој беше презент на Македонија на средбата на пензионерите во Љубљана, Република Словенија, – истакна Ѓорѓи Серафимов, претседател на Здружението.

Средбата на пензионерите од Кочани, Берово и Кавадарцуи заврши со заедничко дружење во хотелот Национал, каде што на присутните им се обратија претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и претседателот на кочанските пензионери, Ѓорѓи Серафимов.

К. Герасимов

Годишна награда за издаваштво во спортот

На свечаната седница на Советот на општина Струмица во салата на НУЦК „Антон Панов" со долготраен аплаз поздравија и осимдесетгодишник.

Пензионерот Иван Станоев доби годишна награда за значаен придонес за издаваштво во областа на спортот, за монументалниот труд „Струмички спортски столетник 1912–2012".

Во промотивниот збор, професорот по физичко и здравствено образование Слободан Велков–Боте покрај другото нагласи дека, доајенот на струмичкото новинарство (вклучувајќи го и спортското), современикот и хроничар на спортските случувања во градот и околината Иван Станоев во изминатите близу 60 години, има голем придонес во афирмацијата на струмичкиот и македонскиот спорт, не само како известувач на Нова Македонија и особено подолг период на своевремено спортскиот весник со најголем тираж „Спортске новости" од Загреб.

Во 1985 година тој подготви монографија „60 години ФК Беласица" во 2004 година во коавторство издаде монографија под наслов „Благој Истатов – македонска фудбалска легенда". Во најновиот негов епохален труд „Струмички спортски столетник", неуморниот хроничар по исти критериуми за сите спортови, успеа на едно место да врами и да ги отргне од заборав најважните моменти од дејноста во 20 вида спортови и двојно повеќе друштва и клубови од Струмица и целото подрачје. На 240 страни со 140 портрети и 180 тимски фотографии, застапени се плејада врвни спортски, државни репрезентативци, интернационалци и олимпијци и освоените поединечни и групни трофеи, медали и лауреати од сите спортови, кои заслужено Струмица ја вбројуваат меѓу најразвиените спортски центри во Македонија после Скопје.

Со ова епохално дело Иван Станоев дава значаен прилог во збогатување на спортската историографија на Струмица. Убав предизвик, идните хроничари да продолжат со негово континуирано продолжување и надоградување.

– Кога човек близу 60 години од животот активно и творечки ќе биде вклучен во општеството, културно-образовниот и спортски крвоток на градот, нормално е да се надева дека, макар со мало задоцнување, признанието ќе стигне и на неговата адреса – вели добитникот на годишната награда на Струмица за 2012 година.

С.И.

Поклонение пред споменикот на првоборецот Мицо Козар

Благодарност и почит кон делото

На 6 декември, по повод одбележувањето на 60–годишнината од погибието на првоборецот Мицо Козар од Прилеп, пред неговиот споменикот во село Богомила Велешко беше организирано поклонение на почитувачите на ослободителното дело – пензионери, членови на боречките организации од Велес и Прилеп, на кое беа присутни и ученици од ОУ "Петре Поп Арсов" од Богомила. За делото на овој првоборец, тогашен командант на Велешкиот одред "Димитар Влахов", спомени евоцираше неговиот 73–годишен син Благоја Козар, кој 2 часа порано од другите пристигнал пред споменикот за сам да му оддаде почит на татка си. Никој од присутните не остана индиферентен гледајќи го синот Благоја како ја бакнува бистата, стоејќи мирно по положувањето свежо цвеќе. Потоа, тој кажуваше за начинот на погибието и истакна некои позначајни делови од активностите и придонесот на неговиот татко за кревање на востанието против фашистичкиот окупатор.

– На 1 мај 1938 Трајко Тарцан и татко ми го поставиле црвениот бајрак – симбол на работничката класа, на врвот на Маркови Кули. Тие соработувале и со Ченто, нашиот сосед, а се почитувале. По бугарската окупација, како што е познато Прилепскиот одред го започнал народното востание на 11 октомври 1941 година. Во борбените акции татко ми ја предводел групата што го нападнала Затворот ослободувајќи ги затворениците, а Тарцан со неговиот одред извршиле напад врз Участокот (полициската станица во Прилеп), додека Крсте Црвенковски со соборците ги уништувале комуникациските објекти (поштенски столбови, сечеле кабли и слично)...

На крајот, сите уште еднаш се поклонија пред бистата на Мицо со голема благодарност и почит што го дал својот живот за слободна Македонија со патриотско чувство и мисла загинатите за татковината никогаш да не се заборават.

В.А.

Благодарни за грижата

Есента со убавите разнобојни цвеќиња и со својот раскош беше се вселила во дворовите и целиот град го обвиткала во златно–жолти бои.

Дваесет и трети ноември беше, за оваа доба од годината, мошне пријатен топол ден. Сончевите зраци со топлината ги милуваа и ги гушкаа случајните минувачи, а најмногу им годеа и им беа пријатни на групата од околу педесетина пензионери собрани пред Пензионерскиот дом во Свети Николе. Тие, со своите 60 и 80 години, убаво изгледаа во овој топол ноемвриски ден. Беа елегантно облечени, дотерани, во костуми и со вратоврски, а жените беа со убави фризури, елегантни... Пријатно разговараат, весело се смеат. Се слушаат и комплименти како добро изгледат, младолико и убаво.

„Еве, пристигна и докторот!" – рече некој од присутните. Д–р Љупчо Митев од ЈЗУ„Прим. д–р Ѓорѓи Гаврилски" – од Свети Николе, срдечно и со почит ги поздрави присутните. Тој им се обрна и почна разговор со нив во врска со здравјето. Се нижеа прашања едно по друго, а тие беа задоволни од одговорите на љубезниот доктор.

Средбата беше по повод Неделата за грижа за старите луѓе. Раководството на ЗП од Свети Николе и Црвениот крст од градот, се вклучија во активностите за одбележување на истата – во организација на Националното координативно тело поддржано од Австрискиот црвен крст, Австриската агенција за развој и ЕВН – Македонија.

Сите заедно, раководството на ЗП Свети Николе, Ѓорѓи Гилев претставник од Црвениот крст, докторот и многубројните пензионери низ шега, во весела опуштена атмосфера другарување, при што на пензионерите им беше измерен крвниот притисок и шеќерот во крвта. Тие беа презадоволни од акцијата, и не само овој ден. Тие се мошне задоволни од сета помош и грижа и од заштитата што ја имаат од СЗПМ. Благодарни се што Сојузот на чело со претседателот Драги Аргировски им овозможуваат да почувствуваат дека не се заборавени, им овозможуваат да имаат поквалитетен живот, да се чувствуваат посигурни, а со тоа да имаат и активно стареење исполнето со многу спортски, забавни, општествени, хумани содржини и активности.

Убаво е да се видат среќни и задоволни лица кај луѓето во поодминати години, луѓе кои иако возрасни имаат верба во подобро утре иако сите чекорат кон есента и кон крајот на животната патека. Овој ден, ова дружење на сите нив, ќе им остане во убаво сеќавање, во исчекување на содржајни нови средби.

В. Петрушева

Прво пензионерско катче во рурална средина

На 8.11.2012 година, на празникот Митровден кој е и Ден на ослободувањето на Штип, недалеку од градот во село Таринци со 400 куќи сместено во долината на река Брегалница, се пушти во употреба уште еден пензионерски клуб.

На свеченото отворање, зборуваше претседателот на ЗП Штип и Карбинци Михаил Василев. Тој ги поздрави присутните и изрази задоволство, дека овој клуб, прв во рурална средина ќе ги прифати пензионерите кои сакаат да се дружат, да го минуваат корисно времето, со играње шах, табла, со гледање телевизија и информирање за активностите на пензионерите ширум државата од најчитаниот весник „Пензионер плус".

Задоволството на присутните беше големо, заради отворањето на клубот. Домаќинот на овој клуб Вес-

на Ѓоргиева член на Извршниот одбор изјави, дека клубот е убаво уреден простор каде пензионерите ќе можат да се напијат чај, сок и кафе и да разменат мислење за пензионерските години. Порано пензионерите од руралните средини беа оставени на маргините на случувањата, а сега тие се вклучени во сите активности, дружења, и екскурзии што ги организира ЗП Штип и Карбинци. И пензионерките се задоволни зашто ќе имаат свој ден за состаноци, каде ќе ги решаваат проблемите на руралната жена и ќе ги слушат предавањата што ги организира здружението. Овој пример за отварање на клубови во рурални средини треба да го следат и други здруженија.

Ц.Спасикова

ЗП Кавадарци

Пензионерките ги израдуваа дечињата со посебни потреби

Активот на пензионерките при Здружението на страсони и семејни пензионери на Кавадарци и Росоман се повеќе се докажуваат преку своите активности кои ги организираа изминатиот период. За меѓународниот ден на лицата со хендикеп и инвалидитет 3–ти декември пензионерките од Кавадарци ја покажаа својата лојалност, посветеност и хуманост, со што ги посетија дечињата со посебни потреби од Дневниот центар и посебната паралелека од ООУ „Страшо Пинџур" од Кавадарци и им донираа различни логички играчки. Тие со своето присуство, учество и донации го направија денот на штитениците во овие дневни центри поубав и попријатен.

Со оваа акција нивната цел е да им се помогне на овие ранливи лица, да ја почувствуваат топлината, вниманието и љубовта што за нив е повеќе од добердојдено. Пензионерките како постари и поискусни граѓани од трета доба секогаш се грижливи и хумани, тие се тука да помогнат секогаш кога е потребно, а тоа го прават со љубов и задоволство. За поздравување е оваа акција на Активот на пензионерките, а претседателката Данча Грозданова задоволна изјави:

„Ние редовно организирме хуманитарни акции и помагаме таму каде што има потреба и таму каде што можеме да помогнеме. За меѓународниот ден на лицата со хендикеп, 3–ти декември во договор со воспитувачките од дневните центри дониравме играчки кои ќе служат за едукација на децата. Тоа беше поводот да дојдеме, да се дружиме и да им посветиме внимание на оваа категорија наши сограѓани, кои мора да ги третираме еднакво како и останатите. Покрај оваа активност ние пред неколку месеци реализиравме хуманитарна акција во собирање стара облека која беше однесена во Завод за пациенти со специјални потреби „Демир Капија".

Активот на пензионерки при ЗП Кавадарци не застанува овде. Тие секојдневно организираат различни активности и секогаш имаат идеја како интересно и заеднички да си поминат незаборавни мигови. За нив активното стареење и дружење е најважен сегмент во нивната доба. Желбата за дружење на пензионерите е голема, а тоа се докажува и со вклученоста на над 1600 пензионери кои оваа година се вклучиле во организираните екскурзии низ Македонија и надвор од неа.

Мартина Јованова

Другарската вечер во Гостивар

Во текот на месец ноември, односно на 24.11.2012 година, се одржа 17–тата другарска пензионерска вечер, која традиционално се

организира во овој месец во чест на ослободувањето на Гостивар и пошироко подрачје. За организирање на оваа другарска средба на пензионерите, навреме беа направени потребните подготовки.

Другарувањето беше закажано во ресторанот „Албис", а со цел учеството да биде помасовно, од страна на Здружението беа направени плакати на македонски и на албански јазик и истите беа испратени по ограноците на пензионерите.

На другарската вечер присуствуваа над 320 пензионери, а беа поканети и други гости од другите соседни здруженија, но присуствуваа само од ЗП Кичево и СЗПМ.

Другарската вечер ја отвори претседателот на здружението домаќин **Нијази Џељили.** Тој ги поздрави присутните и им посака здравје, долг живот и многу години да присуствуваат на вакви дружења. Потоа со пригодни зборови присутните ги поздрави и претседателката на Активот на пензионерки **Вадије Зендели**.

– Среќата најмногу се чувствува кога имаме со кого да ја споделиме, рече таа кажа и две пораки.

– Обидете се да најдете време за забава и да уживате во поодминати години.

– Дружете се со пријатели и чувајте го тоа пријателство бидејќи пријателските односи влијаат да бидеме среќни.

Голем аплауз имаше кога истакна:

– Нека знаат сите дека и ние како пензионери знаеме да организираме убави манифестации и не дозволуваме никој да не ни ги порекне и минимизира нашите успеси и резултатит!.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, исто така, ги поздрави присутните и истакна дека Гостивар секогаш организира убаво дружење, но овој пат е уште поубаво заради прекрасниот амбиент.

На пензионерската вечер се свиреа и пееја песни од сите народи и народности и на сите песни играа сите присутни! Пензионерите беа мошне задоволни и оваа другарска вечер долго ќе се памети.

Вадије Зендели

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Македонија на Македонците

Доцноесенско попладне. Прекрасно. Сонцето ја фарба околината портокалово, пред да ја превали планината. На плоштадот Македонија се шетаат љубопитници. Јас се вртkам околу споменикот на Чуповски. Запирам еден средовечен маж, кој ми изгледа продуховено и го прашувам: дали знае со што **човеков** си го заслужил местото меѓу славниве личности. Прашаниот го загледува името на постаментот. „Чуповски", си шепнува за себе, а вели: „Не знам". И си оди. „Треба некако да се поднаучи", велам внимателно како предупредата да се однесува подеднакво на обајцата, да не го навредам.

Омажов за Димитрија Чуповски и неговото дело, јас го разбирам како света должност. Роден е во село Папрадиште, Велешко, (**08.11.1878**), како **посмртче**, оти татка му го убиле албански платеници. Починал на **29. 10. 1940 год, во Санкт** Петербург (тогашен Ленинград). Меѓу тие два датума изврвува еден богат, исполнет живот на општественик, револуционер, политичар, дипломат, публицист, научник, издавач, историчар, картограф, филолог и поет. Севкупниот свој физички и духовен потенцијал го става во служба на македонската кауза. Тој е **најчистиот македонски деец, со чувство непоматено од пропагандите, за посебноста на својот народ и правото на сопствена, самостојна татковина.**

Образованието го започнува во селото, но по палежот од албанските качаци, семејството се сели во Крушево, каде Димиртрија го продолжува школувањето, а изучува и молерски занает. Сиромаштијата ќе го отера со браќата на печалба во Софија. Бугарската епизода е пресудна зашто после дневната работа, навечер посетува училиште за Македонци, организирано од **Даме Груев, Петар Поп Арсов** и др. каде темелно го запознава македонското ослободително движење и неговиот живот ја добива дефинитивната насока.

Во Белград ќе ја заврши вечерната светосавска **учителска школа** по што доаѓа во Папрадиште да учителствува. Но набргу ќе биде **затворен поради соработка со револуционерното движење.** Од затворот некако ќе избега и преку Белград ќе замине во **Русија.** Во Новгород и Симферопол завршува двегодишна Духовна академија, зашто светосавската школа не е призната во ранг на средна, услов за запишување на **Универзитетот** во Петербург. Конечно добива индекс, но **1905** година е **исклучен** поради учество во студентски штрајк.

Во Петроград е основач и претседател на **Македонското научно-литературно другарство (МНЛД),** според сработеното, **предвесник** на денешната **МАНУ,** 1902–1917), претседател на **Словеномакедонското национално - просветно друштво** (1912/ 1913), основач и претседател на **Македонскиот револуционерен комитет во Петроград** (1917 – 1924)...

МНЛД организира постојани активности со задача запознавање на руската, но и на меѓународна јавност со положбата на **Македонија и Македонците.** Од 1912–1915 г. го уредува и пишува статии во списанието **Македонски глас** на руски јазик. Единаесетте броја имаат значење на историски архив за борбата на македонскиот народ, според академик **Блаже Ристовски**, најпосветениот проучувач на Чуповски.

Пред почетокот на **Балканските војни** во **МНЛД,** врз основа на опсежната анализа за ослабената Турска империја и намерите на соседите, било заклучено дека **е крајно време да се преземат дипломатски чекори за да се сочува Македонија.** За таа цел Чуповски доаѓа во Велес и со Поп Арсов организираат ***Општомакедонска конференција, декември 1912 г***. Чуповски добива поддршка и овластување да ги застапува македонските интереси пред **Македонската колонија во Петроград** и да ги презентира пред **Русија и Европа**.

Ја изработува **првата карта** на етничка Македонија во боја, изготвува преглед за националниот состав на населението, го оформува документот **Меморандум на Макекедонците.** Сите три ги испраќа до **Лондонската конференција**, **март 1913**, во јуни и до владите на балканските земји. Во меѓувреме се среќава со угледни политичари и дипломати, држи предавања, објаснува.

Срамната одлука, не ќе го попречи во подготовките за создавање македонско–руски речник. Во ракопис имал **Лексикон за историјата, етнографијата, јазикот, фолклорот и културата на Македонија, неколку песни** во ракопис покрај оние објавени под друго име. За жал, при бомбардирањето на Ленинград 1942. г. овие дела се изгубени. Предлагам **извадок** од она што е зачувано, од **Меморандумот:**

"Македонија располага со сите природни и историски права на самоопределување ***Низ сите векови таа беше самостојна политичка единица, или влегуваше во состав на друга држава***. Ова произлегува од нејзината географска целина и обособеност. Границите на Македонија јасно се означени со планинските вериги што ја окружуваат и со морскиот брег. Оваа географска целина и целиот систем на плодородни долини и полиња расположени како лепеза ја обусловуваат исто така економската целина и неделивоста на земјата.

Еднородно е, исто така, и населението на земјата. Според податоците од разни авторитетни истражувачи, ***2/3 од населението на Македонија претставуваат посебно словенско племе***. За да се одбегнат во иднина какви и да било триења меѓу народите што и се соседни на Македонија, за да им се даде можност и на помалку значајните групи од други народности што се замешани во словенската маса: Албанци, Грци, Власи, Турци и Евреи – да имаат слободен и непречен национален живот, ***единствениот пат е да се создаде слободна независна Македонија...***

Врз основа на сето ова Македонската колонија во Петроград, исполнувајќи го светиот долг кон својата татковина и свесно застапувајќи ја паролата „Македонија на Македонците" – протестира и не може да остане рамнодушна кога сојузените балкански држави... – наши браќа по крв и вера, се стремат да ја раздробат нашата татковина...

Поделбата на Македонија... е најнеправедниот акт во историјата на народите, газење на правата на човекот, срам за целото словенство.

На македонскиот народ му е потребно:

1. Македонија во своите географски, етнографски, историски и економско-политички граници да остане единствена, неделива, независна балканска држава.

2. Во најскоро време, да се свика врз основа на општо гласање македонско народно собрание во Солун, кое подробно ќе го разработи внатрешното устројство на државата и ќе ги определи своите односи со соседните држави". **Немам простор да се доречам. А има толку... Му останувам должник!**

Борис Шуминоски

Тројната љубов на Живко Ташковски

Спортот и радува и наградува

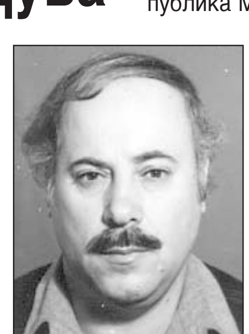
Еден од поубавите зимски денови во скопско Топаанско Поле. Сонцето иако поскржаво отколку во пролет и лето, ги милува децата што играат под будните очи на родителите. Еден од нив, седнат на клупа со својот пријател сосед, му се восхитува на пријатниот ден, додека неговите внучиња Михаил и Јована безгрижно си играат. Лесно го препознавам Живко Ташковски, пензионер кој и се приближува на седумдесеттата. Другаруваме речиси четириесет години, па разговорот тече спонтано.

– Ќе биде ли внукот фудбалер како дедо Живко – го прашувам.

– Се надеваме, но сеуште е мал, ќе видиме. Се зависи од него. Јас му објаснувам дека е убаво да се спортува. Му ја раскажувам мојата спортска приказна за љубовта кон фудбалот, пингпонгот и шахот. Сакам да сфати дека спортот и радува и наградува – ми одговара овој тивок, искрен и комуникативен човек, добар родител и другар.

И така навираат сеќавањата. Дотекуваат како река:

...– Тогаш во младоста, го засакав фудбалот – ја продолжува приказната Живко. Играв во младинскиот состав во ФК Металец, а потоа во Индустријалец од населбата Автокоманда, каде што живеев. Ме интересираше се за фудбалот кај нас и во светот. Толку бев занесен по волшебната топка, што ги знаев напамет составите на многу репрезентации. (Ги знае и денес. И без да го прашам, „како од пушка" реди: Гилмар, Ѓалма Сантос, Милтон Сантос, Вава, Загало, Гаринча, Пеле..., Беара, Станковиќ, Црнковиќ, Чајковски, Хорват...)



По разделбата од фудбалските стадиони, кај него се разгорува втората спортска љубов–пинг–понгот. Со малото бело топче се дружел повеќе години. Играл добро, стекнал голем број пријатели, ги почитувал сите, им честитал на подобрите. Се сеќава дека порано во повеќе наши градови имало квалитетни пингпонгари: Атанасовски–Мац од Скопје, Палилулески и Базеркоски од Прилеп, Блевски од Тетово, Петковски од Битола и други. Со нив во републичката лига се натпреварувала и екипата од Железарница за која настапувал и нашиот соговорник.

Така завршува и втотрата спортска приказна на Живко Ташковски. Тетата е најзанимлива, почнала одамна, трае и денес. Приказна за древната игра на црно–белите полиња. За шахот тој зборува со посебен жар. Повеќе години играл во македонската лига, како член на ШК Металург. Неговите идоли биле и останале повеќе врвни шахисти, чии партии ги проучува и денес. Со шахот го збогатил и кругот на пријателите, со некои од нив со задоволство се среќава и денес. Го радува тоа што шахот во Македонија е во подем, има и шаховски школи, ја поздравува иницијативата оваа благородна игра да се изучува и во училиштата... Но, сепак нешто го го мачи, го натажува. Во Република Македонија, пред се во Скопје, нема најповолни услови за играње шах, барем не во сите делови на градот, тоа градските власти мора да го подобрат.

Децата и понатаму си играат во паркот. Го привршувам разговорот, Ташковски како скромен човек, „заборави" да спомне дека е столб на шаховската екипа на Здружението на пензионерите – Бутел која повеќе години на ред е меѓу најуспешните во градот. Но, не можеше да ја скрие својата голема желба и пензионерите од населбата „Рајко Жинзифов" во која живее да добијат пристојно катче за дружење. Тогаш и шаховскиот клуб би бил попривлечен не само за возрасните, туку и за младите љубители на оваа игра. А тој со задоволство би им ги пренесувал на младите генерации своето богато шаховско искуство и знаење. За таа цел неодамна до градоначалникот на Општина Чаир е поднесено барање за решавање на проблемот.

– На потег е Изет Меџити. Се надеваме дека ќе одбере отворена, а не гамбит варијанта – ја изразува Живко својата верба во успешен исход на барањето со шаховски речник. Тоа многу би ги израдувало вљубениците во шаховската игра од овој дел на Скопје со хетероген етнички состав.

Перо Миленкоски

Интервју со Мирослав Стојановски, раководител на Филијалата на ПИО – Куманово.

Во интерес на сегашните и идни пензионери

Во Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија се остваруваат права од ПИО преку кои се обезбедува материјална и социјална сигурност на корисниците на пензија. Чест и задоволство е да работите во оваа установа, а истовремено и голема одговорност. Што Вие би одговориле на ова прашање?

Навистина чест и задоволсво е да се работи во Стручната служба во Фондот на ПИОМ, бидејќи тоа е установа која работи на примена на прописите од пензиското и инвалидското осигурување. Имено, не станува збор само за донесување на решение за пензија туку оваа институција од првиот работен ден на осигуреникот се грижи и ги чува неговите податоци, релевантни за остварување право на пензија (стаж, плата). Тоа е истовремено и голема обврска и одговорност затоа што кога ќе дојде времето за пензија секој иден пензионер сака што побрзо да го оствари своето право на пензија. Но, доколку има некои проблеми тука е Стручната служба да помогне на странката. Имено, во одделни години од работниот век, се случувало, да не биле доставени податоци за плата и стаж или да не биле благовремено обработени од Фондот и поместени во датотеката на секој осигуреник.

Филијалата во Куманово е една од поголемите филијали на Стручната служба на Фондот на ПИОМ, каде што има голема фреквенција на странки. Како успевате да ја организирате работата?

Да, така е, но во нашата филијала се водиме од еден принцип „Граѓанинот пред сè". Ова значи дека секој кој ќе дојде со какво било барање мора да излезе задоволен од одговорот што ќе го добие, а истовремено задоволен и од односот на вработените на кои им се обраќа. И покрај недоволно вработени во споредба со останатите филијали, ние со добра организација успеваме да ги задоволиме барањата на странките, со несебично залагање на сите вработени. Во овој момент сакам да искажам благодарност кон сите вработени за нивниот коректен однос спрема сите странки. Овој заклучок го изведувам од коментарите на странките и на граѓаните на Куманово.

За Филијалата која Вие ја раководите се говори дека има квалитетен стручен кадар и добро организирана работа. Дали тоа значи дека благовремено и во рок се донесуваат првостепените решенија или тоа се случува и во пократок рок?

Скоро на сите позиции каде што се одлучува за правата на странките имаме искусен и стручен кадар, но создаваме и нов стручен и универзален кадар од помладите вработени, кој може да работи на повеќе работни места. На овој начин обезбедуваме замена на искусниот и возрасен кадар кога тој ќе замине во пензија. На вториот дел од прашањето можам да ви одговорам потврдно, бидејќи во нашата филијала благовремено и во рок се донесуваат првостепените решенија, но има решенија кои се донесуваат и во пократок рок од предвидениот. Ова се однесува за сите барања

Во Стручната служба во Фондот функционира новата апликација за решавање и исплата. Таа имаше цел да ги унапреди овие деловни процеси, со формирање на електронско пензиско досие. Дали оваа новина има придонес во побрзо остварување на правата?

Новата апликација се однесува на остварување на правата од ПИО како и на исплатата на пензиските давања. Таа има цел да ги направи што посовремени и поефикасни овие процеси со цел решението за пензија, исплатата на пензиските давања, вклучувајќи го и делот на архивското работење. Имено, веќе се во функција новите обрасци – барања за сите права кои во хартија може да се подигнат во архивата. Тие се редуцирани и соодветни на видот на правото што се остварува. Исто така, подготвени се и флаери од кои странките може да се информираат.

Познато е дека доколку податоците за плата и стаж не се точно утврдени во датотеката на осигуреникот, тешко се добива и решение за пензија.

Јас на почетокот се произнесов дека кога податоците за стаж и плата се утврдени во матичната евиденција на Фондот, решението за пензија се подготвува многу брзо дури и во рок пократок од оној што е утврден со законот. Затоа, апелираме до сите идни пензионери извесен период пред исполнување на услови за пензија да ја посетат Филијалата и да земаат Преглед на утврдени податоци. Доколку одредени податоци за стаж и плата недостасуваат тогаш со надлежниот матичар се договараат, тие да се комлетираат и да бидат утврдени кога ќе треба да се одлучува мериторно за правото на пензија.

Дали сè уште функционира акцијата „Жолт плик" и „Ден за Вас" кој требаше да помогне во соработка со осигурениците да се утврдат односно комлетираат податоците, релевантни за признавање право на пензија? Дали и вашата Филијала е опфатена со тој проект?

Акцијата „Жолт плик" се остваруваше како пилот–проект по одделни филијали и даде соодветни резултати. Сега, е актуелен проектот „Ден за Вас" во кој се опфатени исто така, повеќе филијали. На овие средби со граѓаните, стручни и компетентни лица им даваат правна помош на идните и сегашните пензионери да ги надминат проблемите.

Согласно прописите од ПИО филијалите на Фондот на ПИОМ се надлежни и за решавање по билатерални договори за социјално осигурување со поранешните ју-републики. Каква е соработката на Вашата филијала со надлежните служби на другиот орган за социјално осигурување?

Соработката со органите за социјално осигурување со поранешните југословенски републики е на задоволително ниво. Проблем имаме со барањата за пензија поднесени до пензиските фондови во Република Србија поради големиот број наши работници кои имаат работен стаж во оваа соседна држава.

Н. Трајкова

Хуманоста на прв план

По повод 3–ти Декември денот на лицата со попреченост Центарот за помош на лица со ментален хендикеп „Порака" од Неготино организираше прослава на која присуствуваа и членовите на „Распеани пензионери" кои со своите песни ги разгалија срцата на штитениците и присутните. Исто така членовите на „Распеани пензионери" на штитениците од „Порака" им доделија скромни подароци.

Членови од ЗП „Неготино"од Неготино по повод Денот за грижа на стари лица направија повеќе посети на стари и изнемоштени лица во Неготино и Долни Дисан и на истите им предадоа скромни подароци. Воедно при посетата на овие лица им беше бесплатно извршено мерење на крвниот притисок и мерење на шеќер во крвта.

И. Емшов

Промовирана монографија „20 години постоење“ на ЗВП

Здружението на воените пензионери на РМ своето дваесетгодишно постоење и дејствување го одбележа на 10 декември во Домот на АРМ со свечена седница на Собранието и пригодна програма посветена на Јубилејот. На седницата присуствуваа: претседателот на СЗПМ Драги Аргировски со делегација од Сојузот, претставникот на МО, државниот советник Лупчо Точевски, зменикот на НГШ на АРМ, генерал–мајорот Насер Сејдини,

претседателот на Здружението на ветерани од одбраната и безбедноста, генералот во пензија Илија Николовски, претседатели и претставници на здруженијата на пензионери од Градот Скопје и други градови со кои ЗВП остварува блиска соработка и други претставници и гости.

Претседателот на Здружението **Драган Бозарески** ги поздрави присутните и одржа пригоден говор за значењето на Јубилејот од аспект на настанокот и дејствувањето на Здружението, нагласувајќи ги најзначајните периоди и пресудни моменти во опстојувањето. Тој зборуваше и за активностите и дејствувањето на Здружението во текот на годината, за успешното вклопување во СЗПМ и за соработката со другите здруженија ширум Републиката, како и за учеството и успесите на регионалните и републичките манифестации.

Во име на министерот за одбрана, се обрати државниот советник **Љупчо Точевски** кој го истакна значењето на мисијата на Здружението и вети постојана поддршка на Министерството за одбрана и потпора во дејствувањето и остварувањето на програмските задачи.

Мошне инспиративен поздравен говор, поддржан со бурен аплауз, одржа претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој го истакна напредокот на Здружението и постигнувањето забележителни резултати во рамките на Сојузот, посебно издвојувајќи го успехот на Ревијата на песни, музика и игри и вети дека со таквата активност ЗВП си обезбеди место за натамошно дејствување во СЗПМ, кое ќе се регулира и со Законот за пензионерско организирање.

За 20–годишното постоење на Здружението, под истиов наслов, беше промовирана Монографија, од авторите Калина С. Андонова и Мендо Димобдки, за која промоторот **Ѓорѓи Заринскi** рече дека издавањето на овој зборник на записи и кажувања за минатото е од посебно историско значење за Здружението.

Како признание за соработката и придонесот во активностите и развојот на здружението, беа доделени благодарници на: Министерството и министерот за одбрана, началникот на Генералштабот на АРМ, СЗПМ и претседателот на СЗПМ, СЗП на Скопје, ЗП од Скопје и Републиката, истакнати поединци од Здружението, а на сите присутни им беше дадена Монографија.

М.Д.

Бистрица

Беше задоволство да се присуствува на претставувањето на книгата со наслов „Јазикот останува во душата“ на младата Словенка Тјаша Поклар, дипломец на Катедрата за славистика при универзитетот во Љубљана, во која таа го презентира литературното дело на словенечката Македонка Бистрица Крањец Миркуловска.

Бистрица Миркуловска, писателка, книжевен преведувач, универзитетски професор во пензија и амбасадорка на словенечката култура во Македонија, секогаш плени со својата кроткост, непосредност, убава реч и течна мисла. Со своето поетско дело таа е вистински мост помеѓу македонската и словенечката литература (поезија и проза) и лирска ткајачка на богатиот килим на славјанскиот литературен збор и мисла.

Родена е во Скопје, пред 82 години, од родители Словенци, кои и го дале прекрасното славјанско име Бистрица. Семејството Крањец потекнува од словенечкото градче Словенска Бистрица, а во нивните семејни корени се неколкумина видни словенечки интелектуалци. Целиот свој живот Бистрица го минува во Македонија, која ја чувствува како своја втора татковина. Тука работи, пишува, има семејство. И денеска, третата доба само ја нагласува нејзината благородност и дава печат на нејзината духовна зрелост. Литературната средба посветена на книгата пишувана за неа, навистина беше собир не само на луѓе кои и се блиски, и се почитувачи на нејзината работа во литературата, туку на сите оние кои сакаа да го споделат почитувањето кон секој како Бистрица, кон секого со бистер дух и работливо срце во третата животна доба.

Таска Гавровска

Традиционална средба во Богданци

Со пензионерите сите пееја

На 31 Октомври се одржа традиционалната средба „ПЕНЗОНЕРТЕ ПЕАТ – БОГДАНЦИ 2012“ на која со музика и песна се претставија пензионерите од Здруженијата на пензионери од Богданци, Гевгелија, Дојран, Неготино, Валандово, Кавадарци,Битола, Кавадарци–инвалидско, Прилеп, Штип и Радовиш.

Организацијата на оваа културна манифестација од страна на Здружението на пензонери – Богданци беше одлична, со многу љубов,топлина и отворено срце.

Се пееја традиционални македонски песни со лесен ритам, лесно певливи. Доказ за тоа беше истовременото потпевнувањето на гостите присутни на оваа прекрасна манифестација.

Целиот тој амбиент беше закитен и со познатите каранфили од овој крај кои млади девојки ги подарија на пензионерките учеснички на манифестацијата..Тоа беше типичен пример на меѓугенерациска солидарност и соработка.

Учесниците на манфестацијата ги поздрави претседателот на ЗП Богданци, Славчо Узунов, претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски и Горан Славков, член на Советот на општината.

Здружението на пензионери, како домаќин на манифестацијата на учесниците им додели благодарница.

По завршување на манфестацијата продолжи заедничкото дружење на учесниците, кои имаа прекрасна забава, која долго ќе се памети.

С. Трајкова

Пензионирањето - можност да му се посвети на своето хоби

Македонија е земја богата со дела во резба, создавани континуирано низ вековите, а својот зенит го достигнува во првата половина на XIX век. Овој занает ја претставува културата и историјата на македонскиот народ, па не случајно сме препознатливи во целиот свет токму по делата со непроценлива вредност. Повеќето занаети изумираат во Македонија, но копаничарството, прифатено како занает има свои приврзаници.

Методија Стојчевски – Тотко, 73–годишен пензионер од Куманово, е самоук резбар со долгогодишна уметничка дејност која навидум ја смета за хоби, но според опусот кој го има зад себе и делата пред кои никој не може да остане рамнодушен, дури и вистинските познавачи на уметноста, би го нарекле професионалец. Себеси одбива да се доживува како уметник, поради скромноста која го краси, но кога имате над 100 дела во своето портфолио, вклучувајќи дрворез, слики на лесонит со акрилни бои, декоративни ќупови, чинии, колажи, неоспорно е дека епитетот уметник е заслужен.

Роден е во Куманово, а завршил средно градежно училиште. Имал желба да се школува во Уметничкото училиште, но, поради сплетот на околности во тоа време, а пред сѐ финансиските средства, желбата не му се остварила. Уште од мал покажувал наклоност кон цртање и кон ликовната култура. Работниот век го продолжил како технички цртач во фабриката за заварени цевки и профили „11 Октомври“, а до пензионирањето во 2000 година, работел во фабриката „Амбалажа“ како машински референт.

Првата изработена фигура на жена во блажена состојба ја изработил во 1992 година, со колега од работа. Сосема случајно, за време на пауза, нашле парче дрво кое почнале да го делкаат, и така, двајцата пројавиле желба да навлезат во мајсторите на копаничарството. Самоук, без никаков совет за техники, материјали, алати, Методија, ги откривал финесите на копаничарството кое му прераснало во голема страст.

Секоја слободна минута ја користи да го облагородува дрвото, оживувајќи ги фантастично замислените композиции, мотиви и орнаменти од цветни и христијански елементи, човечки фигури и сцени од секојдневниот живот. Честопати останува до доцните вечерни часови занесен во работата во својата „работилница“, а пензионирањето го доживеал како можност повеќе да се посвети на својата долгогодишна пасија.

Најмногу изработувал икони, не само за себе, туку и за други кои слушнале за неговиот талент, па дел од мајсторскиот опус му завршил во Франција, Англија, Австралија, Германија. Имало и купувачи, но несебично подарувал и на драги луѓе.

Од она што го има сработено посебно ја издвојува фигурата наречена Најмило мое, дрворез на кој се изрезбани пилиња кои ја прикажуваат љубовта на мајката кон своето дете и таткото заштитник на таа заедница. Но драги дела му се и иконите Богородица, Св. Јован, Св. Петар и Павле, фигурата Тешкото, кои ги задржал за своите најблиски. Инаку Методија има учествувано на изложбата Самоуки, 2004 и 2005 година во Куманово.

Со сопругата Вера, пензиониран наставник по хемија, минатата година прославиле златна свадба, а круна на 50–те години брак се нивните две деца и три внуци. И двајцата велат дека се радуваат на мали и секојдневни нешта. Инаку Тотко е и љубител на цвеќе. Пензионерските денови ги користи пoработувајќи во својата градина, а доколку се преземе иницијатива за формирање клуб на копаничари во Куманово, со задоволство би дал свој придонес со совети и за поголема афирмација на овој занает кај помладите генерации.

М. Серафимовски

Бразилка сними видео во Подржикоњ

Учесници и автори во видеозаписот за адаптацијата кон климатските промени беа стари лица од Кривопаланечко, кои ќе ја пренесат својата приказна во целиот свет, вели новинарката Фернанда Баумхард од Бразил

Седумдесет и деветгодишниот К Стефановски, заедно со неговата сопруга Милевка од кривопаланечкото село Подржикоњ, спремно одговараше при давањето интервју за своите искуства во приспособувањето кон климатските промени. Тој детално објаснуваше како поради сушата и намалениот капацитет на неговиот извор, смислил начин за каптирање на водата преку дрвена коруба во бетониран базен од каде што се снабдува со вода за пиење и напојување на добитокот. Тој беше само еден од многуте учесници во изработка на партиципативното видео за последиците од климатските промени и приспособувањето на локалната заедница на негативните влијанија. Овој видеопродукт, комплетно го изработија волонтери на Црвениот крст на Крива Паланка и месното население, а стари лица првпат се најдоа во улога на режисери, сценаристи, камермани, репортери и соговорници.

Проектот се реализира преку заедничка соработка на Меѓународната федерација на Црвениот крст и Црвената полумесечина и организацијата „Пропланета“, чиј основач и директор е новинарката Фернанда Баумхард од Бразил. Претходните три месеци таа престојувала во Белизе, Мексико и Колумбија, а овој проект го завршува во Македонија каде што е за првпат, како и воопшто на Балканот.

– Кога отидов во домот на Стефановски се почувствував како да сум во некој холивудски филм. Беше нешто поинаку во смисла на места што веќе не постојат. Бев импресионирана колку овие луѓе се силни и независни, а истовремено срећни и вистински борци, подготвени да се соочат со климатските промени. Македонците се силен народ, кој не се жали, туку бара решенија за справување со променетите климатски услови за да го подобрат својот живот – вели Баумхард.

– Никогаш во животот не сум помислила дека еден ден ќе имам камера в раце и дека ќе снимам и ќе бидам репортер. Ова е незаборавно и прекрасно искуство и горда сум за придонесот во адаптацијата кон глобалните климатски промени– вели 57–годишната Славица Вучевска.

Шеесет и едногодишната Рушка Митовска, пак, се покажа како вистински професионалец–новинар, а ништо помалку не заостануваше и 65–годишниот Трајче Ивановски од Петралица. Дел од проектот беа и пожарникарите од Крива Паланка и Ранковце, кои ги пренесоа своите пораки за заштита од пожарите и едукацијата на населението, како и помлади волонтери од различни профили.

Жаклина Цветковска

Сликарството и песната и се во душата

Менче Лазовска, активистка во ЗП Карпош импресионира и со убавината и со знаењата што ги има. Меѓу другото таа го носи сликарството и песната во душата, иако, пред пензионирањето, тоа не било толку разоткриено. Талентот и наклонетоста кон сликарството и кон музиката чмаеле во неа до пред дваесетина години, кога потоа едноставно избувнале.

– Што почнав да сликам најмногу е заслужен син ми кој го купи првото платно и ми ја пробуди желбата. Иако имам “страв” од сликањето иконите поради стрината и точниот приказ на ликовите, сепак се определив за тоа бидејќи го чувствував како голем предизвик. Сакав да навлезам во мистиката на тој свет и да го прикажувам така како што го доживувам, – вели Лазовска, која покрај иконите, импресионирана е од „кубизмот“, а се испробала и во копаничарството кое бара поголема посветеност.

За нејзината музикалност и дарба за пеење лично се уверивме кога ја запеа старградската македонска песна „Да знаеш, мори Ленче, каква е желба за тебе“ со која го привлече вниманието на некои членови од хорот „Серенада“ од ЗП Карпош, на кое како член на Собранието и таа му припаѓа. По оваа спонтана изведба дознавме дека нашата соговорничка има снимено ЦД со познати македонски народни песни, кои од сѐ срце и повеќето за себе си ги потпевнува.

Инаку Менче сака и да чита главно психолошки содржини. Слободното време го поминува со внуците Гораст и Борјан, кај кои полека им ја всадува љубовта кон уметноста. Ја откривме и нејзината хумана страна и задоволството што ја исполнува кога им помага на децата без родители во Домот „11 Октомври“, но и на оние на улица, кога ќе ги сретне осамени и ги поведува да дома за да ги нахрани, да ги избања и да ги пресоблече. Посакувајки и уште многу слики, лични творби (пишува песни) и хуманости, на крајот изразивме желба за нејзино поголемо вклучување во активностите на Здружението и организирање самостојна изложба за голем број заинтересирани пензионери и за пошироката јавност.

М. Д.

Thekse nga Programi i LShPM

Qëllimet kryesore të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë të cilat janë me rëndësi për shfrytëzuesit e pensionit, zhvillohen në kahe të mbrojtjes dhe përparimit të të drejtave nga SPI (PIO), realizimit më të tërësishëm dhe më kualitativ të mbrojtjes shëndetësore, koordinimit, pasurimit dhe përparimit të nevojave kulturore, sportive dhe humanitare në jetën e pensionistëve etj.

Këto qëllime dhe detyra janë objekt i Programit për punën e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë për vitin 2013, si vazhdim i aktiviteteve të filluara dhe parashikimit të detyrave të reja të cilat do të realizohen në kushte më bashkëkohore në organizimin e pensionistëve.

Përcaktimet themelore dhe udhërrëfyese për veprim edhe në vitin 2013 do të jetë Strategjia nacionale për personat pleq i Qeverisë së Republikës së Maqedonisë në vitet 2010-2020, e cila përfaqëson dokument bazë në përparimin e statusit shoqërorë dhe të plakjes aktive dhe të shëndetshme të popullatës më të rritur në RM, përmes inkurajimit të pavarshmërisë, qasjes deri tek resurset e shoqërisë, nxitjes për aktivitete shoqërore si dhe mbrojtjes formale dhe jo formale.

Në Programin për punën e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, në pajtim me qëllimet strategjike të vërtetuara në Statutin e LShPM, janë këto aktivitete:

- Sigurimi dhe mbrojtja e të drejtave të arritura nga SPI (PIO) me përmirësim të gjendjes materiale dhe sociale të shfrytëzuesve të tanishëm të pensionit si dhe përparim i të drejtave i pensionistëve të ardhshëm;
- Përputhja e akteve të Lidhjes me Ligjin për organizimin pensionist;
- Paraqitje e Kartës sociale pensioniste;
- Informim për funksionimin dhe koordinimin e organizimit dhe mënyrën e veprimit të shoqatave të pensionistëve – anëtare të Lidhjes;
- Perceptim i punës së Këshillit të Organizatës së regjistruar për fondin solidar dhe anëtarësi;
- Përcjellja e realizimit të mbrojtjes shëndetësore me kualitative të pensionistëve;
- Përgatitja e Aneksit të Marrëveshjes për bashkëpunim ndërmjet Lidhjes dhe Fondit për sigurim pensionist invalid të Maqedonisë;
- Promovim i bashkëpunimit më të madh në nivelin lokal, respektivisht bashkëpunimit ndër komunal në kryerjen e aktiviteteve të shoqatave të pensionistëve në mbrojtjen e personave pleq;
- Takime regjionale të LShPM me kryetarët e shoqatave;
- Takime regjionale të LShPM me Aktivet e pensionisteve nëpër shoqata;
- Promovim dhe koordinim më i fuqishëm i degëve të shoqatave;
- Përcjellja dhe angazhimi në ndërtimin e shtëpive të pensionistëve dhe të shtëpive për pleq, qendra ditore dhe të klubeve pensioniste që është në pajtim me Strategjinë për persona pleq i Qeverisë së RM 2010-2020;
- Organizimi dhe përcjellja e aktiviteteve të 18-ta sportive të pensionistëve në Republikën e Maqedonisë;
- Organizimi dhe përcjellja e të 11-tave me radhë të këngës, muzikës dhe lojës;
- Realizim i bashkëpunimit ndërkombëtar me lidhje dhe shoqata të shteteve fqinje (Slloveninë, Kroacinë, Serbinë, Bullgarinë, Shqipërinë dhe Kosovën), për shkëmbimin e përvojave me shtetet e UE përmes Institutit Hevreka nga Lubjana;
- Inkurajimi dhe përkrahja e organizimit i koncerteve të përbashkëta dhe të manifestimeve kulturore, shfaqjeve teatrore, ekspozita etj.;
- Inkurajim dhe mbështetje në organizimin e takimeve të përbashkëta poetike dhe të aktiviteteve;
- Realizim i transparencës përmes raporteve në punë;
- Shënim i 67 vjetorit të formimit të Lidhjes më 20 shtator.

Dita e pensionistëve do të shënohet në mënyrë të denjë me solemnitete, aktivitete humanitare dhe aktivitete të tjera.

Ky program duhet të jetë bazë për përgatitjen e programeve dhe të planeve aksionare për punën e të gjitha trupave dhe organeve të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, si dhe e Këshillit për Fondin solidar dhe anëtarësinë. Programi është i karakterit të hapur dhe të gjitha çështjet të cilat do të dalin gjatë punës e që janë domethënëse dhe aktuale do të trajtohen në të.

K.S.Andonova

Mbrëmje shoqërore në Gostivar

Gjatë muajit nëntor, respektivisht më 24.11.2012, u mbajt mbrëmja e 17-të shoqërore e pensionistëve, e cila tradicionalisht mbahet në këtë muaj me rastin e çlirimit të Gostivarit dhe më gjerë. Për organizimin e këtij takimi shoqërorë të pensionistëve, me kohë ishin bërë përgatitjet e nevojshme.

Shoqërimi ishte planifikuar në restorantin "Albis", me qëllim që pjesëmarrja të jetë më masive. Për këtë arsye, nga ana e Shoqatës ishin bërë afishe në gjuhën maqedonase dhe shqipe të cilat ishin dërguar në degët e pensionistëve.

Në mbrëmjen shoqërore morën pjesë mbi 320 pensionist, ndërkaq ishin të ftuar edhe mysafirë të tjerë nga shoqatat tjera fqinje, por morën pjesë vetëm nga ShP Kërçovë dhe LShPM.

Mbrëmjen shoqërore e hapi kryetari i shoqatës nikoqir **Nijazi Xhelili**. Ai i përshëndeti të pranishmit dhe ju dëshiroi shëndet, jetë të gjatë dhe me dëshirë që edhe shumë vite të marrin pjesë në shoqërime të tilla. Më pas, të pranishmit i përshëndeti edhe kryetarja e Aktivit të grave **Vadije Zendeli.**

- Lumturia më së shumti ndjehet kur kemi me kë ta ndajmë atë, tha ajo, dhe me këtë rast tha edhe dy porosi.
- Përpiquni të gjeni kohë për argëtim dhe përjetoni në ato të kaluarat.
- Shoqërohuni me miq dhe ruajeni miqësinë sepse raportet miqësore ndikojnë që të jeni të lumtur.

Duartrokitje më e madhe ishte kur ajo tha:

- Le të dinë të gjithë se edhe na si pensionistë dimë të organizojmë manifestime të bukura dhe nuk lejojmë askënd të na mohojë dhe minimizojë sukseset dhe rezultatet tona!

Kryetari i ShPM **Dragi Argirovski**, gjithashtu përshëndeti pjesëmarrësit dhe theksoi se Gostivari gjithnjë organizon shoqërime të bukura, por kësaj here është edhe më bukur për arsye të ambientit të shkëlqyer.

Në këtë mbrëmje të pensionistëve u kënduan këngë nga të gjitha etnitetet dhe në të gjitha to luajtën të gjithë pjesëmarrësit! Pensionistët mbetën shumë të kënaqur dhe kjo mbrëmje shoqërore, gjatë do të mbahet mend.

Vadije Zendeli

Seancë solemne e Kuvendit të Shoqatës së invalidëve të luftës

Shoqata ka përkrahjen e Ministrisë së Mbrojtjes dhe të LShPM

Shoqata e invalidëve të luftës e RM, eksistimin dhe veprimin e vet njëzetvjeçar e shënoi më 10 dhjetor në Shtëpinë e ARM me seancë solemne të Kuvendit dhe me program përkatës dedikuar Jubileut. Në seancë morën pjesë: kryetari i LShPM Dragi Argirovski me delegacoin nga Lidhja, përfaqësues i MO, këshilltari shtetëror Lupço Toçevski, zëvendësi i NGSh i ARM, gjeneral – majori Naser Sejdini, kryetari i Shoqatës së veteranëve nga mbrojtja dhe siguria, gjenerali në pension Ilija Nikolovski, kryetarë dhe përfaqësues të shoqatave të pensionistëve të Qytetit të Shkupit dhe qyteteve tjera me të cilat ShPL (ZVP) realizon bashkëpunim të afërt etj.

Kryetari i Shoqatës **Dragan Bozareski** i përshëndetitë pranishmit dhe në fjalimin e tij i njohtoi ato për rëndësin e Jubileut. Ai foli për aktivitetet dhe veprimin e Shoqatës gjatë vitit, për harmonizimin me sukses në LShPM, për bashkëpunimin me shoqata të tjera në Republikë, si dhe për pjesëmarrjen dhe sukseset në manifestimet regjionale dhe republikane.

Në emër të ministrit për mbrojtje, të pranishmëve ju drejtua këshilltari shtetëror **Lupço Toçevski** i cili theksaoi rëndësinë e misionit të Shoqatës dhe premtoi përkrahje permanente nga Ministria e mbrojtjes.

Fjalim përshëndetës mjaft frymëzues, përkrahur me duartrokitje, mbajti kryetari i LShPM **Dragi Argirovski**, i cili theksoi përparimin e Shoqatës dhe të arriturat e rezultateve në korrniza të Lidhjes, posaçërisht duke veçuar suksesin e Revyalit të këngëve, muzikës dhe lojërave dhe premtoi se me aktivitete të tilla, ShPL siguroi vendin për veprim të mëtejmë në LShPM, e cila do të rregullohet edhe me Ligjin për organizim pensionist.

Për ekzistimin 20 vjeçar të Shoqatës, u promovua Monografia, Të dhëna mbledhëse dhe treguese, për të cilën promotori **Gjorgji Zarinski** tha se publikimi i kësaj monografie për të kaluarën është me rëndësi të posaçme historike për Shoqatën.

M.D.

Seancë solemne e Kuvendit të ShP Gazi Babë

Jubile për respekt

ShP Gazi Babë, me seancë solemne dhe program përkatës, më 12 dhjetor të këtij viti, shënoi 40-vjetorin e ekzistimit të saj. Në seancë ishin të pranishëm: kryetari i LShPM Dragi Argirovski me delegacionin nga Lidhja, kryetari i qytetit të Shkupit Koce Trajanovski, kryetari i LP të qytetit Kërste Angellovski, kryetari i komunës Petrovec, kryetarë

dhe përfaqësues nga shoqatat e pensionistëve nga Shkupi dhe Kumanova, përfaqësues na Kryqi i Kuq komunal, organizata joqeveritare, si dhe sipërmarrje dhe firma me të cilat kanë bashkëpunuar. Të pranishmit i përshëndeti kryetari i KE **Gjorgje Andonov**, i cili në fillim theksoi se Jubileu është i denjë, dhe i obligon anëtarët e Shoqatës për angazhim më të madh dhe për arritjen e rezultateve edhe më të mira. Në fjalimin e tij, ai dha një pasqyrim të shkurtër të punës dhe theksoi rezultate më domethënëse në realizimin e detyrave programore.

Për bashkëpunimin dhe kontributin në veprimin e organizatës së pensionistëve dhe për afirmimin e Shoqatës, ju ndanë falënderime: kryetarit të LShPM, kryetarit të qytetit të Shkupit, kryetarit të Lidhjes së qytetit të ShP, kryetarit të komunës Petrovec, përfaqësuesve të shoqatave, organizatave joqeveritare, institucioneve dhe personaliteteve të shquara.

Duke u falënderuar për mirënjohjen, kryetari i LShPM **Dragi Argirovski** theksoi kontributin e Shoqatës në aktivitetet e përgjithshme të Lidhjes. Jubileun ua uroj edhe kryetari i Shkupit **Koce Trajanovski**, i cili theksoi se edhe në të ardhshmen do të angazhoet që bashkëpunimi me pushtetin lokal të përparohet dhe forcohet edhe më tepër në interes të përmirësimit të jetës dhe standardit të pensionistëve.

Solemniteti mbaroi me shoqërim dhe dëfrim të përbashkët. **M.D.**

U shënua Dita ndërkombëtare e invalidëve të luftës

Me rastin e Ditës ndërkombëtare të invalidëve të punës, në prani të shumë anëtarëve dhe mysafirëve, në një atmosferë të këndshme, në lokalet e komunës Butel**,** Shoqata e pensionistëve të punës-shfrytëzues të pensionit të invalidëve, mbajti solemnitet.

Mysafirët, të pranishmit dhe pjesëmarrësit i përshëndeti dhe ju shprehi mirëseardhje, kryetari i shoqatës **Olivera Dimovska**, e cila shprehi kënaqësi të posaçme për pranin e

sekretarit të KE të LShPM **Stanka Trajkova**, kryetarit të Lidhjes së invalidëve të punës-shfrytëzues të pensionit të invalidëve në Maqedoni **Gido Bojçevski**, përfaqësues nga komuna Butel, **Snezhana Klinçarska**, kryetari i këshillit të komunës Butel **Koce Tapçanovski**, kryetari i invalidëve të punës nga Tetova, **Jugosllav Arizankovski,** si dhe përfaqësues të shoqatave nga Manastiri, Gazi Baba, Gjorçe Petrovi, Qendra dhe Kisella Voda.

Në fjalën e saj, Olivera e theksoi rëndësinë e kësaj dite dhe zhvillimin e organizatës. Ajo tha se shoqata angazhohet për koordinimin dhe përparimin e nevojave kulturore, sportive dhe humanitare të pensionistëve invalidë, për të cilën janë arritur mjaftë suksese.

Në pjesën kulturore artistike, mori pjesë grupi i këngëve "Zora" i ShP "Çair dhe Butel".

Me këtë rast, në mënyrë solemne u ndanë falënderime për angazhime të veçanta, bashkëpunim dhe afirmimin e mirë të më shumë shoqatave, personave dhe institucioneve.

Vasil Paçemski

Takime të pensionistëve me rastin e Vitit të Ri

Me rastin e Vitit të Ri, në organizim të shoqatave të pensionistëve, edhe kësaj here u mbajtën disa takime tradicionale të pensionistëve në të cilat u informuan për të arriturat dhe për detyrat në të ardhshmen. Me këtë rast, u shoqëruan, zgjeruan miqësinë dhe u argëtuan.

Në Tetovë dhe Gostivar, këto takime jo vetëm se ishin masive, por edhe shumë mirë të organizuara dhe me shoqërim të theksuar ndërnacional, me këngë dhe valle në gjuhën maqedonase dhe shqipe.

Në takimin në Sfeti Nikole, morën pjesë pensioniste dhe pensionistë nga Koçani, Radovishi, Kriva Pallanka, Kratova, Llozova dhe qyteti nikoqir, ndërkaq edhe më masive ishin takimet me këtë rast në Shtip dhe Radovish. Në Kumanovë u mbajt mbrëmja sportive argëtuese tradicionale.

Organizator të takimeve kualitative ishin edhe shoqatat e pensionistëve të Gjorçe Petrovit, Kisella Vodës, Solidarnost - Aerodrom dhe të tjera.

Në një pjesë të këtyre takimeve, ishte i pranishëm edhe kryetari i LShPM Dragi Argirovski, i cili me fjalime përkatëse informonte për shënimin e suksesshëm të vitit të plakjes aktive dhe të bashkëpunimit dhe solidaritetit ndër gjenerata, duke u angazhuar që edhe në vitin e ri pensionistët të kenë jetë aktive dhe të shëndetshme. Me rastin e Vitit të Ri, më shumë shoqata të pensionistëve, organizuan edhe aksione tradicionale humanitare. **K.A.**

Nga maqedonishtja Baki Bakiui Faqen e redaktoi Baki Bakiu

Едноставни совети кои можат да го продолжат животот

Ситниците живот значат. Не мора секогаш да правите радикални пресврти во животот за да го подобрите вашето здравје и квалитет на животот. Неколку навистина едноставни совети можат да ви помогнат да избегнете здравствени незгоди, како срцев удар во вашите четириесетти години, и да уживате во длабока старост.

Чај секое утро

Топлиот чај го намалува ризикот за појава на тумор на бубрезите за 15 проценти, се наведува во истражувањето објавено во списанието International Journal of Cancer. Особено здрав е чајот „Pu-erh", кој потекнува од Кина и е многу поефикасен од зелениот или црниот чај кога станува збор за превенција на оштетување на ДНК структурата.

Спијте умерено

Премногу долг или недоволен краток сон може да влијае навистина лошо на вашето здравје. Едно британско истражување потврди дека повеќе од девет и помалку од шест часа сон дневно го зголемува ризикот за смрт од било која болест. Идеална должина на спиењето е од седум до осум часа.

Навалете се

Со право седење под агол од 90 степени му вршите притисок на вашиот 'рбет. Едно шкотско–канадско истражување наведува дека идеална поза за седење е кога сте благо навалени наназад, односно 45 степени од вертикалната положба.

Пијте вино и останете слаби

Полифенолите, состојки на црвеното вино, му помагаат на вашето тело во блокирање на апсорпцијата на мастите. Општо е познато дека умерената консумација на црвено вино благотворно делува на здравјето, како и на превенција на срцев и мозочен удар.

Проверувајте ја тироидната жлезда

Неправилното функционирање на тироидната жлезда го зголемува ризикот од разни заболувања за дури 65 проценти, пишува American Journal of Medicine. Со едноставна крвна анализа можете да ги проверите нивоата на хормоните на оваа жлезда.

Брокулата гответе ја на пареа

Едно неодамнешно италијанско истражување откри дека термичката обработка на брокулата на пареа ја зголемува концентрацијата на глукосинолат (ефикасна состојка за борба против ракот) за 30 проценти. Спротивно, со готвење, односно варење на брокулата, истата состојка се намалува.

Истегнувајте се

Гените во организмот кои се поврзани со срцеви болести, дијабетес или прекумерна тежина, може да се „активираат" доколку седите во една положба со часови. Правете пауза на секој час или два и благо истегнете се. На тој начин ја подобрувате циркулацијата, а со тоа и општата состојба на организмот.

М.Д.

Утринската цигара е најопасна

Оние кои палат цигара веднаш штом ќе се разбудат наутро имаат многу поголема шанса да заболат од рак на белите дробови, тврдат американските научници.

Како што е познато, особено кај пушачите, цигара со првото утринско кафе е омилена активност главно на сите пушачи. Но, американските научници врз база на долгогодишни истражувања откриле дека пушење во текот на половина час после будење наутро двапати го зголемува ризикот за добивање на рак на белите дробови. Се верува дека тоа

е заради тоа што кога се будиме вдишуваме повеќе воздух, а со него и штетните материи што ги содржи димот од цигарата.

Во истражувањето на Универзитетот Penn State College учествувале 7 610 пушачи, од кои 4 776 биле заболени од карцином на белите дробови и 2 835 биле здрави пушачи. По обемните истражувања истражувачите докажале дека кај пушачите кои палат цигара веднаш после будењето ризикот да заболат бил поголем за 70 проценти. Тоа не било констатирано кај оние пушачи кои првата цигара ја палат барем еден час подоцна после будењето. Исто така тие велат дека бројот на испушените цигари во текот на денот е многу помалку одлучувачки и битен, иако пушачите кои палат цигара веднаш кога ќе се разбудат пушат и многу поинтензивно во текот на денот. Со палење на првата цигарра веднаш кога ќе се разбудат во белите дробови се внесуваат повеќе штетни материи бидејќи после спиењето вдишувањето е многу поинтензивно, – вели професорот Роберт Вест, кој со години ги истражува причините за рак на белите дробови.

Други пак две истржувања велат дека пушењето мошне често е причина за неплодност кај младите луѓе, како и за донесување на свет здраво потомство.

Пушењето цигари пречи и на функцијата и ензимите кои имаат важна улога во регулација на воспалителните процеси во организмот, тврдат истражувачи од Универзитетот Алабама во Бирмингем, објавува Science Express. Истражувањата покажале дека димот од цигарите го инхибира ензимот леукотриенска А4 хидролаза (LTA4X) кој го запира пристигнувањето на нови бели крвни зрнца во дишните патишта. Ова истражување открило досега непознат супстрат на овој ензим така наречен пролин–глицин–пролин, кој во нормални околности има задача да ги привлекува неутрофилите, вид на бели крвни зрнца од крвта на местото каде што се јавува воспалувањето. Кога тие ќе си ја завршат работата, ќе го сузбијат воспалителниот процес, ензимот LTA4X го трга пролин–глицин–пролин односно го разградува, бидејќи веќе не е потребен. Чадот од цигарите го инхибира ензимот, пролин–глицин–пролинот и понатаму го има бидејќи не се разградува, неутрофили и понатаму доаѓаат на местото каде имало воспалителен процес и на тој начин во белите дробови се создава хронична воспалителна болест, како што е на пример опструктивна болест на белите дробови, цистична фиброза, емфизем и други.

Како и да е препораката е јасна и добро позната. Не треба да се пуши. Ако веќе не можете да се откажете (?!) тогаш барем пушете помалку и не веднаш штом ќе ги отворите очите наутро!

М. Дамјаноска

Камилица

Кога помислувате на лековити растенија сигурно прво на памет ви паѓа камилица.

Камилицата во нашите краеви е широко распространето растение, а нејзиниот чај е секако еден од најомилените напитоци.

Постојат повеќе видови на камилица, а најлековити се римската и германската камилица. Камилицата поради својата лековитост е почитувана во древен Египет како лековито растение над сите останати растенија. Египетските аристократки нејзините цветни ливчиња ги користеле во различни препарати за убавина, а во „Деветте свети растенија" во древниот англосаксонски манускрипт „Lacnunga", камилицата е едно од нив.

Примената на камилицата е широка, од грижа за убавина, па се до лечење на сериозни тегоби и болести бидејќи таа делува:

против грчеви, антивоспалително, антиалергиски, антисептички, смирувачки, како пробавен стимуланс, како благ аналгетик, ги опушта мускулите, ја негува проблематичната кожа, ја подобрува функцијата на црниот дроб, ја јакне косата

Истражувањата покажале дека камилицата поради нејзиното антивоспалително делување може да биде делотворна против стафилокока и кандидата. Германските студии од 1987 докажале дека мелемот со камилица го подобрува зацелувањето на раните. Друга германска студија работена на камилицата и четири други билки, покажала дека камилицата е делотворна кај колики, чир, гастроинтестуални грчеви и воспалителни проблеми како што е например артритис. Покрај тоа камилицата има и смирувачко дејство при вознемиреност и нервоза.

Ако камилицата ја полиете со врела вода, се ослободува спојот кој ги олеснува симптомите на полудна грозница, астма и чир на желудникот и делува антиалергиски и против покачена температура. Инхалирањето на пареата од камилица го забрзува излачувањето и одзатнувањето на носот.

Антиоксидансите од камилицата ја штитат кожата од УВ зрачењето. Камилицата содржи левоменол кој може да ја подобри структурата на кожата и да ги намали брчките од загадување, стрес и сонце. Исто така помага кај акни, разни иритации, осипи и други проблеми со кожата, особено кај гнојни рани. Миења со камилица ја јакне косата, спречуваат нејзино опаѓање и даваат посветла боја и убав златен сјај.

За камилицата велат дека ја оживува секоја градина, па дури и болните растенија. Затоа немојте да ја корнете камилицата во својата градина, туку подобро посадете ја за да ја има што повеќе. Ако се одлучите да ја посадите во вашата градина да знаете дека камилицата сака лесна земја. Посадете ја во есен или на пролет, а цветовите берете ги во јуни наутро после росата–инаку брзо ќе поцрвени. Сушете ја камилицата во ладовина, а од неа можете да направите лосиони, облоги, завои, масло, чај и друго.

И на крајот и ова е потребно да се знае: многу ретко, но можна е алергија на камилица, особено ако лицето е веќе алергично на некои од билките од фамилијата на растенија на која припаѓа и камилицата. Исто така, познатиот тревар Maurice Mességué советува да се избегнува камилица ако се земаат други чаеви или напитоци кои се врз база на орев и кинин. Чајот од камилица се препорачува на лица кои страдаат од проблеми со желудникот, кои имаат грчеви, болести на мочниот меур, болки во стомакот и друго.

Многу е корисна и ефтина и лесно можете да ја набавите или одгледате.

Т.Г

Анемија

Анемијата е состојба во која е намален бројот на црвените крвни клетки или еритроцити во организмот. Еритроцитите во крвта се задолжени за пренесување на кислородот, односно на хемоглобинот – беланчевина што низ крвта го пренесува кислородот од белите дробови до ткивата. Кога недостасува хемоглобин, доаѓа до анемија, а тоа значи дека сите клетки примаат помалку кислород, поради што е намалена и нивната активност. Се јавува општа слабост, органите работат побавно, имунолошкиот систем на организмот е ослабен, а заморот е се поизразен.

Бледилото е прв знак

Благата форма на анемија, во најголем број случаи, нема забележливи симптоми. Лицето што е анемично е побледо од обично. Потешко дише кога прави напорни движења, а дланките и прстите се побели. Анемијата обично се открива кога се испитува крвта поради некои други проблеми. Но, ако не се лекува, симптомите стануваат се поизразени.

Некои од симптомите по кои можете да го познаете присуството на анемија се:

- замор, истоштеност
- вртоглавица
- главоболки
- многу блед тен
- проблеми со концентрацијата
- кршливи нокти
- недостаток на воздух
- ладни стапала и дланки
- нерегуларен ритам на срцето
- отсуство на апетит
- синдром на немирни нозе
- невообичаена потреба за консумирање на мраз

Молекулот на хемоглобинот содржи четири атома на железо, чија главна задача е да го врзуваат кислородот во белите дробови и да го испуштаат во допир со клетките. Човековиот организам го добива железото и другите потребни материи од храната. Покрај тоа, човековото тело е направено така што може да ги преживее интервалите кога нема храна. Затоа, таложи дел од железото во џигерот, коскената срж и во слезинката. Околу 2/3 железо (2,5 гр.) има во еритроцитите, односно во хемоглобинот, а остатокот (1–2 гр.) во резервите. Во организмот постои цела низа механизми кои го надоместуваат недостатокот од железо со забрзување на циркулацијата, односно со зголемување на протокот на крвта. Постојат и промени на нивото на ензимите. Така, организмот се навикнува на анемија. Поради овие можности за приспособување, многумина се изненадени кога ќе утврдат дека имаат многу ниски вредности на хемоглобин, а при тоа немаат никакви проблеми.

Нормалната вредност кај жените е од 120–150 гр. хемоглобин во литар крв, а кај мажите од 138–175 грама. Симптоми се појавуваат дури кај анемија од среден степен, кога нивото на хемоглобинот е помалку од 100 грама во литар крв. Причините за анемија се различни и се јавуваат во определени животни периоди – недостиг на храна во првите месеци од животот, губење на крв, а со тоа и црвени крвни зрнца, менструација, трајно крварење или отежнато апсорбирање на материите кои се внесуваат преку храна во цревата. Анемијата што се создава поради недоволно производство на црвени крвени зрнца е најчесто последица на директни труења и оштетувања на матичните клетки на коскената срж, односно на различни болести – инфективни или ендокрини, на труење со олово па дури и од леукемија. Во сите случаи коскената срж не може да ја извршува својата функција. Се работи за тешки состојби кои бараат сложено хематолошко лекување.

Анемијата може да е резултат и на прекумерно разградување на црвените крвни зрнца. Кога се разградуваат, нормално во слезинката тие просечно живеат околу 4 месеци. Но, ова разградување може да е зголемено или може да се појави болест поради која доаѓа до уништување на црвените крвни зрнца во крвта. Тие уништувања можат да бидат наследни или здобиени, имунолошки и неимунолошки. Имунолошките се најчесто автоимуни, односно во организмот се создаваат антитела против сопствените еритроцити. Анемијата што е предизвикана од прекумерно губење на крв по крвавење, се нарекува сидеропенична анемија. Таа е најчеста и наједноставна за лекување. Причина е недостигот од железо во организмот. Недостигот од железо може да биде последица од бројни фактори, но најчесто се јавува поради зголемено, умерено и постојано губење на крв. Сидеропеничната анемија е честа кај жените како последица на обилни менструации. Жените што имаат обилни и нередовни менструации, а им недостига железо, мора да се обратат кај гинеколог.

Лекување

Кога лекарот ќе постави дијагноза – анемија, освен соодветна исхрана, обично препишува и препарат базиран на железо. Целта на препаратот со висока концентрација на железо не е само да го обезбеди дневното количество на железо, туку и да ги надополни испразнетите резерви. Лековите се земаат пред јадење, бидејќи храната ја намалува ресорпцијата на железо.

Времетраењето на лекувањето е различно од случај до случај, бидејќи зависи од степенот на анемијата и од дневните дози. При лекување на анемијата се користат интравенски инекции, а многу ретко и интрамускулни. Тие се користат поретко бидејќи не може да се контролира внесувањето на железо во организмот. Овие инекции се даваат на лице со изразен недостик на железо во крвта, обично како ударна терапија.

З. Кацеска

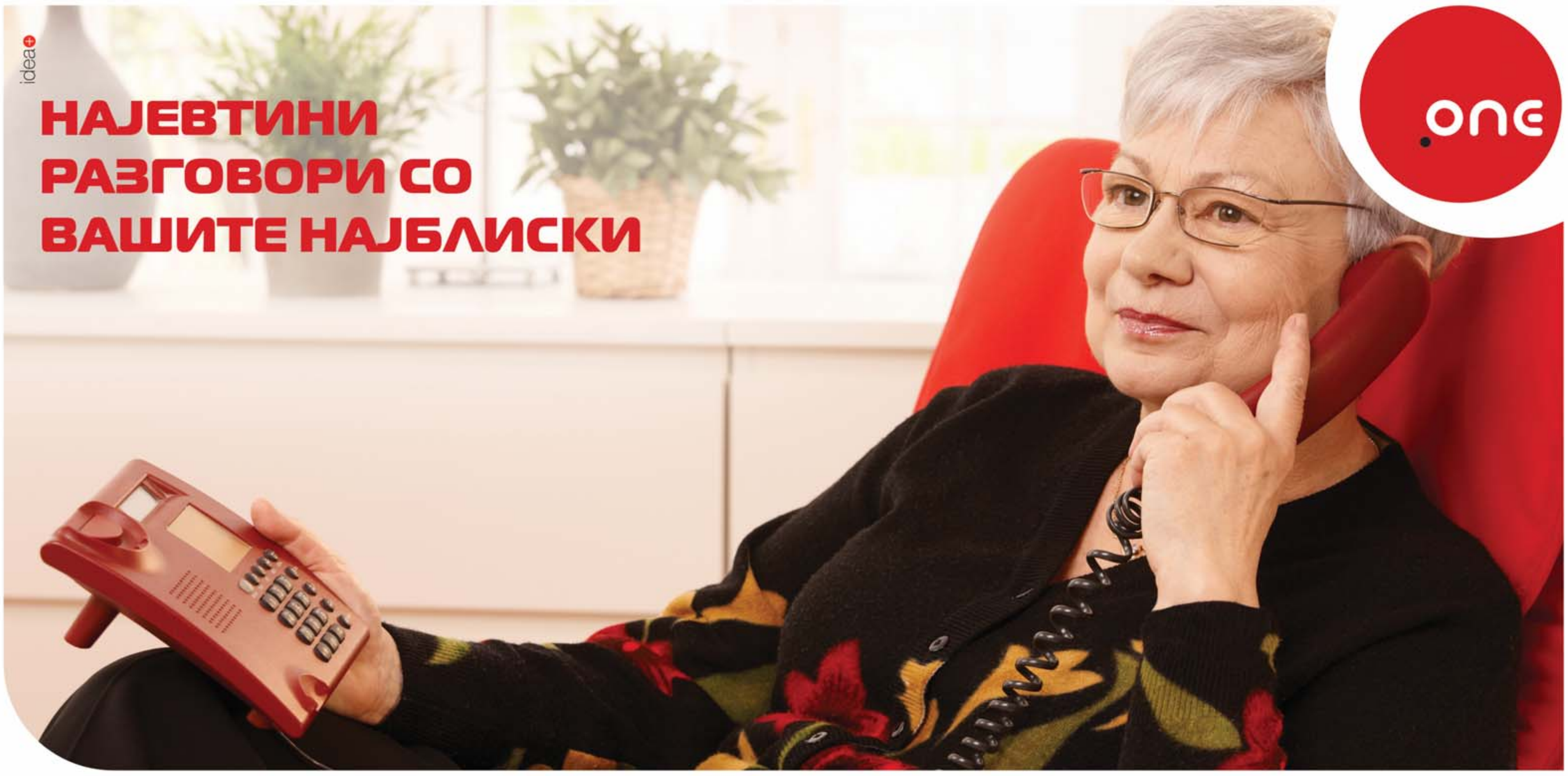
Бројни активности во Кичево по повод „Неделата за грижа на стари лица"

Здружение на пензионерите Кичево, а посебно активот на пензионерки, според својата програма активо се вклучија во одбележувањето на „Неделата за грижа на стари лица" во Кичево. По тој повод во просториите на Здружението беа организирани две предавања на тема „Исхраната кај постарите лица" и „Превентива и заштита од појавата на шеќерната болест " – дијабетисот, кој што ги одржа д–р Елена Попоска суп специјалист пулмолог од Медицинскиот ценар во Кичево.

Во склопот на „Неделата за заштита на постари лица" во просториите на општинската организација на Црвениот крст Кичево на триесетина пензионери им беше проверен шеќерот во крвта како и беше измерен крвниот притисок на повеќе пензионери, која акција ја изведоа Д–р Енсер Јусуфоски и медицинскиот техничар Ферди Куртоски, а им помагаа волонтерите Ивана Лазеска и Кате Спасеноска.

Најзабележителна активност на Активот на пензионерки беше посетата на над 15 стари и болни лица во нивните домови, како и на станарите сместени во просториите во Домот на пензионерите, на кои им беа врачени скромни пакети со кафе и шеќер. Според програмата на Активот вакви активности се предвидени и по повод Новата 2013 година.

А. Ристоска



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

● **Кое е најладното место на Земјата?**

Восток, Антарктик ја имаше најниската температура измерена на земјата на 21 Јули 1983 од – 89 степени Целзиусови.

Второто место со најниска измерена температура некогаш измерена е Верхојанск, Русија каде што е измерена температура од – 68 степени Целзиусови на 7 Февруари 1892. Најладното населено место на светот е Еурека, Нунавут, Канада, каде што просечната дневна температура е –19.7 степени Целзиусови.

● **Кое растение најбавно расте**

Генерално, кактусите се растенија што најбавно растат на светот. Постои вид на кактус, Сагуаро, кој расте само 2.5цм во првите 10 години. Сагуаро кактусот не се разгранува додека не наполни 16 години, а потоа расте по 2.5цм секоја година.

Но, постојат борови дрва кои живеат далеку на север во ладниот Арктик или на високи планини кои растат и побавно од кактусот. Едно дрво „Sitka spruce", кое расте на Арктикот, расте само 27,5цм за 98 години!

Сагуаро кактусот не почнува да цвета додека не наполни 60 години!

● **Која држава има 60,000 езера?**

Финска се наоѓа во северна Европа, се граничи со Норвешка, Шведска и Русија. Финска не се смета за дел од Скандинавија, и жителите не се поврзани со Швеѓаните, Данците или Норвежаните.

Финците за првпат стапнале на нивното земјиште во првиот век, движејќи се од пределите денес познати како Централна Русија. До 8–ми век се распшириле до денешните граници на Фисќа.

Финците се поврзани со Унгарците, и зборуваат на нивни дијалект, кој не е дел од групата на Индо–Европски јазици. Финска била управувана од Шведска многу векови, а потоа од Рисуја. Финска ја доби својата независност по Првата Светска Војна. Денес Финска или Суоми, како што ја нарекуват Финците, зафаќа површина од околу 300,000 км2, губејќи една десетина од својата територија на сметка на Русија за време на Втората Светска Војна.

Оваа ладна, ретко населена држава се простира на 1120 км од север до југ. Околу една третина од државата се наоѓа во Арктичкиот круг. Поголемиот дел е покриен со шуми и езера. Постојат околу 60,000 езера во Финска, и зафаќаат околу 10% од територијата!

● **Кој е најширокиот мост на светот**

Кога би ве прашале кој е најдолгиот мост на светот, сигурно би се сетиле да кажете неколку.

Но, на прашањето кој е најширокиот мост на светот, сигурно би се замислиле. Тоа е Сиднејскиот Заливски мост или оригиналното име „Sydney Harbor Bridge".

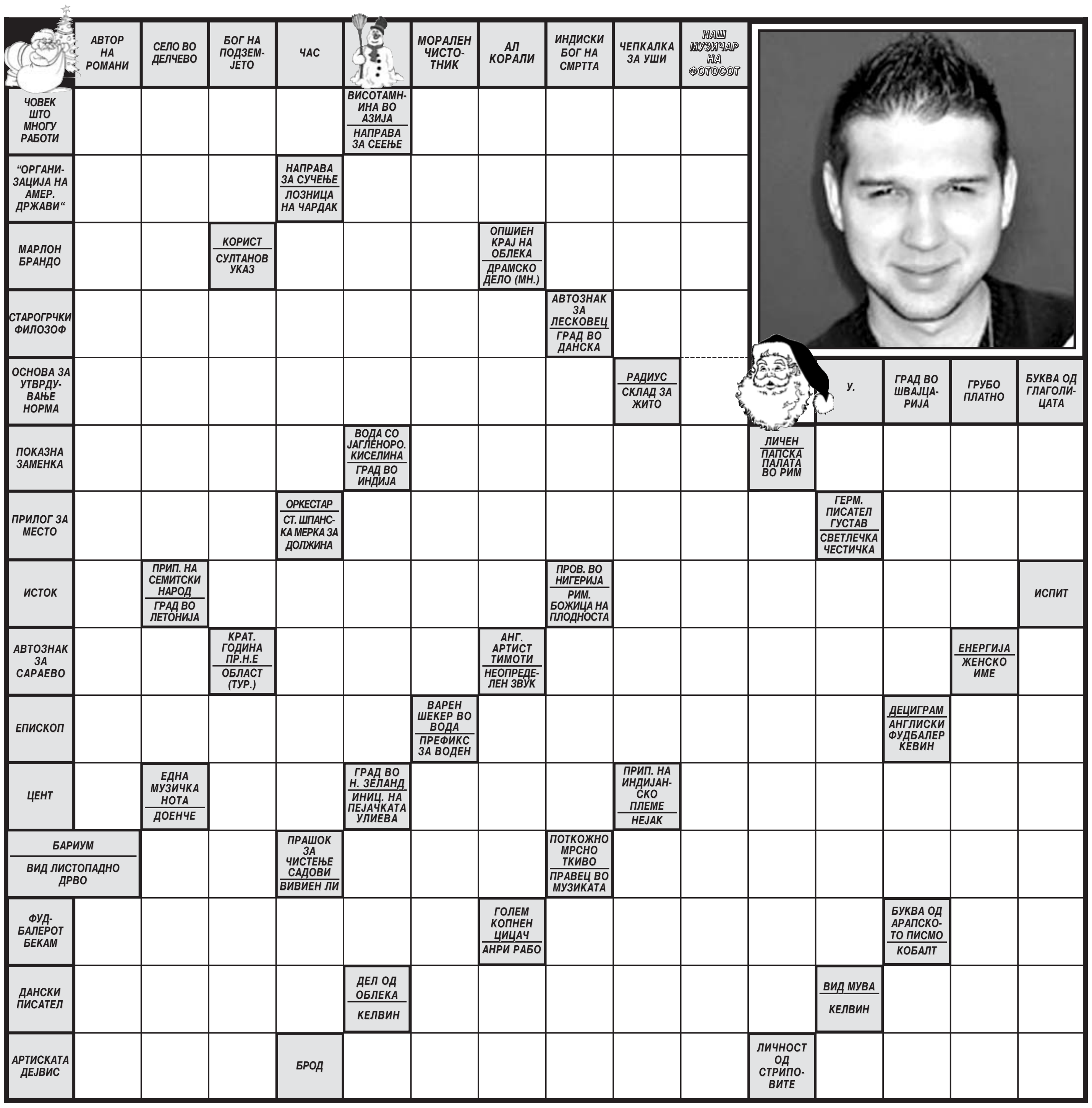
Познат по многу фотографии и по величенствениот огномет за Новата година.

Овој челичен мост е изграден во далечната 1932 година, со вкупна должина од 1150м, и лак од 510м е еден од најдолгите мостови во светот. Ширината на овој мост е околу 50 метри, поширок од било кој друг мост на светот.

Овој мост е доволно широк да има сообраќај во 8 коловозни ленти, две шински патеки, патека за пешаци и патека за велосипеди!

З.К.

КРСТОЗБОР



Хумор

Го прашува дедото своето внуче:

– Што ќе бидеш кога ќе пораснеш?

– Пензионер!

– Зошто баш тоа?

– Ништо не работиш, а земаш плата!

*****

Доаѓа пензионер бивш спортист во луна парк и бара да стрела. Ја зема пушката и погодува точно во центар на метата.

– Браво дедо. Еве ти мече за успехот.

– А да ми го замениш мечето за сендвич како вчера, знаеш пензијата ми е мала!

******

Прилично пијан човек звони на вратата од еден стан. Му отвара убава згодна жена. Тој сиот насмеан и вели:

– Не ве познавам, ама нема врска. Повелете влезете.

******

Невропсихијатрот:

– Дали во вашето семејство имате некој душевно болен?

– Да, мажот ми.

– И што му е?

– Си замислува дека тој е главниот дома!

******

– Господи Трпе на што личиш. Целиот си модар, едвај одиш. Да те однесам дома кај жена ти, со кола сум.

– Никако, па јас од таму едвај избегав!

******

Тројца пензионери го чекаат четвртиот да играат карти. Дотрчува внукот од отсутниот и им вели:

– Дедо рече, ако може нема да дојде, ако не може ќе дојде!

******

Ќе ви ја дадам ќерката за жена под еден услов:

– Да не пиете, да не пушите, да не одите во кафеана, да и помагате во домашните работи......

– Па тогаш омажете ја за робот!– рекло момчето и си заминало.

******

Трпе бил голем цицијa. Сите го задевале заради тоа. Му здосадило на Трпе сето тоа и еден ден и рекол на Трпана:

– Денес ќе ја земам пензијата и ќе се честам, ќе ги потрошам сите пари – рекол Трпе и заминал. Вечерта се враќа и Трпана го прашува:

– Како Трпе, се почести ли?

– Да! Ги потрошив сите пари од пензијата!

– Е, арно де. Што си купи?

– Сто евра, за толку имаше пари!

Јарето и волкот

Едно јаре, кое стоело на некој покрив, кога го видело волкот како му се приближува, почнало да го навредува и да му се потсмева. Тогаш волкот му рекол:

– Е, слатко мое, не ме исмеваш ти, туку местото на коешто си.

ФОТО ВЕСТ

Предновогодишна средба

Завршувањето на годината исполнета со успешна соработка, поддршка и помош, беше повод градоначалникот на градот Скопје, Коце Трајановски да се состане со раководствата на здруженијата на пензионерите од градот. Средбата на која присуствуваше и делегација од СЗПМ на чело со претседателот Драги Аргировски и градоначалникот на општина Аеродром Ивица Конески ја отвори претседателот на Сојузот на здруженијата од градот Скопје Крсте Ангеловски. Притоа тој посебно ја потенцираше помошта од Градот за реконструкција на Рекреативниот центар на пензионерите Катланово, за еднодневните рекреативни излети во околните културноисториски места и за бесплатниот автобуски превоз во градот.

Земајќи збор градоначалникот Коце Трајановски истакна дека соработката на локалната самоуправа со програмските содржини на пензионерските здруженија е на задоволително ниво и дека таа и понатаму ќе се развива и унапредува. **И.Г.**

Новогодишни пензионерски средби

Во организација на здруженијата на пензионерите и овој пат се одржаа неколку традиционални пензионерски новогодишни средби на кои се информираа за постигнувањата и наредните задачи, се дружеа, го ширеа пријателството и се забавуваа.

Во Тетово и Гостивар овие средби не само што беа масовни, туку и многу добро организирани и со забележително мултиетничко дружење со македонски и албански песни и ора.

На средбата во Свети Николе присуствуваа пензионерки и пензионери од Кочани, Радовиш, Крива Паланка, Кратово, Лозово и градот домаќин, а уште помасовни беа новогодишните средби во Штип и Радовиш. Во Куманово се одржа традиционалната новогодишна забавно спортска вечер.

Организатори на квалитетни средби беа и здруженијата на пензионерите од Ѓорче Петров, Кисела Вода, Солидарност–Аеродром и други.

На дел од овие средби присуствуваше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски кој со пригодни говори информираше за успешното одбележување на годината на активно стареење и меѓугенерациска соработка и солидарност, заложувајќи се и во новата година пензионерите да имаат активно и здраво живеење.

Во чест на Новата година повеќе здруженија на пензионери организираа и традиционални хуманитарни акции. **К.А.**

ЗП „Чаир и Бутел"

Пригодно одбележани „Вапцарови денови 2012"

Во чест на поетот–револуционер, хуманист, борец за човекови права и седумдесетгодишнината од стрелањето на Никола Јонков Вапцаров,кој во своите песни пее за светли идеали, се одржа годинашното јубилејно 35–то издание на манифестацијата „Вапцарови денови 2012" од 4 до 9 декември. Чествувањето на поетот го организираше КУД „Никола Вапцаров" од Горно Лисиче со организирање на повеќе активности.

Во рамките на манифестацијата се одржа чествување за Вапцаров и активностите продолжија и во општина Бутел а почест му дадоа претставници од повеќе институции, организации, граѓани, ученици и пензионерите од ЗП „Чаир и Бутел" кои се поклонија пред бистата на Вапцаров и положија свежо цвеќе.

Почитувајќи ги неговите идеали, со мала но пригодна свеченост беше одбележана оваа манифестација. За ликот и делото на Вапцаров говореа ученици и рецитираа негови песни. А со свој концерт се претставија и учениците од музичкото училиште.

На крајот се промовираше книгата „Вапцаров–антифашист" која беше поделена на сите присутни. **В.П.**

ЗП Крушево

Од соло пејач до музичка група

Во последните неколку години, Здружението на пензионери Крушево редовно учествува на Регионалните ревии на песни, музика и игра кои се одржуваат во организација на СЗПМ. На овие ревии, крушевските пензионери пеат песни автентични за крушевското поднебје, негувајќи го богатото културно–уметничко наследство и традиции на македонски и влашки песни кои со векови ги пееле и свиреле нашите предци заедно.

Пред многу години во здружението имаше само еден соло пејач, потоа дует, и денес стаса до пејачка група од неколку пејачи.

Според зборовите на претседателот на Комисијата за културни дејности Благоја Благадуша, се планира оваа пејачка група во иднина да прерасне во Културно уметничко друштво. Повеќе пензионери–ентузијасти и љубители на песната и музиката се вклучени во музичката секција и со своето учество сакаат да придонесат да не се заборави надалеку прочуената крушевска музика и фолклор.

Претседателот на ИО на ЗП Крушево Никола Николовски изрази задоволство од досегашните активности и настапи на пејачката група и истакна дека ЗП Крушево ќе одвои повеќе финансиски средства за да се обезбедат континуирани активности преку целата година и за да може здружението активно да учествува на сите културни манифестации кои се одржуваат во Крушево, во рамките на СЗПМ, а и пошироко. **Глигор Ангеловски**

ЗП Охрид и Дебрца

Ѓорѓи Трпчески добитник на Повелбата - Патрон на градот „Свети Климент Охридски"

Меѓу тројцата добитници на највисокото општинско признание на Охрид Повелбата – Патрон на градот „Свети Климет Охидски" која се доделува за вонредни постигнувања во повеќе области е и претседателот на ЗП на Охрид и Дебрца Ѓорѓи Трпчески. За доделување на Повелбата на Трпчески, предлог дадоа Општината Дебрца, Општискиот Црвен Крст, Сојузот на борците, Здружението на дијабетичарите, Активот на пензионерки и многу други здруженија, јавни претпријатија, институции, невладини организации и истаканти поединци, кои со задоволство го поддржуваат работењето на претседателот Трпчески и неговото несебично залагање, како прв човек на Охридската пензионерска организација со 8.500 членови.

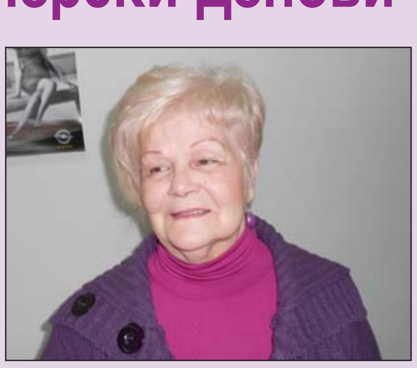
Претседателот Трпчески, со својот авторитет, хуманост, конструктивниот пристап на работа и умешноста во раководењето, во последниве десетина години даде особен придонес во функционирањето и развојот на ЗП на Охрид и Дебрца. Поаѓајќи од потврдената вистина дека она што е напишано останува вечно, се мисли на неговата авторска Монографија издадена по повод Денот на пензионерите 20 септември 2012 година под наслов „Охридските пензионери низ времето" е само мал фрагмент од поширокото образложение, што е повод за доделувањето на Повелбата–Патрон на Охрид наградата "Свети Климент Охридски", на Трпчески.

Ова највисоко општинско признание на градот Охрид се чини е круна на досегашното несебично, самопрегорно работење на претседателот Трпчески, за неговите организаторски способности, умешност, познавање на пензионерската проблематика од сите аспекти и идеите кои ги дава и насочува како тие да се реализираат и надминат за подобар социјален, здравствен, општествен, културен, спортски и забавен живот на луѓето од третата доба. **К.Спасески**

Пандора Цанева, активистка од ЗП Чаир И Бутел

Среќни пензионерски денови

Пандора Цанева е член на Собранието при СЗПМ и секретар во ЗП "Чаир и Бутел". Таа е мошне активна пензионерка со големо искуство, која успева да се справи со сите предизвици што ги наметнува животот во третата доба. Интересно е и поучно нејзиното кажување за припадниците на постарата генерација за да не се чувствуваат осамени и запоставени, за да ја надминат депресијата...



– Лекот за тоа е во активностите што ги организираат здруженијата и СЗПМ, во спортските игри, музичките ревии и многу други нешта, кои им даваат крилја и елан на пензионерите за понатамошна борба во животот. СЗПМ посебно води грижа за активирање на пензионерките на сите полиња. Здруженијата на пензионери и нивните активи на пензионерки организираат спортски натпревари, дружења, екскурзии, едукативни предавања и културно–забавни активности. Со тоа се опфаќа поголем број пензионерки и се активираат скоро во сите сфери, а посебно во некои хуманитарни акции, собирање храна и облека, посета на стари и осамени лица и други активности пособветни за ангажирање на пензионерките . Но, за сето тоа недостасува простор, а посебно за активирање на пензионерките од руралните средини. На лицата од третата доба, им е потребна организирана поддршка и помош, затоа што голем број од нив се сами и изнемоштени. Потребна им е поцелосна социјална и здравствена заштита, снабдување со лекарства и болничко лекување. Почесто треба да се преземаат такви активности во активите на пензионерките, да се организираат низа акции за сите поголеми верски и други празници, да се посетат пензионери со послаб стандард, болни и изнемоштени, да се разговара со нив и да им се подаде рака – вели Цанева.

Исто така, таа има свое видување за надминување на проблемите во староста и вели дека движењето е здравје, а со тоа ги победува годините. Црпи енергија од луѓето околу неа кои зрачат позитивно и така се бори со сите предизвици во животот. Енергијата што ја црпи оттаму и дозволува што повеќе да се ангажира, да работи она што ја исполнува, за што вели дека тоа е најдобриот лек за здрав, убав и долг живот. Издржливоста веројатно и е посилната страна, и секојдневните обврски настојува секогаш да ги извршува навреме и покрај тоа што темпото сега и е побавно поради годините. Сепак, пензионерските денови и се навистина исполнети. **Васил Пачемски**

ЗП Кисела Вода

Прва изложба на традиционални ракотворби

Вековната традиција на народното уметничко творештво, применета и изработена од вештите раце на пензионерки од ЗП Кисела Вода, огранок Цветан Димов, можеше да се види на првата изложба на ракотворби поставена во просториите на огранокот. Носиите од Скопска Црна Гора, Паланечко и од Драчевскиот регион, како дел од материјалната култура што беа изложени, датираа од пред 100 години и побудија најголем интерес. Во нивната макотрпна изработка е вложен долг период на начинот на живот некогаш и денес. Изработени од памук, лен и волна, испреплетени со најразлични везови, апликации и монистри, како што рекоа дел од пензионерките, тие се користеле за свадби и други празници. Нивната изработка е долга и прецизна. Покрај носиите, беа изложени прекрасни плетки од конец, чаршави, милеа, потоа везеници на ленено платно од бел и Галички вез. Плетениците од волна и конец беа дел од чеизот на младите моми кога стапуваа во брак, денес пензионерки. Но, сепак и по толку години ги зачувале, затоа што, како што рекоа, само така ќе се негува традицијата. Беа претставени и рачно ткаени ќилими на разбој и објаснет нивниот начин на изработка, почнувајќи од предење до бојадисување. Пензионерките го објаснија создавањето на ракотворбите и начинот на плетење

и украсување преку различни техники, што за дел од пензионерките кои ги имаше и од другите ограноци на ЗП Кисела Вода беше нешто ново и покрај сите поминати години. Повеќето порачаа традицијата да не исчезне затоа што сите изработки имаат непроценлива вредност, особено во ова време на кич производи што доаѓаат на наште простори од други земји. Организатор на оваа прва изложба беше Одборот на огранокот Цветан Димов и Активот на пензионерки. Најавија дека сакаат оваа манифестација да премине во традиција и да се одржува секоја година. **Христо Марковски**