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 55 ISSN 1857-7660 22 февруари 2013 година

Воведник

За „идиотите“ и околу нив

Методија Ст. Тошевски
главен и одговорен уредник

Во праисторискиот, но и денес во цивилизираниот свет, вообичаено е, кога му се обраќате на некого да го ословите со некоја неутрална именка која не навлегува во неговата социјална предисторија. Во таков случај, секој си го знае местото кое му припаѓа во општеството, и тој со средината комуницира на начин определен од тој свој социјален статус.

Времињата меѓутоа, се изменија. Напредна образовниот и културниот статус на луѓето. Така, тие меѓусебно почнаа да се ословуваат и со некоја нова неутрална именка како адвокате, судијо, докторе, пратениче, експерту и сл.

Денес веќе и тоа не е доволно, па некои „стари експертски дечки“ прават обид да воведат и нови именки за статусната положба на луѓето, на дел од сегашната општествена јавност како што се „лудаци“, „фраери“, „идиоти“ и сл. Најновото откритие е именката „идиоти“. Оваа именка во речникот на македонскиот јазик поинаку се дефинира. Добро е да се прочита таму.

Сѐ би било во ред ако таа биде употребена во тоа значење. Односниот кум, со оваа именка ословува и луѓе кои припаѓаат на сосема различни социјални групи. Значи, овој господин си зема за право, и мене како и на најголемиот број луѓе од нашата социјална група, пензионерите, да не преименува во „идиоти“. И тоа го прави затоа што нам совеста не ни дозволува да застанеме на една од братоубиствените барикади што напредната евроамериканска демократија настојува да ни ја „смести“ во замена на демократијата по Аристотел.

И нашиот нов кум се повикува исто така на Аристотел. Со него си ги мие рацете, а и јазикот со кој ја изговара таа именка.

Да направиме една дигресија. Што би се случило ако негативни миленици, политички неопределените граѓани се одзваа на необјавениот повик на противниците и застапниците на таквата демократија и излезеа на една од барикадите. Таквата маса на енергија на тие луѓе не би ја запреле никакви специјалци, видни „политички лидери“ или народни трибуни. Знае ли тој господин кон што води тоа. Јас како дете, ги имам искусено плодовите на едни такви барикади, и повеќе од барикади. Тоа беа прави и немилосрдни братоубиства чии последици и рани, и по седумдесет години не се зараснати или надминати.

Политички неопределените граѓани, треба да знае тој господин, нашиот нов кум, како и сите експерти од негов „маштаб“, кои во јавноста пласираат многу такви и слични „експертски оценки и ставови“ за нашите состојби, и кои некои медиуми некритички обилно ги користат, се балансот на политичката стабилност во едно општество. Во конкретниот случај, во македонското општество. Тоа е особено важно во општества каде што политичката диференцијација на граѓанството не се прави со избор на програми и проекти на политичките партии за развој на општеството, на државата, на нејзината целокупна стопанска, општествена и политичка структура,ами на избор на страна во политичката конфронтација на основа на неекономски, асоцијални и антикултурни критериуми.

Стратификацијата на асоцијациите кои во своите активности ги анимираат политички неопределените граѓани има за цел, насочување на активностите кон развој на општеството. Низ тој развој, основната цел ја гледаат, очекуваат, и работат на тоа, таа да го менува на подобро социјалниот статус на сите граѓани, водејќи приоритетна грижа за својата социјална група.

Оттаму, асоцијациите на политички неопределените граѓани природно се повикани да не заземаат страна во политичката борба за власт. Напротив, тие се многу активни, и во својата комуникација и со партиите на власт и со партиите на опозицијата, тие се, и стануваат секојдневно поактивен субјект и во балансирањето на економските, и преку тоа и на политичките разлики во општеството. Секоја друга определба, и секое друго очекување или насочување, ја изместува положбата и функциите на асоцијациите на политички неопределените граѓани, и во отсуство на конкуренција на програми на политичките партии за економско-социјално–културен развој на државата ги оддалечува од целите кои стојат пред нив.

Затоа, повикот „идиотите“ да се придружат на другите е глас во пустина. Тој концентрично се шири, ги заматува светогледите на голем број припадници на оваа социјална група и се губи безрезултатно. Исто така, треба да се знае дека злоупотребата на името на Сојузот или имиња на негови раководители во кампања за основање на некаква втора, трета, политичка партија на пензионери повлекува одговорност за лицата кои го прават тоа. Во тој поглед Сојузот има став за неприфаќање на таквите иницијативи во ова време. Тоа е придонесот на „идиотите„ во овој момент за општеството, да одржуваат рамнотежа, да ги балансираат екстремите. Друга е состојбата која се создава при остварување на изборното право на граѓаните.

Податоците покажуваат дека политички неопределените граѓани во фаза на избори, не се „неутрална маса“ како што милуваат да ги претставаат разните „политички експерти и аналитичари“. Зависно од тоа какви програмски цели нудат партиите, и какви очекувања проценуваат граѓаните, тие се определуваат во изборот и во заокружување на волшебните бројки пред партиските списоци или, дај боже и пред името на секој поединечен кандидат.

Затоа, еве едно наше видување за излез од „идиотската“ фаза на мојата социјална група – пензионерите. Ако од бројката од преку 280.000 лица со најразлична професионална, образовна, културна и искуствена структура, не можат политичките партии во своите изборни листи, како неутрални кандидати, да вклучат и кандидати од оваа и од другите политички неопределени и неутрални граѓани, се извинувам. Но ако можат, ја изнесувам оценката и предлогот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, дека ние цениме оти можат, и дека ние се залагаме за тоа, политичките партии да вклучат во своите изборни листи и имиња на пензионери, кои убедени сме во тоа, со изборот во претставничките тела ќе придонесат за развојот на демократијата и за решавање на пензионерските прашања, не на зборови туку на дело, и на локално и на државно ниво.

Пензионерската социјална група нема потреба од развој на кариера. Секој од нас направил во својот работен век тоа што можел и толку колку што му дозволувале условите да постигне. И сите заедно придонесовме нашата млада држава да застане на нозе, да стане партнер на поголемите и поразвиените држави и да се избори за свое место во регионот, а во некои домени и во меѓународни рамки.

Голема е одговорноста на асоцијациите на политички неопределените граѓани пред државата и пред народот и, пред сѐ, пред своите семејства, во политички немирни периоди од развојот на општеството да заземаат страна во конфронтацијата, наместо да балансираат со својата урамнотежувачка сила за надминување на таквите состојби. Затоа, ние не се препознаваме себеси во негативната конотација од променетото име на нашата социјална група, со новото име за ословување на политички неопределените граѓани што ни беше толку ноншалантно понудена. Напротив, и во оваа прилика порачуваме дека промена на името, на што било и на кој било, а особено промена на името и на идентитетот на нешто, за пример, да речеме на државата Република Македонија, како и името на нашата социјална група, е неприфатливо и е за секоја осуда. А за „идиотите“ и тие околу нив, секој од нас си го знае и местото и статусот. Толку!.

Пензионерките битен фактор во општеството

Станка Трајкова
секретар на ИО

Во знак на одбележување на 8 Март со посебен пиетет сакам да се осврнам за активноста и значењето на жените кои дејствуваат и работат во здруженијата на пензионери. Тие, тоа го заслужуваат, бидејќи тивко и ненаметливо учествуваат и ја развиваат социјално–хуманитарната димензија во рамките на пензионерските здруженија затоа што таа активност е најблиску до карактерот и природата на жената.

Во животното битисување на жената, како што вели една наша активистка, се повеќе се зголемува самодовербата за вклучување во пензионерското организирање, носејќи го со себе и пренесувајќи го искуството од семејството и стекнатото работно искуство.

Тие, бидејќи се неуморни со дарот што им го дала природата да работат и само да работат, секогаш во програмите на Сојузот на здруженијата на пензионерите и во здруженијата на пензионери низ Републиката им се доверуваат задачи како посета на стари и болни пензионери, совети за заштита од семејното насилство кон старите лица како феномен на поновото време, организирање на тематски состаноци за актуелни болести, нивна инклузивност во работата на Црвениот крст и други хуманитарни активности.

Во знак на одбележување на 8 Март силно би сакала да споменам неколку активи на пензионерки, но за да не ги повредам чувствата на останатите, ќе кажам дека многу значајна нишка во нивната активност е кога тие ќе направат домашна пита, домашни гурабии и други нешта надополнети со нивната фантазија и ќе ги посетат и угостат пензионерите кои живеат во пензионерските домови.

Под палката на жените пензионерки во најголем дел ќе се остварува и воведувањето на Пензионерската социјална карта за добивање на поцелосни информации за корисниците на пензија со цел тие да не бидат палијативни и нецелосни кога треба да се преземаат активности на здруженијата, за разни видови и облици на дејствување преку кои им се помага на пензионерите.

Зар не заслужува да се напише дека сите културни манифестации ги красат жените кои во првите редови на пензионерските хорови гордо и исправено ги пеат изворните македонски песни пренесувајќи ги на младите поколенија, односно чувајќи го од заборав нашето богато фолклорно творештво.

Почитувани пензионерки, заради мала дигресија морав да се послужам со книгата „Пензионерска сага“ на претседателот Драги Аргировски каде што на жените активистки им е посветен достоен простор за да не се заборави тоа што тие го направиле, а „Блакцата на баба“ се олицетворение за креативноста и благородноста на секоја пензионерка.

На крајот, по повод 8 Март ние пензионерките вклучени во пензионерското организирање и во активностите, а и оние што во иднина ќе се вклучаат, препорачувам да не води убавата мисла на Мајка Тереза: „Чесноста и искреноста ќе те направат ранлив“... НЕ Е ВАЖНО, СОЗДАВАЈ!

СРЕЌЕН 8ми МАРТ НА СИТЕ СЕГАШНИ И ИДНИ ПЕНЗИОНЕРКИ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ОТЧЕТИ стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО МИНИСТЕРКАТА ЗА КУЛТУРА ЕЛИЗАБЕТА КАНЧЕСКА МИЛЕВСКА стр. 3

АКТИВНОСТИ стр. 4

УСОГЛАСУВАЊЕ НА ПЕНЗИИТЕ стр. 5

НЕЗАБОРАВНА СРЕДБА ЗА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

стр. 6

ИЛИНСКИ ЧАЈ стр. 7

МЕМОРАНДУМ ЗА СОРАБОТКА ПОМЕЃУ СЗПМ И ЦРИС

стр. 9

АКТЕРОТ стр. 10

BANJAT E DIBRËS - CAPA TË PËRGATITURA PËR PENSIONSTËT стр. 12

ПЕХАРИ ЗА НАЈДОБРИТЕ ПЕНЗИОНЕРКИ - СПОРТИСТКИ стр. 13

ЗДРАВСТВО стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

ВИДИЦИ стр. 16

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

Седница на Комисијата за меѓугенерациска и меѓународна соработка

Заложба за проширување на активностите

Комисијата за меѓугенерациска и меѓународна соработка, на 28 јануари 2013 година одржа седница на која се расправаше по Извештајот за работата во 2012 година и беше донесена Програма за работа за 2013 година. Со седницата раководеше претседателот на Комисијата и претседател на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој го образложи извештајот и позитивно се изрази за остварените активности и задачи од минатогодишниот план за работа.Тој истакна дека во текот на 2012 година, која беше прогласена од ЕУ за година на активно стареење и меѓугенерациската соработка и солидарност, СЗПМ посебна нагласка даде токму на меѓугенерациската соработка, која беше застапена низ сите активности, а заложбата на Сојузот за поголемо вработување на младите и нивно вклучување во општествените текови беше поттикната од аспект на создавањето подобри услови за живот на постарата популација, што е во полза и на генерациите кои доаѓаат.

Во однос на меѓународната соработка беше истакнато дека СЗПМ во целост ги оствари планираните активности кои се одвиваа како меѓусебни посети на делегации од СЗПМ и соодветни организации од други земји, на кои се презентираа активностите и разменуваа искуства од заеднички интерес. Исто така, беше речено дека некои здруженија на пензионери воспоставиле понепосредна и поблиска соработка со слични здруженија и невладини организации главно од соседните земји и реализирале меѓусебни екскурзии и посети на градови и културно–историски знаменитости, за што подетално и хронолошки се наведува во Извештајот.

Во дискусијата, во која учествуваа: **Бесник Поцеста**, **Методија Тошевски, Станка Трајкова, Данче Даскаловска, Крсте Ангеловски и Шабан Сабриу**, беа наведени примери на добро организирани посети и остварени контакти со странски здруженија и други организации на пензионери и беа дадени сугестии за унапредување на соработката со поголемо учество на СЗПМ и навремено информирање за воспоставените контакти на пониско рамниште. Сите предлози на членовите на Комисијата за поорганизирано дејствување и проширување на соработката со други балкански земји и поведување иницијатива за помасовно учество на странски претставници во ревиите на песни музика и игри, како и на спортските пензионерски натпревари со интенција тие да прераснат во заедничка балканска манифестација, беа вградени во Програмата за работа на Комисијата за 2013 година која едногласно беше усвоена.

М.Д.

Шеста седница на Одборот на регистрирана организација за солидарни средства и членарина

Договор за подобро дејствување

Одборот на регистрирана организација за солидарни средства и членарина, на 14 јануари 2013 година, во просториите на СЗПМ ја одржа шестата седеница на која расправаше за повеќе актуелни прашања и проблеми од интерес за пензионерската организација. Со седницата раководеше претседателот на Одборот Методија Тошевски, а од раководството на СЗПМ присуствуваа: претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и секретарот на ИО Станка Трајкова.

Посебно внимание Одборот му посвети на проблемот со обезбедувањето ажурна евиденција на членството во сојузите и здруженијата на пензионери бидејќи доставената евиденцијата од ФПИОМ според припадноста сообразно наречената територијална поделба на општините во Република Македонија, не соодветствува на вистинската состојба. За успешна реализација на овој проект за обработка и ажурирање на податоците Одборот донесе одлука за финансирање на услугите за таа намена.

Претседателот на Одборот **Методија Тошевски** даде сугестии и насоки за побрзо решавање на проблемот со евиденцијата во сојузите и здруженијата на пензионери со меѓусебен договор за размена на членството според реалната припадност во општински рамки и со ангажирање арбитражна комисија за специфичните случаи и несогласувања. Во тој контекст Тошевски информираше за текот и резултатите од третиот циклус усогласувања на бројот на членството меѓу поврзаните здруженија на пензионери во периодот помеѓу 9–ти октомври 2012 и 22 јануари 2013 година.

Исто така, членовите на Одборот беа информирани за усогласувањето и најавеното зголемување на пензиите и за другите мерки за подобрување на стандардот на пензионерите. Во однос на дозначувањата и исплатата на средствата за солидарен фонд, кои главно недостасуваат, беше заземен став истите да не се намалуваат и да се изнајде начин за редовна и навремена исплата на погребните трошоци.

Преседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** информираше за реализацијата на иницијативата за донесување Закон за пензионерско организирање и за обидот за решавање на просториот проблем на Сојузот, за што истакна дека ангажирањето на овој план ќе има позитивна разрешница.

По повеќето прашања од дневниот ред, со конструктивни предлози за надминување на актуелните проблеми, во расправата учествуваа: **Станка Трајкова, Крсте Ангеловски, Гидо Бојчевски, Љубомир Јанев, Љубомир Наумовски, Крсто Цанев и Димитрија Богатиноски.**

На седницата членовите на Одборот беа запознати и со доставените поднесоци и писма од сојузи и здруженија, како известувања за извршени активности или поставување прашања од интерес за пензионерската организација, како и со други информации и насоки за поуспешно функционирање и дејствување во наредниот период.

М.Д.

ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје

Домаќинско и успешно работење

Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје, на 27.12.2012 година ја одржа шестата седница на која вниманието на членовите беше насочено кон програмата за работа на здружението и финансискиот план за остварување на приходите и расходите на здружението за 2013 година. По опсежната расправа и изнесените забелешки по овие значајни документи, истите едногласно без усвоени.

Со Програмата за работа на ЗП Тафталиџе ДДД се предвидени бројни активности согласно со барањата на шестте ограноци на пензионерите. Главно, сите активности произлегуваат од Статутот на здружението, Деловникот на Собранието и задачите на Извршниот одбор.

Во текот на оваа година предвидено е Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД да одржи три седници. Така, во февруари пензионерите ќе расправаат по извештаите за работата на Извршниот одбор и за финансиското работење на здружението за изминатата 2012 година. Кон крајот на август Собранието ќе го разгледа шестмесечното работење на Извршниот одбор на здружението и информацијата за остварените приходи и расходи. Во декември Собранието ќе ја разгледа програмата за работа и финансискиот план на приходи и расходи за 2014 година.

Во продолжение на седницата, членовите на собранието расправаа за планираните активности на ИО и неговите тела. Активностите главно ќе се насочат кон заштитата и унапредувањето на правата и интересите од областа на пензиското осигурување и здраствената заштита, натамошно унапредување и развој на здружението како и продолжување на активности за омасовување со нови членови. Преку, Комисијата за културно–забавен живот ќе продолжи организирано спроведување на културно–забавните активности. Комисијата за рекреација ќе обезбеди организирање на повеќе еднодневни излети низ Републиката и запознавање на пензионерите со културно историските спомениции и знаменитости во Македонија. Комисијата за здравствена и социјална заштита, врз основа на предлозите на ограноците, ќе доделува еднократна парична помош на пензионерите според утврдени критериуми. Исто така, ќе се организира посета на стари и болни членови на здружението. Активностите со оваа програма предвидуваат континуитет во остварување соработка со локалната самоуправа на општината, со цел за решавање на проблемите.

С. Билински

Комисија за информирање и издавачка дејност

Доброто информирање - приоритет на СЗПМ

На ден 10.01.2013 година Комисијата за информирање и издавачка дејност на ИО на СЗПМ ја одржа својата прва седница во оваа година, на која присуствуваа и Драги Аргировски, претседател на СЗПМ и на Издавачкиот Совет на весникот „Пензионер плус" и Методија Тошевски, потпретседател на ИО на СЗПМ и главен и одговорен уредник на весникот. Откако беа поздравени присутните, во кратки црти беше изложена содржината на Извештајот за работата на комисијата во 2012 година. Меѓу другото беше истакнато воведувањето на страница на албански јазик во весникот, како и поместување на сите досегашни броеви на весникот „Пензионер плус на Веб страницата на СЗПМ. Позитивно беа оценети двата Билтени за спорт и ревиите, како и покривањето на ови две манифестации и промоцијата на книгата „Наши пензионерски времиња од претседателот Аргировски. Позитивни оцени имаше и за прилогот во Нова Македонија, „Пензионерски видици" и за прилозите во весникот КОХА.

Беше заклучено дека со целокупната своја работа и ангажман комисијата придонела за зголемување и на рејтингот на Сојузот. Од сите присутни Извештајот беше прифатен како сеопфатен и позитивен.

Потоа од страна на претседателот на комисијата, беше образложена Програмата и Календарот за работа на комисијата по месеци. Беше акцентирано дека активностите главно ќе се одвиваат низ досегашните форми, односно преку весникот „Пензионер плус", страницата за пензионери во „КОХА" и прилогот „Пензионерски видици" во „Нова Македонија", Веб страницата, билтените, електронските и пишаните медиуми, прес конференции и друго. Информирањето на сите нивоа ќе биде двострано. Комисијата ќе ја поттикнува издавачката дејнодт. Активно ќе се вклучи во одбележувањето на 67 години од организирањето на пензионерите во Македонија и друго.

На седницата, на присутните им се обрати **Драги Аргировски**, претседател на Издавачкиот Совет на весникот „Пензионер плус" кој им ги честита празниците, а потоа истакна дека работата на оваа комисија е многу важна. Тој во својата дискусија позитивно го оцени Извештајот за 2012 година, како и предложената Програма и Календар за работа во текот на 2013 година. Што се однесува до зголемување на тиражот во весникот во моментов не е можно од финансиски причини.

Во својата дискусија **Методија Тошевски**, главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус", исто така позитивно ги оцени трите документи, со предлог од време на време да се подготвуваат специјални подлистоци со иновативни дејности на пензионерите, да се одржуваат повеќе едукативни работилници со дописниците со цел написите да бидат поквалитетни од сите аспекти. Исто така, тој предложи да се поттикнуваат здруженијата да издаваат свои билтени, информатори, монографии и друго, да оформат свои веб страници и да се испита и поддржува можноста за издавачка дејност на членовите на здруженијата.

Во дискусијата учествуваа: **Гојко Ефтоски, Арсен Илиевски и Цветанка Илиева**. Со дополнувањата Програмата и Календарот за 2013 година беа усвоени едногласно заедно со дадените забелешки кои треба да бидат внесени во овие два документи.

К. С. Андонова

ЗП Демир Капија

Програмата за нови активности

На 28 декември 2012 година Собранието на ЗП Демир Капија, одржа редовна седница на која беше усвоена програмата за работа за 2013 година. Седницата ја отвори и со неа раководеше **Благој Кавазов**, претседател на здружението. Тој го изрази своето задоволство од резултатите од тригодишната работа откога раководи новоизбраното раководство.

– Нашето Здружение во минатата година целосно ја реализира Годишната програма Учествувавме на голем број прослави, манифестаци и посети. Така поголемиот број од пензионерите од оваа општина организирани од Здружението посетија за прв пат неколку градови и културно историски споменици, а каде другарувавме со пензионерите од тие градови. Дека ЗП од Демир Капија може самостојно успешно да работи тоа се покажа и со организираниот пикник на зелено што се одржа во излетничкото место Дошница кај Демир Капија. На овој пикник гостуваа над 1000 пензионери организирани од 12 ЗП од повеќе градови од Република Македонија, а ова ќе се одржува традиционално.– рече Кавазов.

Откако во дискусијата се вклучија неколку пензионери, зборувајќи за подготвената Програма, таа беше усвоена, како и финансискиот план за оваа година.

М. Пашоевски

Седница на Собранието на ЗП Лабуништа

Усвоени значајни документи

Собранието на ЗП Лабуништа на крајот на декември минатата година одржа годишна седница на која расправаше по Извештајот за работа на Здружението во 2012 година и донесе Програма за работа и Финансиски план за 2013 година. Со седницата раководеше претседателот на Здружението **Дилавер Шакироски**, кој даде воведни збелешки и го истакна значењето на седеницата од аспек на донесувањето важни одлуки за работа и натамошно дејствување.

Подготвувачот на Извештајот **Рамиз Ќазимоски** даде кратко образложение на содржината и истакна дека во него се вградени сите сознанија и насоки од СЗПМ, особено во однос на водењето современа администрација, за што и од највисоко ниво нема никакви забелешки.

Расправата по сите точки на дневниот ред беше мошне конструктивна, со мислења и предлози за унапредување на работата, а позабележливо учество имаа: **Спасе Мариноски, Зулал Мерсимоски, Нихад Салоски** и други. Потоа членовите на Собранието едногласно ги усвоија Извештајот за работата, Финансискиот план и Програмата за работа за 2013 година.

На крајот беа верифицирани мандатите на Гуладин Исмајлоски и Ибрахим Бајрамоски за членови на Собранието, додека за член на Извршниот одбор беше избран Есад Авмедоски од Подгорци и за член на Надзорниот одбор, Андрија Пајкаски од Лабуништа. Исто така, беше избрана и пописна комисија на која и беа дадени насоки за извршување на задачите.

М.Д.

ИНТЕРВЈУ СО ЕЛИЗАБЕТА КАНЧЕСКА–МИЛЕВСКА
МИНИСТЕР ЗА КУЛТУРА НА ВЛАДАТА НА Р.М.

Пензионерските ревии од посебен национален интерес во културата

Минатата година за прв пат министер за култура беше покровител на една значајна пензионерска манифестација. Вие ја прифативте таа понуда од најмасовната и една од најактивните невладини организации со над 250 000 членови, зошто?

Со големо задоволство прифатив да бидам покровител на минатогодишната, 10–тата јубилејна ревија на песни, музика и игри на пензионерите, манифестација за која сметам дека е значаен придонес на постарата генерација граѓани на Република Македонија кон збогатувањето на културниот пејзаж во нашата држава.

Сметам дека одржувањето на оваа манифестација, која го афирмира македонското изворно творештво, староградскиот фолклор, е од големо значење и е потврда на заложбите на пензионерите, активно да учествуваат во креирањето на културниот и на јавниот живот во нашата земја, почитувајќи ги трајните вредности, кои се наше национално обележје.

Какво беше чувството кога се најдовте меѓу хор од 1500 пензионери кој пееше во Универзалната сала?

Со ресорниот министер за труд и социјална политика, Спиро Ристовски, со градоначалникот на град Скопје, Коце Трајановски, и со многубројните гости имавме можност да проследиме навистина убава изведба на македонски песни и игри кои потекнуваат од сите краеви на Македонија. Имаше многу енергија,многу љубов, многу ентузијазам во изведбата на бисерите на нашето фолклорно богатство. Сето она што го видов во рамките на ревијата на песни, музика и игри претставува значаен придонес кон зачувувањето и промовирањето на македонската култура и традиција и на сето она што не прави посебни како народ.

Би сакала да ги поздравам напорите на 50–те здруженија на пензионерите во државава кои, обединети во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, во изминатите 10 години преку оваа манифестација настојуваат да ја зачуваат нашата богата етнокореолошка традиција.

Ќе продолжи ли таа соработка со пензионерите и во оваа, 2013 година?

Министерството за култура, како и досега така и во иднина, ќе биде отворено за соработка и за поддршка на квалитетните проекти и програми на граѓанските здруженија бидејќи тие ги задоволуваат потребите на нашите граѓани и ја прават културата достапна до сите. Сакам да потсетам дека во изминатиот период, Министерството за култура спроведе повеќе мерки со кои се подобри статусот на пензионерите, меѓу кои има голем број истакнати уметници и културни работници. Воведени се националните пензии со кои добитниците на врвните признанија за долгогодишни остварувања во културата или за животно дело остварија право на соодветен доживотен месечен надомест. Воедно не обезбедивме и 50% попуст за пензионерите за влез во сите институции од областа на културата во Република Македонија.

Во оваа пригода сакам да му се заблагодарам на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за иницијативата, Министерството за култура да биде генерален покровител на ревијата на песни, музика и игри на пензионерите. Во Годишната програма за култура и годинава ја дадовме својата поддршка за одржувањето на оваа манифестација. Според најавите, ќе се реализираат шест регионални и една републичка ревија, на кои ќе учествуваат сите 56 здруженија во кои членуваат 250.000 пензионери. Сакам да го изразам моето уверување дека и во иднина ќе бидеме отворени за соработка и за поддршка на програмите и проектите на овој Сојуз.

Во Универзалната сала пееше хор од 1500 пензионери

Вие сте министер кој му припаѓа на понежниот пол, но факт е дека жените се недоволно застапени во институциите во нашето општество. Според Вас, на што се должи тоа?

Положбата на жените во јавниот, културниот, економскиот, но и во политичкиот живот во Македонија се менува. Полека, но сигурно, жените го заземаат заслуженото место во политиката и сè повеќе се дел од дневнополитичките случувања во земјава. Ги има на раководни функции, во советите на општините, во парламентот. Поголемото присуство на жената во сите сфери од општественото живеење беше и останува стратегиска определба на Владата на Република Македонија. Убедена сум дека тој тренд ќе продолжи и во иднина.

Какви се Вашите пораки до пензионерките во пресрет на 8 Март - Денот на жената?

Безграничната љубов, грижата, но и силата, се израз на големата благородност на жената. Без разлика на животната доба, жената секогаш со оптимизам гледа на секојдневието, наоѓа решение дури и тогаш кога се чини дека не постои излез. Убедена сум дека и овој 8 Март жените–пензионерки ќе го одбележат со својата истрајност и со својата отвореност кон компромисите. Нека вашата добрина и благородност бидат силниот адут на човештвото во борбата против загрозувањето на човечките вредности. Ви посакувам многу здравје и насмевки. Нека ви е честит празникот!

Разговорот го водеше
Калина Сливовска Андонова

Претседателот на СЗПМ Драги Аргировски личност на годината 2012

На 26 декември 2012 година, во просториите на „Порта Македонија" во Скопје, Редакцијата на весникот „Нова Македонија" ги прогласи десетте најпопуларни личности од Република Македонија за 2012 година. Тоа се десет личности кои се истакнале со својот придонес во областа на бизнисот, културата, политиката, уметноста, науката, образованието, спортот, општествените и хуманитарните дејности и кои дале голем придонес за афирмација на Македонија.

– Овие десет личности се убав портрет на Македонија за 2012 година, – рече главниот и одговорен уредник на „Нова Македонија", **Зоран Димитровски**, претставувајќи го изборот на десетте херои на 2012 година. – Признанијата „Личност на годината 2012", весникот ги воведе за најистакнатите личности што ја одбележале годината со својата работа, ангажман и исклучителните резултати со што придонеле Република Македонија да се афирмира насекаде, но и да се подобри квалитетот на животот на сите што живеат на овие простори.

Директорот на „Нова Македонија" **Ратко Лазаревски** избраните добитници на ова престижно признание ги нарече лидери, кои со својата работа, чесност и посветеност, со својата мисија и визија, отсекогаш, не упатуваат во кој правец треба да се движиме и ние и нашата држава и кон што треба да се стремат идните генерации.

Претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија **Драги Аргировски** за „Личност на годината 2012" беше избран како резултат на извонредните резултати кои ги постигна Сојузот под негово раководство. Затоа ова признание е негов личен успех, но наедно е признание за рејтингот што го има Сојузот откако тој раководи со него. Тоа е признание за целото раководство, и за сите 280.000 пензионери. Неговото искуство и визионерските погледи на нештата, помогнаа Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија да прерасне во една од најактивните, невладини и мултиетнички организации, во најмасовна асоцијација по европски терк. Неговиот придонес за пензионерската организација е голем и е за секоја почит. За афирмација на Сојузот тој придонесува и со неговите публицистички трудови, а посебно со петтата книга „Наши пензионерски времиња" со која 2012 година ја обележа како година за паметење. Тој е пензионерски лидер во Македонија, но како добар познавач на пензионерските проблеми познат и признат е и надвор од нашата земја. Европскиот институт „Хевреќа" од Љубљана и официјално го прогласи за експерт за третата животна доба.

Признанието „Личност на 2012 година" заедно со статуетата дојде во вистински раце, кај личност која тоа го заслужува. Паунот е птица на гордоста. Пензионерите се горди заради човекот што го доби ова признание и ја споделуваат со него неговата радост и задоволство со желба 2013 година да биде уште побората со активности и со позитивни резултати.

Калина С. Андонова

Настан за пример на другите здруженија

Дамнешната желба на пензионерите од Ѓорче Петров да бидат сите заедно во едно здружение на пензионери веќе е реалност.

На 30.01.2013 година на пригодна свеченост во салата на Општината Ѓорче Петров беше потпишан Договор за присоединување на Здружението на старосни и семејни пензионери во Ѓорче Петров кон Здружението на пензионери Ѓорче Петров. Договорот за присоединување го потпишаа Методија Новковски, претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионери Ѓорче Петров и Верица Мишкова, претседател на здружението на старосни и семејни пензионери од истата општина.

На овој свечен чин присуствуваа Драги Аргировски претседател на СЗПМ, д-р Крсте Ангеловски претседател на СЗП на град Скопје и Сокол Митровски градоначалник на Општина Ѓорче Петров.

Ова присоединување на двете здруженија во едно отвора можности за збогатување на содржините за работа, за создавање на подобри услови за дружење, за меѓусебно помагање и постигнување на подобри резултати во сите сфери на дејствување на пензионерите од оваа општина. Во иднина вака здружени тие ќе постигнуваат поголеми успеси и подобри резултати на спортските активности и културно-забавните манифестации, со што животот на сите ќе им биде посодржаен и поквалитетен.

Уште на почетокот раководството на здружението веќе има готови планови за акција. Просторот што досега го користеше здружението на старосни и семејни пензионери ќе биде преуреден, адаптиран и опремен со реквизити и во него ќе работи Клуб за дневен престој на пензионерите од целата оштина.

Потпишувањето со пригодно обраќање го поздравија претседателот **Драги Аргировски** и градоначалникот **Сокол Митровски**, кој меѓудругото вети дека Општината ќе го уреди и опреми Клубот за дневен престој на пензионерите, со што уште еднаш се потврди примерната соработка меѓу Општината и Здружението на пензионери која со многу нешта служи за пример во градот Скопје, но и пошироко.

Примерот на овие умни и рационални пензионери треба да го следат и пензионерите од други општини каде на територијата на една општина егзистираат две здруженија на пензионери, што ќе биде регулирано со новиот закон за пензионерско организирање во Република Македонија. Се поставува прашањето зошто се губи драгоцено време кое може убаво да се искористи за успешна реализација на многу активности..

Љубинко Ристовски

Збратимување на кумановските и воените пензионери

Пример кој треба да се следи

Иницијативата за збратимување на ЗП Куманово и Здружението на воените пензионери на РМ, потекна од пред некоја година како израз на досегашната успешна меѓусебна соработка во остварувањето на заедничките цели и желба истата да се интензивира и да продолжи во сите области и сегменти на дејствувањето. Овој чин на доброволно зближување и создавање услови за понепосредна соработка, обострано беше прифатен и поддржан од сите членови. Шести февруари 2013 година влезе во историјата на двете здруженија како датум на збратимувањето и како нов почеток во натамошната соработка.

Збратимувањето беше објавено на свечената седницата на Извршниот одбор на ЗП Куманово одржана по тој повод, на која присуствуваше и делегација од Здружението на воените пензионери во состав: Ѓорги Зарински – потпретседател, Ефтим Мишовски – секретар и Михајло Ристовски и Мендо Димовски – членови на Извршниот одбор на ЗВП. Притоа официјално и взаемно беа врачени повелби за збратимување и беа разменети пригодни подароци.

Исто така, беше донесена и потпишана Програма за соработка во повеќе области на пензионерското организирање, а посебно во размената на искуства, на нормативни акти, во разрешувањето прашања и проблеми од заеднички интерес.

Претседателот на ЗП Куманово **Спирко Николовски** во поздравниот говор го искажа задоволството од воспоставувањето поблиски врски и братски односи меѓу двете здруженија. Во име на Здружението на воените пензионери благодарност искажа потпретседателот **Ѓорги Заринскi**, кој ја нагласи важноста на одлуката за збратимување и најави бројни активности и области во кои здруженијата ќе можат заедно да настапуваат и да ја зацврстуваат меѓусебната соработка.

Збратимувањето на ЗП Куманово и ЗВП е уште еден позитивен пример на зближување и воспоставување понепосредна соработка помеѓу здруженија од СЗПМ, што треба да го следат и другите негови членки.

М. Димовски

ЗП Берово

Проширени активности

Собранието на Здружението на пензионерите од општината Берово пред крајот на минатата година одржа седница на која беа донесени финансискиот план и Програмата за работа за 2013 година.

Во усвоената Програма за работа на ЗП за 2013 година, меѓу другото, се предвидува и обезбедување средства за дозаокружување на соларниот систем на Домот на пензионерите во Берово со цел и парното греење во зградата да биде приклучено на овој систем.

Во рамките на другите активности, годинава се предвидува организирање, за првпат, изложби на пензионери – ликовни аматери од подрачјето на општината Берово. Во 2013 година беровското здружение ќе продолжи со активностите на социјален план во животот на пензионерите. Мегу другите мерки се предвидува и изработка на социјални карти, но и финансиска помош, на пензионерите кои се наоѓаат во тешка материјална и финансиска состојба.

Годинаваа ќе продолжат и меѓусебните другарувања на беровските пензионери и интензивирање на соработката на здружението со други пензионерски организации на државен и меѓународен план.

Драги Ролевски

ЗП Штип

Усвоени Програмата и финансискиот план

На седницата собранието на ЗП Штип во проширен состав, одржано на 26.12.2012 година беа разгледани Програмата за работа и финансискиот план за 2013 година. Најнапред претседателот **Михаил Василев** ги запозна присутните со Програмата за која рече дека содржи широка палета активности корисни за пензионерите. Исто така, тој нагласи дека меѓу другото планирани се повеќе хуманитарни активности, помош на социјално загрозени пензионери, спортски игри и културни настани, како и посета на културно историски споменици, потоа бањските лекувања со триесет отсто учество од здружението, помош на лица со хуманитарните пакети и друго. Потоа се осврна на инвестиционите проекти: надградба за еден кат на постојниот пензионерски дом, изградба на клубови каде што постои потреба и услови, отворање на кујна за топол оброк и капиталниот проект изградба на нов дом за стари лица.

На седницата беше усвоен финансискиот план на ЗП Штип за 2013 година во кој приходите се во мало покачување, а расходите се планирани да бидат во границите на можностите. Беше речено дека заштедените средства строго наменски ќе се користат за изградба на новиот дом за стари лица, кој би требало да овозможи поевтин простор на пензионери со ниски пензии. Во реализација на предвидените цели и поставените задачи за 2013 година ќе бидат опфатени поголем број пензионери, со што тие ќе го почувствуваат благодетот на членството во здружението.

Цвета Спасикова

ЗП Охрид и Дебрца

Новогодишна седница на Собранието

Собранието на ЗП Охрид и Дебрца на крајот на декември 2012 година одржа работна, истовремено и свечена седница по повод новогодишните и божиќните празници. На седницата присуствуваа: потпретседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста, претседателот на Конфедерацијата на синдикатот на Поградец – Албанија, Назив Далјани и преставници од соседните ЗП од Струга и Прилеп предводени од претседателите Лиман Положани и Кире Ѓорѓиевски.

Во своето обраќање потпретседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Поцеста** истакна дека ЗП Охрид и Дебрца континуирано и со несмален интензитет продолжува да постигнува добри резултати и му посака тој тренд да го задржи. Куси осврти за активностите на Здружението во минатата година дадоа одговорните за работата на органите и телата, а за дејствувањето на Собранието и на Извршниот одбор зборуваа претседателите **Маринела Јовановиќ и Ѓорѓи Трпчески**. За делокругот на својата работа се искажаа и **Стефан Владимиров, Јонче Петрески, Крсте Жилески, Томислав Маноски, Димитри Спасоски, Ристо Тракоски Ружа Балеска, Лазо Јолакоси, Крсте Симонски, Добрила Талева и Крсте Спасески**.

Собранието донесе Одлука за времено финансирање на ЗП во првите три месеци 2013 година.

К.С.

Чествување за првоборецот Роберт Гајдиќ

Седумдесетгодишнината од смртта на првоборецот Роберт Гајдиќ, истоимената Урбана заедница од општината „Центар" во Скопје, ја одбележа на 14 јануари 2013 година со чествување пред спомен-обележјето на револуционерот. По тој повод, делегација од УЗ „Роберт Гајдиќ" положи свежо цвеќе на споменикот на првоборецот, кој пред 70 години херојски го положи својот живот за идеалите на Револуцијата и со златни букви се запиша во историјата на Македонија.

На чествувањето пред спомен-обележјето на првоборецот присуствуваа: градоначалникот на општина Центар, Владимир Тодоровиќ, амбасадорот на Република Чешка, Мирослав Рамеж, претставници на здруженијата на борците и на пензионерите од Општина Центар, претседатели на заедниците на сопственици од УЗ, претставници од ОУ „Димитар Миладинов" и други граѓани. Манифестацијата заврши во Клубот на пензионерите во урбаната заедница „Роберт Гајдиќ" со пригодно дружење и сеќавање на првоборецот.

З.С.

Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови

Проектот „Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови" остварува грижа и здравствена заштита на лицата во трета доба; обезбедува здравствена заштита во домашни посети; професионален разговор со психолог и социјален работник; едукативно-програмски активности на две локации и промоција на волонтерството.

Од 2011 година на подрачјата на скопските општините: Центар, Кисела Вода, Карпош, Ѓорче Петров, Чаир, Бутел и Шуто Оризари со проектот се опфатени и се посетуваат 120 корисници во домашни услови. Тим од 4 медицински сестри и 34 волонтери се носители на теренските активности, каде што ги нудат следните услуги: мерење шеќер во крвта, мерење крвен притисок, контакт со матичен лекар, делење лекови, совети за земање на терапии, совети за правилна исхрана, придружба при одење на лекар, при прошетка и купување лекови или прехранбени продукти, при завршување на административни работи, разговори и други различни активности.

Проектот има две простории на Дневен центар. Тие се во Црвен крст – Чаир и во Домот на хуманитарните организации „Даре Џамбаз". Во дневните центри, повеќе од 60 повитални лица можат корисно да го минуваат слободното време. Исто така, секој петок се мери крвен притисок, а секој последен петок во месецот се мери шеќер во крвта. Во дневните центри корисниците имаат можност да добијат психолошко советување со терапевт и со социјален работник. На отворената телефонска линија (02/3228-347) граѓаните можат да се обратат, да добијат информации за функционирањето и услугите на дневниот центар и за можностите за користење на истите. Досегашната работа и функционирањето на Дневниот центар покажа дека лицата во трета доба поседуваат вештини. Користејќи ги тие во проектот даваат значаен придонес и активно учествуваат во нашите хуманитарни акции.

Целиот проект е поддржан од Градот Скопје и Министерство за труд и социјална политика, како и од Австриски Црвен крст и Агенција за развој.

Тихана Обрадовиќ

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Редовна исплата на транзиционите трошоци

Како што е познато, реформираниот македонски пензиски систем се оствари низ трите столбови: првиот – е задолжителниот кој ги опфаќа сите фирми и вработени, на вториот задолжителен столб му се придружуваат сите нововработени, додека третиот пензиски столб, може да го изберат само оние кои сакаат и во него да штедат.

Точно поради ова се јави новата финансиска давачка, а тоа се транзиционите трошоци. Поаѓајќи од ова, Фондот на ПИОМ доби задача да ги распределува остварените приходи помеѓу државниот и приватните пензиски фондови. Оваа улога на Фондот е регулирана со Законот за пензиското и инвалидското осигурување и со Законот за капитално финансирано пензиско осигурување, при што распределбата се врши на дневна основа, а врз бројот на зачленетите осигуреници, претходно потврдено од Агенцијата за супервизија на капитално финансираното пензиско осигурување.

Според Законот за пензиското и инвалидското осигурување (кој стапи во сила од 8.8.2012 год.), придонесот на зачленетите осигуреници се делеше 65% за државниот фонд и 35% за приватните пензиски фондови. По стапување во сила на Законот, стапката на придонесот за вториот пензиски столб изнесува 6% од основицата за плаќање на придонесот утврдена со закон.

Кога пред четири години почна примената на Законот за придонеси за задолжително социјално осигурување, дел од надлежностите премина во Управата за јавни приходи. Треба да се истакне дека во наведениот закон е регулирано, месечната пресметка од обврзникот за уплата на придонес да ја контролира и потврдува Управата за јавни приходи, пред да се изврши уплата на придонесите кај носителот на платниот промет врз основа на налог за плаќање, генериран од Управата за јавни приходи.

Но, со стариот Закон за пензиското и инвалидското осигурување беше регулирано придонесот за пензиско и инвалидско осигурување да се распределува во соодност 65% за задолжително пензиско и инвалидско осигурување врз основа на генерациска солидарност и 35% за задолжително капитално финансирано пензиско осигурување. Вака изразената поделба на придонесот е лесно применлива заради промената во висината на стапката и плаќањето на придонесот за пензиското и инвалидското осигурување.

Меѓутоа, со новиот Закон за пензиско и инвалидско осигурување (Сл.весник на РМ број 98/2012) кој стапи во сила од август 2012 година, во членот 120 е регулирано стапката на придонесот за вториот пензиски столб да изнесува 6% од основицата за плаќање на придонесот утврден со закон, стапката на придонес за првиот пензиски столб да претставува разлика меѓу вкупната стапка на придонес од првиот столб и процентот од 6%, а за осигурениците за кои придонесот за пензиско и инвалидско осигурување се пресметува и плаќа на нето плата, поделбата на придонесот да се врши во ист соодност според претходно наведените проценти.

Во 2010, 2011 и 2012 год. придонесот за пензиско и инвалидско осигурување се пресметува по стапка од 18% која во споредба со стапката што се пресметуваше до 2008 год. (21,2%) намалена е за 15,1%, а во споредба со 2009 год. кога се применуваше стапка од 19%, намалувањето на стапката изнесува 5,3%. Намалувањето на стапката на придонесот има директно влијание врз висината на остварените придонеси, а тоа влијае врз финансиската состојба на Фондот.

Во периодот јануари–октомври 2012 год., од изворните приходи се остварени средства во износ од 22.605,32 милиони денари или за 2,9% повеќе во споредба со истиот период од 2011 год. (21.968,45 милиони денари) или за 636,87 милиони денари.

Со примената на новиот пензиски систем се појавија и т.н. транзициони трошоци, како резултат на одливот на дел од средствата од уплатениот придонес во вториот столб за осигурениците кои се членови на двостолбниот систем. Но, транзиционите трошоци најнепосредно зависат од бројот на осигурениците што се вклучени во вториот столб, по сила на законот, како и од членовите кои преминаа на доброволна основа во вториот столб, како и од износот на нивните придонеси.

Зголемувањето на бројот на членовите во приватните пензиски фондови ја покажува вистинската состојба. Така, на пример, бројот на членовите во приватните пензиски фондови во 2009 год. бил 237.024, во следната 2010 год. овој број се зголемува на 266.970, додека во 2011 год. овој број е 296.631 член. За првите девет месеци од 2012 год. бројот на членовите во приватните пензиски фондови порасна на 316.876 членови со тенденција во следните три месеци до крајот на годината, уште повеќе да се зголеми.

Во Фондот на ПИОМ, за 2012 година, беа планирани средства за транзициони трошоци во износ од 3.822 милиони денари. Меѓутоа, од страна на Министерството за финансии при усогласувањето на предлог Буџетот за 2012 год., за оваа намена се утврдија средства во износ од 3.600 милиони денари, што е помалку од пресметките на Фондот како и од реалното извршување на овие трошоци.

Извршувањето на придонесот од плата и транзиционите трошоци во периодот јануари–октомври оваа година заклучно со октомври, изнесува 21.673,28 милиони денари, а за транзициони трошоци оваа сума за десетте месеци од 2012 год. изнесува 3.185,68 милиони денари

Од погорното се гледа дека и во 2012 год. продолжи трендот на пораст на членовите во приватните пензиски фондови, со што истиот во септември достигна до 316.876 членови, а вкупно пренесените средства во периодот јануари–октомври 2012 год. изнесуваат 3.185,68 милиони денари. Учеството на расходите за транзиционите трошоци во однос на вкупните расходи на Фондот на ПИОМ за првите десет месеци од годинава изнесува над 8%. Според оценките на Фондот се предвидува дека бројот на осигуреници–членови на двостолбниот систем, до крајот на оваа година ќе продолжи да се зголемува и да достигне над 320.000 членови.

Меѓутоа, и во оваа прилика треба да се нагласи дека пренесените средства до приватните пензиски фондови редовно се дозначуваат од страна на Буџетот на Републиката на месечно ниво, според доставените месечни пресметки на Фондот на ПИОМ, што покажува дека финансиското сервисирање на Фондот е секогаш навремено.

М-р. Снежана Кутузовска

Дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување

Усогласување на пензиите

Како што е познато во текот на 2012 година беше донесен новиот Закон за пензиско и инвалидско осигурување, објавен во Службен весник на РМ, број 98/2012 година, во кој во однос на усогласувањето на пензиите во пензискиот систем се задржа истата регулатива (член 37).

Меѓутоа, покрај редовното тековно усогласување, кое се врши по остварување на правото на пензија, кое има цел одржување на реалната вредност на пензијата, во декември минатата година се изврши дополнување на ЗПИО, во однос на усогласувањето на пензиите, утврдувајќи го како дополнително усогласување на пензиите.

Со Законот за дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување објавен во Службен весник на РМ, број 166/2012 година, во глава XIII „Преодни и завршни одредби" по членот 247 се додава нов член 247–а, кој гласи:

(1) Покрај усогласувањето на пензиите утврдено во членот 37 од овој закон, во 2013 година сите видови на пензии согласно со овој закон дополнително се усогласуваат.

(2) Дополнителното усогласување од ставот (1) на овој член се врши откако вкупниот износ за исплатата на пензиите за февруари 2013 година, пресметан пред усогласувањето од членот 37 од овој закон, ќе се зголеми за 5% и ќе се подели со вкупниот број на корисници на пензија кои пензијата ја оствариле заклучно со февруари 2013 година.

Со членот 3 на овој закон е регулирано дека усогласувањето на пензиите согласно одредбите на овој закон, ќе се применува од 1 март 2013 година.

Имајќи ја предвид изложената законска одредба јасно произлегува дека покрај законското редовно усогласување кое се врши секоја година на 1 јануари и на 1 јули, со преодната одредба на членот 247–а, пензиите за 2013 година дополнително ќе бидат усогласени. Имено, формулата на усогласувањето е утврдена така што дополнителното усогласување ќе се врши на вкупниот февруарски износ на исплата на пензиите во 2013 година (без во нивото на пензиите да се стави редовното тековно усогласување од членот 37 ЗПИО). Така пресметаниот износ се зголемува за 5%, а потоа се дели со вкупниот број корисници на пензија кои пензијата ја оствариле заклучно со февруари 2013 година.

Со оглед на фактот дека се работи за дополнително усогласување, истото ќе се пресмета во нивото на пензијата и ќе биде основа за наредното тековно усогласување што ќе се изврши од 1 јули 2013 година.

Имајќи предвид дека правото на дополнително усогласување е утврдено со ЗПИО, корисниците на пензија со право треба да очекуваат дека нивните пензии ќе бидат повисоки, сметано од 1 март 2013 година.

Исто така, позитивно е што законодавецот со ова дополнување на ЗПИО прави интервенција во членот 50 став 4 во уредување на поимот односно дефиницијата на работниот век кога сметањето на работниот век го одредува по завршување на средната стручна подготовка, односно по навршени 20 години на живот, со што се овозможува непречено остварување на правата по основа на инвалидност и телесно оштетување.

Станка Трајкова

Структура на реформираниот тростолбен пензиски систем

Со Законот за изменување и дополнување на законот за пензиското и инвалидското осигурување донесен во март 2000 година се воспостави повеќеслоен пензиски систем, а со Законот за задолжителното капитално финансирано пензиско осигурување, донесен во април 2002 година поблиску системски се уредува обезбедување на материјална и социјална сигурност врз основа на капитализација на средствата.

Структурата на повеќеслоен пензиски систем се темели брз три вида (столба) на осигурување и тоа:

1) задолжително пензиско и инвалидско осигурување врз основа на генерациска солидарност (прв столб),

2) задолжително капитално финансирано пензиско осигурување (втор столб),

3) доброволно капитално финансирано пензиско осигурување (трет столб).

Капитално финансираното осигурување радикално се разликува од постојното тековно финансирано осигурување во однос на третманот и регистрирањето на уплатените придонеси. Имено, секој член на вториот столб и/или на третиот столб има индивидуална сметка на свое име на која се регистрираат придонесите уплатени во негово име и приносот од инвестициите. За ова осигурување е карактеристично што пензиите се актуарски директно поврзани со придонесите. Идната пензија зависи од акумулираните средства на индивидуалната сметка и од очекуваното траење на животот при пензионирање, односно очекуваниот период на користење на пензијата.

Висината на акумулираните средства на индивидуалната сметка зависи од уплатените придонеси, стапката на принос од инвестициите, годините на уплата на придонеси и наплатените надоместоци од придонесите односно средствата на пензискиот фонд. Значајна карактеристика на вториот и третиот столб е што тие се приватно и конкурентно управувани, така што уплатените придонеси се инвестираат од страна на специјализирани и лиценцирани друштва за управување со средствата на пензиските фондови. На овој начин се обезбедува економските цели да ја одредат инвестиционата стратегија, создавајќи можност за максимизирање на целокупниот принос. Ова се обезбедува со диверсификација на ризиците на инвестициите (вклучувајќи и меѓународна диверсификација) која е една од неопходните карактеристики на овој систем.

Во однос на целокупниот пензиски систем, повеќеслојноста помага во постигнување солвентен пензиски систем на долгорочен план. Имено, со намалувањето на обемот на државниот пензиски систем за сметка на воведување на капитално финансиран систем, долгорочно, обврските на државниот систем ќе се намалат, со што истовремено ќе се постигне намалување на јавната потрошувачка во делот на пензиите. Воспоставувањето на приватните пензиски фондови ќе има влијание и врз зголемувањето на штедењето на населението на долг рок, кое што пак ќе ја засили моќта на инвестирањето и растот на економијата во земјата. Приватниот пензиски систем е тесно поврзан со пазарот на капиталот, односно резултатите од пензиските вложувања зависат од нивото на развиеноста на пазарот на капиталот, а доколку тој е на низок степен на развој, инвестирањето на средствата од приватните пензиски фондови може да влијае врз подигањето на обемот и обртот на пазарот на капитал.

Исто така реформираниот систем е во согласност со Уставот на Република Македонија според кој граѓаните имаат право на социјална сигурност и социјално осигурување врз принципите на социјална праведност. Тоа значи задржување на принципот на осигурување од сите ризици (старост, смрт и инвалидност).

На крајот треба да истакнам и тоа дека за подготовката на мојот магистарски труд ги користев Годишните извештаи на Фондот на ПИОМ, како и други извори. Тоа придонесе успешно да се проучи и да се елаборира суштинската и теоретрската основа и практичната примена на повеќеслојниот пензиски систем во Република Македонија.

М-р Марјан Стојановски

Електронска здравствена картичка

ФЗОМ во интерес на целосна транспарентност на неговото работење, ја информира јавноста во врска со динамиката на проектот за електронска здравствена картичка кој напредува и се одвива по претходно утврдени рамки.

Изработката на електронските здравствени картички се одвива редовно. ФЗОМ работи според претходно дефиниран акционен план по категории на осигуреници.

Барањата на пензионерите кои поднесоа барање за издавање на ЕЗК кај матичните лекари се доставени за изработка на електронски здравствени картички и согласно капацитетот на машината за печатење се изработуваат и доставуваат во подрачните служби на Фондот. Во моментов има испечатено околу 50.000 картички а во фаза на изработка се околу 150.000. Откако ќе се доставаат изработените картички за пензионерите во подрачната служба, се информираат пензионерите преку телефон (доколку го имаат оставено телефонот за контакт на образецот од барањето) или пак преку матичниот лекар дека нивната картичка е готова и може да дојдат во просториите на соодветната подрачна служба да ја подигнат.

Во моментов вкупно има персонализирано 500.000, односно изработено електронски здравствени картички, и тековната продукција се одвива непречено. ФЗОМ во континуитет доставува податоци за перосонализација и нема застој ни од тој аспект.

ФЗОМ

ПЕНЗИОНЕР *плус*

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година VI – број 55
февруари 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.

Премиерот Никола Груевски го посети Пензионерскиот дом „Ѓорче Петров” во Скопје

Незаборавна средба за пензионерите

Премиерот **Никола Груевски** во придружба на министерот за труд и социјална политика **Спиро Ристовски** и генералниот директор на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување **Беким Незири**, на 30 декември 2012 година го посети Пензионерскиот дом „Ѓорче Петров” во истоимената општина. На средбата, тој

честитајќи им ги празниците се интересираше за сместувачките капацитети и за условите за живот во Домот, за стандардот и за другите проблеми што ги тиштат пензионерите. На средбата присуствуваа и: претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, претседателот на Градскиот сојуз на ЗП Крсте Ангеловски, градоначалникот на Општината Сокол Митровски и претседателот на ИО на ЗП Ѓорче Петров, Методија Новковски.

Импресионирани од посетата, станарите искажаа позитивни мислења за сместувачките капацитети и за условите за живот, но се пожалија на ниските пензии и на високите сметки за струја поради сѐ уште нерешеното централно затоплување на Домот. Премиерот Груевски даде објаснување за влијанието на светската криза врз економската состојба во Македонија и за финансиските можности на Државата, но вети дека и во иднина ќе продолжи реализацијата на владините проекти за подобрување на стандардот на пензионерите, како бесплатното користење бањска рекреација, бенефициите за болничко лекување, бесплатниот градски превоз во определени денови во неделата и друго, вклучувајќи го и зголемувањето на пензиите од март 2013 година.

Премиерот Груевски посети и два стана во Домот и непосредно разговараше со станарите за повеќе актуелни прашања и проблеми од нивниот живот со цел да ја согледа состојбата со имплементирањето на Националната стратегија за стари лица и да се преземат мерки за подобрување на животот и стандардот на пензионерите.

Во знак на благодарност и сеќавање на денот на посетата премиерот Груевски на пензионерите им подари плазма телевизор и на сите им посака добро здравје и посреќен живот.

На крајот изјава за медиумите даде претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, при што истакна дека пензионерите се задоволни од сместувањето во ваквите домови, но дека чекаат по неколку години за да дојдат на ред. Поради тоа инсистираме што поскоро да се реализира Националната стратегија за стари лица до 2020 година, која предвидува изградба на нови домови за пензионери и стари лица. Проекти за вакви центри се подготвуваат во здруженијата на пензионери заедно со локалните самоуправи во Центар – Скопје, Кочани, Штип, Охрид и во други градови, образложи Аргировски.

М. Димовски

Нови пензионерски клубови

Здруженијата на пензионери „Центар” и „Гази Баба” од Скопје и од Прилеп и Струмица, во соработка со локалната самоуправа на просторот на урбаните заедници отворија нови пензионерски клубови и домови за престој на стари лица. На отворањето на новиот клуб во ЗП Центар присуствуваше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, градоначалникот на Општина Центар, Владимир Тодоровиќ, претседателот на Градскиот сојуз на ЗП Крсте Ангеловски и други гости. Претседателот на ИО на Здружението Павле Спасев, искажа благодарност особено до градоначалникот Владимир Тодоровиќ, кој постојано ги следи потребите на граѓаните и наедно се труди секогаш да им излезе во пресрет на пензионерите од општината. Благодарност до градоначалникот и општината упати и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој истакна дека со отворањето на клубовите, кои на територијата на РМ ги има околу 400, како и со другите активности и помошта што им ја даваат општините на пензионерите, во целост се имплементира Меморандумот за соработка на СЗПМ со ЗЕЛС, како и спогодбите за меѓусебна соработка на здруженијата на пензионери со локалната самоуправа, што е во полза на подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите. Благодарение на блиската соработка и помошта од Општината Гази Баба истоименото здружение на пензионери се здоби со уште еден нов клуб во населбата Ченто, што во присуство на пензионерите од огранокот на чело со претседателот на ИО Ѓорге Андонов и претставници од урбаната заедница „Крсте Мисирков”, го отвори и даде на употреба градоначалникот Тони Трајковски.

Нов пензионерски клуб во Прилеп, исто така, свечено беше отворен во присуство на градоначалникот Марјан Ристески и делегација на СЗПМ во која беа потпретседателот на Собранието Бесник Поцеста, потпретседателот на ИО Методија Тошевски и секретарот на ИО Станка Трајкова.

За пензионерите од Моноспитово ново катче за дневен престој и дружење во самиот центар на селото на неопределено време им отстапи локалната самоуправа од Босилево благодарение на добрата соработка со Здружението на пензионери од Струмица.

Отворање на нови пензионерски клубови е најавено и во многу други општини во рамките на урбаните заедници кои ќе бидат наменети и за другите граѓани со цел и во практика да се оствари мотото за меѓусебна генерациска поврзаност, соработка и солидарност, што е препорака и на Европската унија.

М.Д.

Средба со директорот на ФЗОМ

На 17 јануари се одржа работна средба со претставници на сите здруженија членки на четирите Сојузи на пензионери на Македонија.

На првиот дел од средбата присуствуваше директорот на Фондот за здравствено осигурување на Македонија, **Јован Грповски**. Тој меѓу другото ги информираше присутните дека Фондот за здравствено осигурување на Македонија како институција, целосно ја поддржува Програмата на Владата на Република Македонија за обезбедување средства за болничко лекување без наплата на учество – партиципација, за пензионери со пензија пониска од просечната во Република Македонија, за 2013 година. За месец декември просечната пензија изнесуваше 10.870 денари. Целта на донесувањето на оваа Програма е обезбедување грижа во чување, следење и унапредување на здравјето на пензионерите, како и заради обезбедување услови за лекување на пензионерите во болничките здравствени установи во Република Македонија. За реализација на оваа Програма Владата на Република Македонија обезбеди средства од Буџетот на Република Македонија за 2013 година, во износ од 37.000.000 денари. Овој бенефит за пензионерите беше најавен минатата година, а почна да се реализира оваа година.

Во изјавата за медиумите директорот на Фондот за ЗОМ Јован Грповски истакна дека ова е значаен чекор за бесплатно лекување на пензионерите и дека одлуката е веќе оперативна за над 120.000 пензионери со примања до 10.870 денари. За ова Министерството за здравство ги информира сите јавни здравствени установи и приватните кои имаат склучено договор со Фондот.

Претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Драги Аргировски** нагласи дека пензионерите се презадоволни од оваа нова мерка на Владата со која покрај бесплатната бањско-климатска рекреација се овозможува и бесплатно болничко лекување. На јавниот повик од Владата СЗПМ бараше да се одобри бесплатно здравство за сите пензионери со над 65 години старост, но сметаме дека оваа мерка е подобра и похумана бидејќи опфаќа 120.000 пензионери со пониски пензии.

Во вториот дел од седницата претставниците беа информирани со текот на постапката за средување на евиденцијата на пензионерите по здруженија и општини. На претседателите им беше поделен и материјал за полесно и тие самите да можат да придонесат за подобро и поточно ажурирање на списоците на пензионери по здруженија. Ова горчливо прашање со години се провлекува како нерешено, а сегашното раководство на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина заедно со раководствата на сите четири Сојузи прави напори да го реши.

Од состанокот присутните беа задоволни затоа што навремено и точно информирање ја олеснува работата и дава резултати.

К.С. Андонова

Свечено одбележан 35 годишен јубилеј

На 11- ти јануари во преполната сала на Кинотеката на Македонија, се одржа свечена седница по повод 35 годишниот јубилеј на едно од најстарите здруженија на пензионери. Здружението

на пензионери Карпош од Скопје. На седницата присуствуваа претставници на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, претставници на локалната самоуправа, претседателот на Градскиот сојуз на здруженија на пензионери Скопје, председатели на повеќе здруженија со кои соработува здружението и други гости.

Седницата започна со химната на Република Македонија во изведба на пензионерскиот хор на здружението. За историјата и за резултатите и успесите на Здружението зборуваше претседателот на Собранието на ЗП „Карпош“ **Јован Гиновски**. Потоа, на присутните им се обрати градоначалникот на општина Карпош **Стевчо Јакимовски** кој истакна дека соработката меѓу пензионерите и општината била на највисоко ниво, а така ќе продолжи и во иднина. Присутните гости и пензионери ги поздрави и претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери, **Драги Аргировски**, кој, меѓу другото, порача да се обединат сите пензионери кои живеат на подрачјето на општината, бидејќи обединети ќе бидат посилни, а резултатите на сите полиња ќе бидат уште подобри.

Потоа, беше промовирана монографијата „ДА НЕ СЕ ЗАБОРАВИ“ од авторите – пензионери **Калина Сливовска - Андонова и Мендо Димовски**. Монографијата ја промовираше **Лидија Јеремиќ**, претседател на Комисијата за културно–забавен живот во Здружението на пензионери „Карпош“, која истакна дека таа претставува пишан и неизбришлив белег за постоењето и дејствувањето на здружението, трага за минатото и патоказ за во иднина.

На крајот на претседателот на СЗПМ, на граданачалникот на Општината како и на други институции и поединци, кои придонеле здружението да опстои и да се движи напред, им беа доделени благодарници.

Седницата заврши со пријателско дружење и коктел.

К.С.А.

АФОРИЗМИ ЗА ЖЕНАТА

Саката жена никогаш не старее. — Горки

Убавата жена и убавото вино се најпријатни отрови. — Латинска поговорка

Секоја жена е актерка. Што помалку се забележува, тоа значи дека е подобра актерка. — Нушиќ

Кога очите на жената се замаглени со солзи, мажот ништо не гледа. — Тумиер

Ако може да се одбере меѓу ум и убавина, за љубовница треба да се одбере убава, а за сопруга умна. — Калдерон

Многу жени би биле подобри супруги, ако не би настојувале да ги направат своите мажи подобри. — Марк Твен

Годините не се важни. Жената може да биде прекрасна во дваесетата, шармантна во четириесетата и неодолива во остатокот од животот. — Коко Шанел

Има жени кои никогаш не лажат, но и никогаш не ја кажуваат целата вистина. — Јован Дучиќ

Жената го носи мажот на лицето, а тој неа на својата кошула. — Анонимус

Жената од ништо може да направи:фустан, салата и кавга. — Гитри

Ниедна жена не би носела фустан што го носела друга жена, но кога се мажите во прашање тоа не и пречи. — Саган

Фондот на ПИОМ со задоцнување од една година подготвува извештаи за осигурениците

Пензискиот стаж ќе стига на домашна адреса

До крајот на годинава, сите вработени ќе добијат портокалово писмо од Фондот на пензиско и инвалидско осигурување на домашна адреса, за да можат да видат колку пензиски стаж имаат, дали придонесите редовно им се исплаќаат и на која основица. Оние што се две години пред пензионирање, ќе добијат и процена на висината на пензијата која ќе им следува.

Акцијата на Фондот ќе се спроведе со задоцнување од една година, затоа што ПИОМ мора да го промени извештајот, кој како пилот проект во 2011 година им го испрати на околу 30 илјади осигуреници од помалите градови.

„Се покажа дека извештајот повеќе ги збуни луѓето, наместо да им даде слика за повисоките уплати. Имаше наплив на јавувања во Фондот, зашто во известувањето имаше многу шифри кои луѓето не ги разбираа. Се покажа дека е потребно да се извршат извесни технички промени и приспособувања во електронската евиденција за пензиски стаж и плати, поради што во изминатиот период интензивно се работи на овие подобрувања", велат од Министерството за труд и социјална политика.

Истовремено, ПИОМ ќе овозможи и електронски увид во состојбата со платените придонеси и палти. Секој осигуреник преку доделен код, ќе може да ги провери податоците во базата на матичната евиденција на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување.

Овие податоци на осигурениците треба да им помогнат навреме да си ги комплетираат потребните документи, за да можат подоцна, кога ќе ги исполнат условите, побрзо и поедноставно да добијат решение за пензија.

(Р.Ф.) - „Вест"

Воспитанието на младите - императив за секој народ

Професорот е огледало на воспитно-образовниот процес и модел на позитивно делување кај новите генерации кои треба да бидат правилно насочени како во науката, така и во животот воопшто. Воспитанието и образованието на учениците на Стојан Тасевски, нашиот соговорник, му претставувало највисок императив во неговото професионално делување. Иницирал и се ангажирал во проекти во училиштето и надвор од него, свесен дека каква е младината, многу е битно и за народот и за државата. .

Стојан Тасевски е роден во село Довезенце, Кумановско во 1936 година. Многу рано останал без татко, така што грижата за него ја презамат чичковците кои живееле главно од земјоделие и го прехранувале 16-членото семејство. Математиката и физиката отсекогаш му биле омилени предмети, па логично било да се насочи на Машинскиот факултет во Скопје. Така Стојан, иако му била лоша финасиската состојба, го завршил факултетот работејќи разни работи и станал професор во истото училиште во кое некогаш и самиот бил ученик. Подоцна станал и директор на истото средно машинско училиште во Куманово.

– Денешните ученици и студенти имаат подобар живот, а сепак постојано се незадоволни и се жалат. Забораваат дека младоста е најубавиот дел од животот иако и пензионерскиот живот има свои убавини. Како професор и воспитувач секогаш се залагав да им го пренесам моето знаење на учениците, а притоа постојано се надоградував и самиот, свесен дека без квалитетен наставен кадар нема квалитетно образование. За време на своето работење како професор, од 1969 до 2001 година, секогаш се трудев титулата наставник достојно да ја носам, не само како пренесувач на знаењето, туку и како човек кој ги сака младите и секогаш им помагав во се. Се пензионирав во 2001 година. Помислата за крај на работниот век воопшто не ме обесхрабри, туку напротив, продолжив да живеам со истото темпо како кога бев во работен однос, знаејќи дека каква и да е работата и умствена и физичка му помага на човекот да биде здрав и да си го сочува достоинството.

Инаку, денес како пензионер доста читам. Јас сум голем љубител на литературата, особено сакам да читам историски книги и книги за македонската историја и македонското прашање. Без лажна скромност, можам да кажам, иако сум по професија машински инженер, оваа проблематика доста ја познавам.

Третата доба од животот ја сметам како период кога можам да си го организирам времето по своја желба и тоа ме прави задоволен и исполнет. Гледам секој ден, секој час, максимално да го искористам. Покрај да читам, сакам и да патувам и да се запознавам со други култури и народи.

Исто така, иако ја трошам осмата деценија од животот, по малку се занимавам и со земјоделие, обожавам да работам во моето лозје и во бавчата. Произведувам своја ракија и вино. Веќе 44 години сум во брак со мојата сопруга Јасмина, која е, исто така, пензионерка. Имаме три деца и две внуки.

Голема желба ми е во градот Куманово пензионерите да добијат читална во која ќе можат да се дружат пиејќи кафе, да читаат весници и разна литература. Ова посебно ни недостасува во овие зимски периоди кога градскиот плоштад и не е баш најидеално место за прошетка на нас повозрасните. И на крај им порачувам на сите и на помладите и на постарите, да внимаваме на воспитувањето на децата бидејќи воспитана и образувана младина е огледало и потпора на секој народ и на секоја држава. Да им го дадеме сето наше знаење, искуство и љубов, за да може да се гордееме со нив. Тоа треба да му биде императив на секој поединец и на целото општество.

Јасмина Ивиќ

Еленче и нејзините баби

Во тоа време многу работи беа поинакви. Во тоа време и луѓето беа поинакви..., но во многу нешта беа и исти како сега, а можеби беа и подобри и похумани...

На крајот од нашата улица имаше дуќан со два излога и пред секој од нив три-четири басамаци. На тие басамаци секоја вечер се собиравме девојчињата и момчињата од нашата улица и седевме до доцна. Машките пред едниот излог, девојчињата пред другиот. Честопати со нас доаѓаше да седи едно девојче на пет-шеснаесет години кое не живееше во нашата улица. Беше висока за своите години, со крупни сини очи и коса потстрижена како машко. Секогаш носеше панталони и некои големи џемпери во кои како да беше изгубена. Никој не ја прашуваше зошто доаѓа, ниту пак таа кажуваше. Ретко ќе кажеше некоја реченица, а се смееше толку мило, што не можеше човек да не ја сака. Да, другарувавме со неа, иако не беше „наша"...

Едно време почна да се шушка дека таа доаѓа кај нас заради Петар, најубавото и најбезобразното момче од нашата улица. Беше убав, но беше дрзок и невоспитан. Ние девојчињата од нашата улица не му придававме посебна важност, дури може да се рече и го одбегнувавме, а беше и нешто постар од нас.

Минуваа денови, почна да студи, па поради тоа се поретко се собиравме на басамаците. Девојчето кое доаѓаше да седи со нас честопати ќе го видев како поминува низ нашата улица, но ми изгледаше некако тажна, замислена, нервозна...

Зимата дојде, улицата побеле, стегна студ. Речиси и не се гледавме со другарките...

Дојде и пролетта. Едно сончево утро се сретнав со нив и слушнав за мене во тоа време страшна вест: чудното девојче со големите џемпери и крупните сини очи, со најубавата насмевка, родило дете! Мајка ѝ толку била лута што ја избркала од дома.

Втората вест беше уште почудна: таа и бебето биле однесени и сместени во старскиот дом што се наоѓаше две улици подолу.

Водени од љубопитност со една моја другарка на другиот ден отидовме во старскиот дом. Глетката беше многу необична и интересна. Еден куп баби беа растрчани околу бебето. Едни го капеа, други го облекуваа, трети переа пелени, подготвуваа некави чајчиња... Мајката-девојче опкружена со огромна љубов и внимание беше си ја вратила убавата насмевка на сѐ уште детското лице.

Бебето доби име Еленче. Колку убава беше Еленче знае само тој што ја видел. Воопшто не плачеше, на сите им се насмевнуваше, а на бабите посебно. Можеби затоа што ни за миг не беше оставена сама. Одеше од раце в раце, како штафетата што ја носевме за 25 мај.

Убаво и беше на Еленче со толку баби кои како да се натпреваруваа која повеќе да и угоди или нешто да и даде за да ја израдува и неа и мајка ѝ...

Се случуваше, мајка ѝ Еленче да ја донесе навечер со себе на басамаците. И тогаш истата песна. Секоја од нас сакаше да ја поддржи, да ја изгушка... Но, некогаш се случуваше таа да седне и кај момчињата заедно со Еленче. И тогаш се повторуваше истото. И тие си играа со неа, ја држеа и ја милуваа. Момчето за кое се шепотеше дека и е татко на Еленче во меѓувреме се исели од нашиот град.

Годините минуваа Еленче стана прекрасно девојче со руси кадрави коси и сини очи исти како и мајка ѝ, со која и понатаму живееше во старскиот дом. Во тоа време многу млади луѓе заминаа на привремена работа во Германија. За Германија замина и мајка ѝ на Еленче, а таа остана да живее во старскиот дом со своите баби.

Во меѓувреме јас заминав на студии во друг град. Од моите дознав дека по извесно време по Еленче дошла мајка ѝ и ја зела со себе во Германија. И уште нешто дознав: за секој празник бабите од домот добивале пакети со подароци. Така било и кога доаѓале двете од Германија. Секогаш, за секоја баба имало по нешто...

2012 година од Европската унија беше прогласена за година на меѓугенерациска солидарност и соработка. За каква соработка и солидарност не учи и ни зборува Европа?! Па тоа го имало на овие простори отсекогаш. Мојата приказна е само еден од многуте примери!

К. С. Андонова

Пупин и неговата мајка

Михајло Пупин (1854–1935) е научник и пронаоѓач од светски глас, чии достигнувања и денес ги користи целото човештво. Од епохално значење се неговите пронајдоци од електротехниката, радиотехниката, рендгенологијата, како и во други области.

Потеклото и животот на Пупин го истражувал и го објавил во книгата „Михајло И. Пупин за Македонија" проф. д-р Павле Митрески. Во него овој наш истакнат истражувач и научник категорично тврди дека Пупиновите предци имаат македонски корени. Родот Пупин, од влашко потекло, потекнува од селото Скочена, близу Нича, во областа на Москополе, денешна Албанија. Неговите членови во потрага за подобар живот се преселиле во Вевчани и во други дримколски села. Од Вевчани дедо му Михајло со семејството заминал во банатското село Идвор, близу Панчево, кое тогаш било под Австро-Унгарија. Таму во 1854 г. се родил Михајло Пупин кој на 20-годишна возраст емигрирал во Америка.

Пупин знаел дека неговите предци се по потекло од Македонија, затоа имал големи симпатии и позитивен став кон Македонија и македонското национално прашање. Тоа посебно дошло до израз за време на Мировната конференција во Париз, во 1919г. Пупин ја афирмирал посебноста на македонскиот народ и се залагал за автономија на Македонија. Иако не успеал во тоа тој продолжил да се ангажира за Македонија.

Низ целиот свој живот, Пупин се потврдил како човек со голема природна дарба, исклучителна интелигенција, извонредно јака волја, амбиција, трудољубивост, елан, енергичност, дисциплина, како и огромна желба за науката и пронаоѓаштвото. Бил член на Националната академија на науките на САД, претседател на Њујоршката академија на науките, како и на други академии и стручни друштва. Пупин бил прогласен за почесен доктор на 20 универзитети. За своите откритија и патенти, тој е добитник на највисоки награди и на повеќе златни медали. Поради сето тоа Пупиновото име зазема видно место меѓу најголемите научници и пронаоѓачи во историјата.

За развојот и формирањето на личноста на Пупин голема улога имала неговата мајка Олимпијада. Таткото Константин имал скромен придонес, а освен тоа рано починал. Таа била поттикнувачка сила која постојано го бодрела и го храбрела да издржи во остварувањето на целите што тој си ги поставил во младоста, од кои најважна му била да појде во светот каде ќе може што повеќе да научи. Затоа, таа е најзаслужна за формирањето на неговиот карактер и за развивање на љубов кон вистината, човекот, книгата, науката, пронаоѓаштвото итн. За големото и позитивно влијание на својата мајка на неговиот развој и живот, пишувал и самиот Пупин, особено во неговото автобиографско дело: „Од овчарче до научник", а кое дело, во знак на благодарност кон неа, тој го посветил на својата мајка. За ова дело, кое изобилува со високи морални и воспитни вредности, Пупин во 1924 г. ја добил престижната Пулицерова награда во САД. Пупин и во многу други пригоди со задоволство истакнувал дека неговата мајка му била прв и најдобар учител, како и најголем советник секогаш кога тој се соочувал со тешкотии и дилеми во животот. Во сите пресвртни моменти тој помислувал како таа би постапила во слични ситуации. Иако неписмена селанка, но со голема природна дарба и бистар ум, таа секогаш знаела да му го покаже вистинскиот пат по кој тој треба да продолжи и да го поттикне на извонреден самопрегор во својот развој. Пупин често подвлекувал дека многу позитивни особини наследил од неговата мајка. Според неговото мислење, таа ги имала сите одлики на добар учител.

Пупин кај својата мајка најмногу го ценел тоа што таа умеела добро да го образложи своето мислење, а го радувало и тоа што и таа се менувала под негово влијание. Тој многу ја почитувал својата мајка и речиси сите нејзини препораки со задоволство ги прифаќал. Со желба трајно да го сочува споменот за својата мајка Олимпијада, Пупин основал посебен фонд за помош на сиромашните деца и младинци во Македонија за време на нивното школување. Исто така, тој ја донирал импозантната камбана на Климентовата црква Св. Богородица Перивлепта во Охрид.

Пупин најпрвин преку ликот на својата мајка, а потоа и на сопругата, како и на многу други позитивни женски ликови, во својата автобиографија посебно ја потенцирал големата улога на жената како столб на семејството, но и на општеството.

Лазар Крстевски

Илински чај

Велко Ѓорѓиевски со приближно сто години,е витален и расположен како во најубавите години од животот. Старите велат, животот е како огледало, ако му се насмевнеш и тој ќе ти се насмевне, ако добро го организираш на годините ќе заборавиш, ако им поткленеш на годините тие ќе те уништат. Ова уште еднаш ни го потврди средбата со еден од најстарите пензионери во општина Демир Хисар дедо Велко.

Роден е во далечната 1919 година во живописното планинско село Големо Илино во подножјето на Илинска Планина. Сопругата, бог да ја прости, му заминала многу одамна, пред 28 години. Децата, секое си свило свое гнездо, се омажиле и се ожениле, создале свое семејство, си имаат свои грижи и радости. Вели, среќен сум што од трите деца имам 7 внуци и 8 правнуци и ако даде господ ќе дочекам чукунвнуци. Кога ќе поминеш покрај неговата куќа не може да се забележи дека недостасува женска рака. Дворчето мало, ама средено и чисто, засадено со разни овошни дрвца, костени и ореви, а на гредите од чардакот на старата трошна куќа, обесени висат разни билки и чаеви за сушење. Многу е зборлив и многу памети. Добро се сеќава и на своите детски денови и тешкиот живот во родното село, пасејќи ги овците по непрегледните пасишта на Илинска планина. Ми раскажуваше за неговото учество во НОБ. Во детали се сеќава на сите премрежиња кои ги поминал во Белград трагајќи низ бирократските лавиринти и барајќи си ја заслужената боречка пензија, која никогаш не стигнала на адресата во Големо Илино. Дедо Велко целиот свој живот го поминал во своето планинско село занимавајќи се со земјоделство и сточарство.

При нашата средба неминовно беше прашањето за неговата долговечност, за неговата виталност и големата желба се да му биде средено.

– Ако човекот го создала работата, таа го одржува и во живот. Затоа јас сум постојано во движење. Во животот никогаш не сум пушел, а сум пивнувал само по едно ракииче, што се вели да ми се раздвижи крвта. Можеби нема да ми верувате, но јас не знам што е лекар. Во последно време, малку ме издава снагата поради годините, а се друго ми функционира во најдобар ред. Читам без очила, што значи видот одлично ме служи. Се хранам здраво, помалку месо, а повеќе природно овошје и шумски плодови. Не се чувствувам гладен, иако никогаш не се прејадувам, а после секој оброк пијам по еден филџан илински чај, ама без шеќер. Во лето го пијам ладен, а во зима топол. И сѐ така, цели 94 години. Чајот го берам самиот во месец јули и август, од недопрената и чиста природа на високите каменести врвови на Илинска планина, на надморска висина од 1600 метри. Со еден скромен, мирен и живот без нервози и со постојана активност, може секој да ги дочека моите години.

Се разделивме од дедо Велко посакувајќи му уште многу среќни пензионерски денови, да ја надмине стотата и тогаш пак да се сретнеме, да си помуабетиме и да се напиеме по еден филџан планински илински чај.

З.Стевановски

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.

НА СИТЕ ПЕНЗИОНЕРКИ КРКА ИМ ГО ЧЕСТИТА 8ми МАРТ

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

Меморандум за соработка помеѓу СЗПМ и ЦРИС „Студиорум"

Зацврстување на партнерството за здраво стареење

Досегашната соработка помеѓу Сојузот на здруженијата на пензионери и Центарот за регионални истражувања „Студиорум", на

15 февруари и официјално беше дефинирана со потпишување меморандум од страна на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и извршната директорка на Центарот, м-р Неда Милевска- Костова. На состанокот по тој повод присуствуваа и потпретседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста, потпретседателот на ИО Методија Тошевски, секретарот на ИО Станка Трајкова, европскиот експерт за здраво стареење м-р Снежана Чичевалиева, претставници на скопските здруженија: Кисела Вода, Аеродром, Гази Баба, Ѓорче Петров, Центар и Сарај, кои учествуваа во истражувањето, како и Комисијата за здравство при СЗПМ.

Во воведните обраќања на претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** и извршната директорка на Центарот **Неда Милевска-Костова** беше нагласено значењето на потпишувањето на овој документ како основа за унапредување и зацврстување на досегашната соработка и партнерство на двата субјекта со цел да се подобрат условите и квалитетот на животот на пензионерите и да се придонесе во создавањето пососодветни услови за здраво и активно стареење на сите припадници на Сојузот и пошироко.

На состанокот беше извршена презентација на резултатите од пилот-истражувањето на ЦРИС за да се согледа состојбата и да се насочи дејствувањето кон создавање оптимални услови и можности за подобро социјално и ментално здравје и да се оспособат старите лица за активно учество во општеството, без дискриминација и да уживаат независен и квалитетен живот.

За квалитетот и резултатите на извршеното истражување и потребата за натамошно унапредување на соработката помеѓу СЗПМ и ЦРИС свои согледувања имаа м-р **Снежана Чичевалиева, Станка Трајкова, Бесник Поцеста, Методија Новковски, Атанас Кутлешевски, Руфат Рамадани** и **Илија Глигоров.**

М. Димовски

Хуманитарни активности по повод на празници

Повеќето здруженија на пензионери од СЗПМ за дочек на Новата 2013 година и за прослава на некои позначајни верски празници, како што е Божиќ, Василица, Стара нова година и други, организираа пригодни средби и дружења, а посебен

акцент беше ставен на хуманитарните активности кои беа реализирани во соработка со организацијата на Црвениот крст на ниво на општините и Републиката. По тој повод беа организирани посети и дружења со пензионери згрижени во домови, како и болни и изнемоштени лица кои беа посетени во нивните домови. На посиромашните пензионери и социјално загрозените лица им беа доделени пакети со прехрамбени артикли и средства за лична хигиена. Помошта на овие лица им беше врачена во соработка со центрите за социјални грижи при општините, по однапред изградени критериуми. Овие посети за осамените стари луѓе се од посебно значење бидејќи со тоа им се покажува дека не се заборавени. На прославите беа запазени и традиционалните обичаи, особено за Божиќ и Василица, кога беше кршено лепче со паричка и се бараше најсреќниот добитник, кому му беше доделувано кумство за наредната година.

Според известувањата на нашите дописници, празничните средби и дружења главно биле комбинирани со разни активности и оставиле мошне импресивни впечатоци кај сите учесници. Некои здруженија организирале и хуманитарни концерти, приредби, изложби на ракотворби и други пригодни манифестации.

За тоа како поминале прославите на новогодишните и божиќните празници известувања добивме од здруженијата на пензионери од: Штип, Пробиштип, Прилеп, Радовиш и Конче, Берово, Кичево, Чаир, Бутел, Карпош, Охрид, Демир Капија, Неготино и други.

М.Д.

СЗПМ иницираше истражување

Што мислат пензионерите за условите за активно и здраво живеење во РМ?

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) во партнерство со Бизнис Академијата Смилевски „БАС", ЦРИС „Студиорум" и „Проект Хоуп" спроведе истражување за тоа што мислат пензионерите за постојните услови за активното и здраво живеење во РМ, како и за тоа што треба да се направи за тие да се подобрат.

Ова е прво од ваков вид истражување во РМ. Тоа опфати 700 пензионери во Скопје, со што има важност и само за себе, а ќе претставува и основа на студијата за социјалната карта на пензионерите во РМ што ја иницираше СЗПМ, а ќе се реализира оваа година. Податоците од ова истражување се објавени на 15 февруари 2013 година, при потпишувањето на Меморандумот за соработка помеѓу СЗПМ и ЦРИС „Студиорум".

> Во РМ во 1994 година имало 13% население на возраст над 60 години, 15% во 2002 година и 16,6% во 2008 година. Миграциските движења на населението во РМ покажуваат дека само во 2008 година се забележани 7216 миграции, од кои најголем број во Скопскиот регион, при што населението се концентрира во главниот град на РМ. Ваквата состојба бара соодветни активности во одговор на растечките потреби на зголемениот број повозрасно население во РМ.

СЗПМ на овој начин продолжува да го поттикнува активното учество на своите здруженија и членови, но и на пензионерите поединечно, во креирањето на меркиte и активностите од своите годишни програми, со што придонесува кон успешното спроведување на Националната стратегија за стари лица на РМ (2010–2020), како и активностите во Европа и ЕУ за активно стареење.

Едновремено, СЗПМ го интензивира процесот за создавање на партнерства со цел да се создаде широка алијанса на владиниот и невладиниот сектор за активно и здраво стареење, од која придобивки ќе има целото општество, а најмногу пензионерите во РМ.

М-р. Снежана Чичевалиева

Во здружението на пензионери „Кисела Вода"

Зголемена активност на Активот на пензионерки

Активот на пензионерки на ЗП „Кисела Вода" во последно време покажува забележителни активности. Посебно е значајна воспоставената соработка со Дневниот центар за стари лица на Црвениот крст на градот Скопје и одржувањето на заеднички хуманитарен хепенинг пред споменикот на Мајка Тереза. Пензионерките подготвија пекарски производи и слатки и заедно со младите волонтери на Црвениот крст доделија пакети на социјално загрозени семејства. Ваквата меѓугенерациска соработка до полн израз дојде и при хуманитарната акција „Коријада" со богата културно–уметничка програма, како и при посетата на Стационарот за бездомници во Момин поток.

Збогатена е соработката и со локалната самоуправа на општина Кисела Вода која обезбеди два автобуса за посета на Марков Манастир.

Активот оствари и соработка со неколку пензионерски асоцијации во нашата земја, посебно со „Гази Баба" и „Солидарност–Аеродром", за размена на искуства и за остварување на заеднички активности. Од овие здруженија значајно е учеството на пензионерките на регионалните и Републичките спортски натпревари и ревии на песна, музика и игри.

Е.Даниловска

ЗП Кисела Вода

Незаборавно патување

Ден создаден за патување и доживување. Уште од раноутро сончевите зраци блеснаа во полн сјај. Пензионерите и пензионерките од ЗП Кисела Вода, огранок наслеба Драчево со енергија и емоции од младоста едноставно уживаа во она што го перцепираа, природата, луѓето и спомените. Тивката музика во автобусот беше дел од амбиентот кој создаваше спој на нивните разговори и прекрасната надворешност. Житници, овоштарници, лозови насади, патувањето продолжи низ автентичните оризови полиња. Погледот им допираше и на далечните планини кои како да се спојуваа со небото и кои ги има во изобилство во Македонија. А, на попатните станици, високо меѓу вегетацијата и на карпите, манастирите го одбрале најубавото место спроти сонцето. Навистина е убава оваа наша земја, се читаше од очите на пензионерите. Секогаш се открива нешто ново.

– Знаевме да се искрадеме од дома, токму во приквечерината, да си кажеме по некој убав збор во занесот на љубовта. Така и ги создадовме семејствата. Годините минуваа и не ги осетивме, се слушаше во дел од разговорите на пензионерите кои се потсетуваа на младоста.

Но, за нив и третата доба им е прекрасна како и некогаш. Велат дека секој период е посебен, незаборавен на свој начин. Така замислени и опиени од се она што се случуваше во еднодневното патување, се враќаа на почетната дестинација.

– Обземени сме од она што го видовме околу нас, денот ни помина како убава пладневна дремка, емоционално раскажуваше **Цветанка Петрушевска**, претседателка на активот на пензионерки.

На залезот на сонцето, спомените ги вратија во реалноста, со радост итаа кон дома каде што ги чекаше уште една љубов, чиста, топла и најискрена. Тогаш кога рачињата на малите внучиња што ќе ги прегрнат ќе им ги наполни срцето и душата. **Христо Марковски**

ЗП Демир Капија

Компјутер за пензионерите од Општината

ЗП Демир Капија по повод верскиот празник Василица се одржа прослава и дружење на пензионери од општината. Прославата се одржа во ресторант „Кучкин" во Демир Капија, а на истата присуствуваа градоначалникот Трајче Димитриев и претседавачот на Советот на Општинаата Петар Мојсов. Пензионерите и гостите беа поздравени од претседателот на здружението **Благој Кавазов**, кој ги запозна присутните со активностите од годишната Програма за работа на Здружението и им посака пријатно расположение и меѓусебно дружење. Пригодно обраќање имаше и градоначалникот **Трајче Димитриев**, кој им ја честита Стара Нова година на пензионерите и во име на општината им додели компјутер за потребите на Здружението.

Програмата продолжи според обичајот со кршење и делење лепчиња во кои беше сокриена паричка, а по нејзиното пронаоѓање, најсреќна беше пензионерката Гуна Иванова, на која и беше доделено кумство за оваа година. Прославата заврши со музика, игрење и заедничко дружење, што ќе се памети како значаен придонес во процесот на активното стареење на пензионерите од ова здружение.

М. Пашоевски

Проект „Бањско климатска рекреација за 10.000 корисници на пензија за 2013 година"

Четврта година по ред продолжува реализацијата на Владиниот проект за Бањско климатска рекреација на околу 10.000 корисници на старосна, семејна и инвалидска пензија. Досега со овој проект беа опфатени околу 30.000 пензионери кои беа многу задоволни од едноненеделниот бесплатен престој во четирите бањи во нашата земја. Годинава акцијата започнува на 17 март и ќе трае до 30 ноември. Пензионерите се сразмерно распределени во бањите со коишто Министерството за труд и социјална политика има склучено договор и тоа со:

- Здравствена установа – природно лекувалиште „Негорски бањи" АД Негорци Гевгелија,
- Друштво за бањски туризам и телесна рехабилитација „Дебарски бањи – Цапа" АД Дебар,
- Друштво за физикална медицина и специјализирана медицинска рехабилитација "Катлановска бања" ДОО Катланово,
- Здравствена установа АД „Цар Самоил" с. Банско, Струмица.

Во сите нив се вршат интензивни подготовки за престој и рекреација на пензионерите.

Т.А.

Актив на пензионерки при Црвениот крст на Општина Чаир

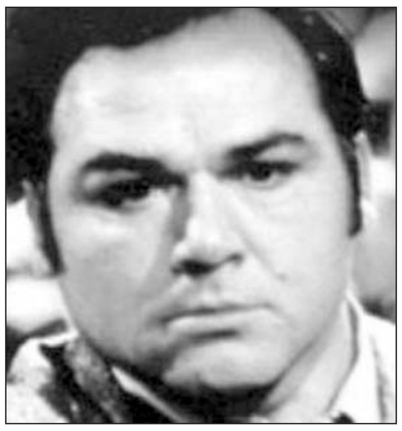
Успешни активности

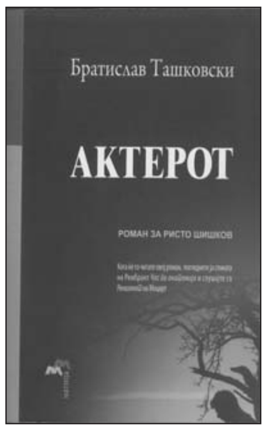
Активот на пензионерки при Црвениот крст на Општина Чаир, минатата година ја заврши со мнобројни успешни активности кои се одвиваа во знакот на одбележувањето на јубилејот: 25 години од своето постоење и 15 години од формирањето на пејачката група „Вања Лазарова", која дејствува при неговиот состав. Јубилејот беше одбележан во мај 2012, а низ цела година носител на музичкиот дел од програмските активности беше Пејачката група, која со своите настапи на централната прослава и на разни манифестации во Скопје и во други градови на Македонија и пошироко, ги забавуваше присутните и оставаше импресивни впечатоци. Исто така, Активот со своите ракотворби и кулинарски производи учествуваше на сите хуманитарни акции организирани од Црвениот крст на град Скопје и од други хуманитарни организации, на кои донираше и определена парична помош. Кон крајот на декември минатата година своите успешни активности заедно со Пејачката група ги заврши со учеството на централната приредба на Црвениот крст на град Скопје, што се одржа во Домот на хуманитарни организации „Даре Џамбаз" во Скопје.

Р.Илиќ

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Актерот





Современиот македонски поет и раскажувач **Братислав Ташковски** (**Скопје, 1960**) иако не е пензионер, се најде на страниците на Весников од една валидна причина: напиша несекојдневен роман посветен на **актерот Ристо Шишков,** со што „македонската книжевност пополнува една празна графа за важни луѓе од нашето минато". (В. Андоновски)

Промоцијата на романот, како што прилега за актер, се одржа на големата сцена во МНТ, со перформанс на студентите на ЕСРА по драмскиот текст **Уа** на Ташковски на истата тема, а продолжи со инспиративните искази на промоторите: **Венко Андоновски, Бранко Ставрев, Јордан Плевнеш** и **авторот**. Салата беше преполна со почитувачи на Актерот, возбудени и внимателни, тивки, со понекоја воздишка. Присутните се однесуваа како **Тој и сега** да е на сцена и игра нова насловна улога, оти **никогаш и никого** не оставаше рамнодушен, како да велеше: ***чуму игра*** *ако гледачите не се со тебе, тогаш оди играј мижитатара со децата на улица.*

Животот на актерот Беломорски е реконструиран врз основа на двете досиеја, продукт на долгогодишното следење и кодошење од едночудо служблени душкала и ликови од серијалот „пријателски врски"(!), нераскинливо е поврзан со подлата работа на високиот чиновник на некогашната УДБА, Алексо Патраков – Вампирот. А Вампирот скапува на смртна постела, го грицка ракот, само што не му ја предал грешната душа на ѓаволот, во едно згуснато време во кое според традиционалното искуство човекот претсмртно го изодува сиот свој живот. Низ реминисценции и напнати разговори со неговата соработничка Благородна, на која, патем, ѝ го убил мажот, брзо се менуваат сликите. Потоа му станала љубовница и верна сенка во сè што преземал во службата. А во службата врвот го достигнува кога добива доверлива задача да го следи безмерно талентираниот актер и убав маж, чиста негова спротивност, токму за лечење комплекси. Настрана што сон на секој таков чиновник е крупна зверка за која треба да се подготви дебело досие што води директно во смрт.

Шишков е роден во село **Мрсна, Егејска Македонија, (23. 03. 1940 година.) Овој податок е целата негова политика:** во личната карта му беше запишано родното место, па – Грција. ***Што сум јас, Грк? -*** прашуваше гласно.

Семејството Шишкови 1945 година како бегалци од Егејска Македонија, преку Бугарија, стаса во Струмица. Ристо таму изучи основно училиште и гимназија, што ја заврши во Штип, како одличен ученик. Според Бранко Ставрев, пријател и соработник отсекогаш, во чија режија одигра најголем број улоги од домашната и светската драматургија, – сонувал да стане атомски физичар. И бездруго ќе станел оти имаше силен ум. Но, заврши Театарска академија во Белград (1962). Една година работи во Југословенско драмско позориште, а од 1964 е првенец на МНТ. Одигра над 40 главни театарски улоги, повеќе домашни ТВ филмови и серии, над десетина филмови во нашата сиромашна продукција. Беше гневен што носечките филмски улоги им беа доделувани на актери од други средини, иако овде имаше адекватен избор. Да нема недоразбирања: здраво е културите да се мешаат, но тој принцип белки треба да е двонасочен, а не беше.

На **23. и 24. 04. 1979** година за време на снимањето на филмот **Води** во Ташмарунита и Струга се случува испровоцирана кавга со дел од актерската екипа од српска и хрватска националност, по која му е **стокмено** тешко обвинение за „предизвикување на национална, расна и верска омраза, раздор и нетрпеливост, навреда на претседателот на СФРЈ, другарот Тито". Осуден е... „Државната репресија – една година пред смртта на Маршалот, кога звукот на уривањето на старата држава веќе се слушал – можеби и можела да се очекува. Но тоа се претворило во пир. Не се казнувал нечиј чин, туку **з б о р о т**"... (М. Маџунков) Сепак, најлошото допрва следи: забраните, **со политичка одлука**, беа драстични: да се исклучи од филмот Води, снимениот материјал да се пресними со друг актер, да нема пристап на радио и ТВ програмите, да не се прикажуваат претходните остварувања, да се спречи негово враќање во театарот... Дури и кога вистинските пријатели полека го вратија, не му беше полесно: другите забрани сè уште важеа. И тогаш, и денес немам одговор: што ум ќе да беше тој што смисли таков апсурд: пред премиера доаѓаше ТВ екипа да сними „некое парче" од претставата и кус разговор со режисерот. Камерманот мораше да внимава да не му влезе во кадар главниот актер, ако тоа беше Шишков. Цензура? Не, **тоа беше интернација** од она што беше негова примарна љубов и смисла на животот. **И најтешка казна.** Го погодија в срце. **Почина 1986 година. Не му беше оставен избор. А толку го сакаше животот** колку своето актерство, колку децата и својата Македонија.

Актерот, Ристо Шишков, **Беломорски**, ми се чини, покрај краткиот фитил на провокациите, некоја испиена мастика или вињак после работа, што не би требало да се третира како порок, оти луѓето од творечката сорта живеат интензивно и под стрес, **верувам** дека и она што подоцна ќе му донесе толку лични, семејни, и професионални трауми, на почетокот го разбирал како **театар** во алтернативен простор. Последиците од идеализмот ќе ги сфати предоцна, откако ќе загуби сè: спокојството, семејството, пријателите, последното засолниште **- неговата сцена, неговата глума, аплаузот** како највисока награда, која никој не можеше да му ја одземе, кога веќе не му ги доделија оние што супериорно ги заслужи. Неговото последно учество на Стериноото позорје со **Кенгурски скок**, е одлична потврда. Никодин од Македонија, алијас **Чали,** Шишков го толкуваше маестрално и беше најавен како сигурен добитник на **Статуетката**. Во последен момент некој замеша прсти. **Крајот е класика. Убиство или самоубиство, сеедно.**

Во драмата **Зајдисонце на Исак Е. Бабељ**, во режија на Б. Ставрев, Актерот ја толкуваше улогата на **Мендељ Крик**, во која за помалку од два часа остаре пред очите на гледачите. **Рабинот** во синагогата во проповедот по молитвата, додава: „**Исус Навин** беше голем безумник... И Мендељ Крик, членот на нашата синагога, не беше поумен.... ***Цел живот сакаше да се топли на сонцето онаму каде што го затекна пладне".*** *Реплики кои буквално се однесуваа на Шишков, кој копнееше по највисоката точка на сводот небесен,* ***зенитот.***

Папратот расте начичкан, стебленце до стебленце, сонцето не може да вирне до земјата и да ја стопли. Тоа е омиленото конаЧиште на змиите. ***На дабот, пак, му треба широчина, да се разграни и разлисти за да биде свежест и почивка за секој добронамерник. Ама го привлекува на себе и вниманието на дрвокрадците, кои ќе се намерачат да го кутнат.***

Борис Шуминоски

Македонија во светскиот глобалитет

Една од богато посетените промоции во Младинскиот културен центар во Скопје, секако, ја предизвика книгата на авторите Златко Крамариќ и Ангелина Барновоќ-Марковска, насловена „Политика. Култура. Идентитет." Првиот автор Златко Крамариќ е видна личност во нашата средина, кој долги години како хрватски универзитетски професор се занимава со македонистика, а сега е амбасадор на Р Хрватска во Р Македонија. Минатата година, во организација на Хрватскиот конзулат во Битола имав чест да ја промовирам неговата извонредна книга „Идентитет, текст, нација". Токму затоа и оваа најнова промоција на заедничката книга со колешката Бановиќ, за мене беше интересен предизвик да ги дополнам новините.

Првиот рецензент – професорот Венко Андоновски, пред љубопитната публика ја изнесе целосноста на делото, со актуелните наши дневни преокупации со македонскиот идентитет. Вториот, не помалку познат слаткозборник професорот Ферид Мухиќ, покрај длабокото нурнување во презентираниот текст, на крајот не можеше да не наметне и едно своевидно видување, кога веќе постојат многубројни толкувачи, за сопствените размислувања за суштините меѓу податливите наслови: идентитет–нација.

Со најновата книга исчезнуваат се повеќе и повеќе поставуваните прашалници со укажувањата на македонскиот идентитет израснат со културниот раст на еден народ во развој, со развој на поетска нишка градена од нараснатиот интелектуализам. Колешката Бановиќ резимирано, но развојно, ја разоткрива нивната идеологија со набој на субјектот и на идеологијата, на човекот и власта, кои се несопирлива денешна тема. Идентитетот е една вистина, непроменлива ако се утврди и ако се знае. Не помалку е интересен сегментот со прашањето зошто е потребна свеста за историското наследство. Крамариќ го распостира македонскиот идентитет со многубројни примери, видливи за секој љубопитник и знаелец. Станува збор за местото на идентитетот во склопот на политичкиот идентитет на Европа (AD-VENTURE).

Колку се актуелни посочените наслови открива и најновата книга на Валентина Миронска Христовска „Литературни студии за македонскиот идентитет". Во случајов имаме континуирано поврзување со претходниот наслов, но фактографијата се базира врз книжевните извори. Станува збор за литературните текстови и пораки од македонската преродба во 19. век, со однос кон идентитетот. Со проследувањето на културниот раст во Македонија се пројавува позасилено и националната свест „сега би рекле националнен идентитет". Авторката ги започнува истражувањата од времето на укинувањето на Охридската архиепископија во 1767 година, кое го прифаќа како непредвидлив удар за постојниот идентитет воопшто. Тоа овозможи несакано навлегување на туѓите пропаганди, особено на соседите. Притоа се прави паралела на состојбите во Европа и во Македонија. Некогаш Македонија се сметала како дел на Европа, потоа следува составен дел на европска Турција, па во Југоисточна Европа, на Балканот, за да стане денес дел на западен Балкан. И така со децении Македонија се бори за сопственото место, а денес дури и за „влез" во Европа. А таа, пак, Европа во зависност од геополитичките цели, ја присвојува, ја дели, дозволува анексии (1913). И според предвидената глобализација ЕУ треба да ги прибере во здрава целина и балканските држави.

Несомнено важно место авторот му доделува на руското влијание, особено на обидот за печатењето на Зборникот со народни умотворби на Миладиновци, што завршило безуспешно. Хрватскиот бискуп Штросмаер мудроносно успеал да го овозможи излегувањето на Зборникот. Во 19. век доаѓа до израз македонскиот литературен и културен пројавен идентитет. На овој план, потпирајќи се на историското македонско минато, Ѓорѓи Пулевски ги раздвижи идеите за македонскиот идентитет, кој мошне често во текстовите ги втиснува зборовите „Македонија", „Македонци". Се јавуваат знаменитите дела на: П. Зографски, К. Шапкарев, М. Цепенков, В. Мачуковски, Н. Евро, Ј. Крчовски, К. Пејчиновиќ, Т. Синаитски, К. Држиловиќ, Ј.Х. Константинов Џинот, В. Икономов, итн. итн... Се јавува гласноста на нескршливиот Григор Прличев, нераскинливо поврзан со Охрид, со Св. Климент Охридски, со Охридската архиепископија, со историјата на Охрид и Македонија. Не случајно се јави и песната на Д. Чуповски „Молитва на Македонецот".

Со прегледот на публицистиката, манифестите, прогласите, кои го длабат македонското самосознание се формира и местото за идентитетот. Во текстот не се изоставени и Македонците од Егејот преку делата на Ташко Георгиевски.

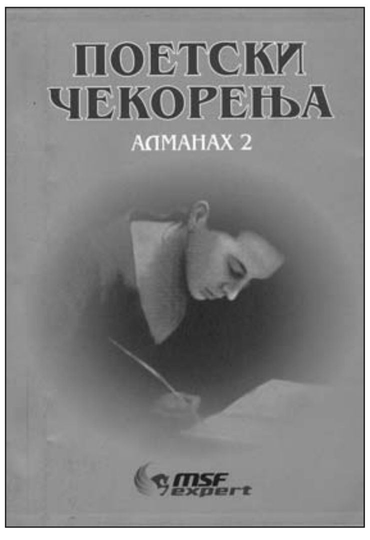
Од проследените редови кои се фактографски изложени, заклучуваме дека оние што умеат и сакаат да читаат, ако размислат денес за Македонија меѓу политиката и вистината, не ќе можат да го прифатат "спорот" за името, кое вековно сме успеале да го наследиме и да го задржиме.

Вера Стојчевска Антиќ

Поетски чекорења на поетите пензионери од Куманово

Во нашата редакција пристигна Алманахот 2 на Друштвото на писателите „Куманово" од Куманово насловен како „Поетски чекорења".

По деталното разгледување и читање на содржината, решивме да ве запознаеме и вас почитувани читатели со ова друштво и со некои негови членови, бидејќи тоа обединува голем број вљубеници во убаво пишаниот збор, од кои добар дел се припадници на третата доба. Меѓу нив има и писатели и поети кои одат и кон деведесеттата година од животот. Членовите на Друштвото на писателите „Куманово" се од различна возраст, но она што е заедничко за сите е нивното творештво во кое пеат за спомените од младоста, за средбите и разделбите со своите учениици, радоста и тагата, носталгијата кон минатото, сеќавањата на некои поубави времиња, благодарноста и љубовта кон Христа Бога... И токму тука читателот може да и се поклони на верата и вербата, на татковината, на длабоките и неуништливите корени. И не е нималку чудно што некои од поетите искрено и отворено ја глорифицираат татковината од која изникнале големи дејци, револуционери и херои кои во нея втемелиле дел од себе. Со тоа тие го покажуваат и правецот, патот по кој треба да се движат младите генерации негувајќи ја љубовта меѓу себе, кон својата земја и кон луѓето во неа.



Во овој Алманах со десет песни е застапена пензионерката Божана Трајковска, позната писателка и професорка од Куманово, актуелна претседателка на Друштвото на писателите „Куманово". Таа своите творби ги објавувала во повеќе весници и списанија, а има објавено и 9 збирки поезија. Како истакнат просветен работник – добитник е на многу значајни награди и признанија.

Со неколку песни во Алманахот е застапен и 70–годишниот пензионер Добре Давидовски. И тој на кумановската јавност и е познат како истакнат педагошки работник кој цели 37 години бил професор во Кумановската гимназија „Гоце Делчев". Давидовски магистрирал и докторирал на Филозофските науки. Покрај филозофијата, преокупација му е и поезијата. Но тој немал доволно материјални средства за да ги издаде своите дела, што е причина како што вели, за блокирање на работата, деградација и за враќање наназад.

Неколку збора и за 86–годишниот писател и исто така познат и признат професор од Куманово Срекко Поповски. Тој припаѓа во редот на првите учители што во 1944 година работеле на слободната територија во текот на НОБ, кога Куманово и Скопје се уште не беа ослободени од окупаторот. Како просветен работник во пензија, општественик и поет, за неговата долгогодишна неуморна работа на полето на детската литература, му е доделена и Ноемвриската награда на Куманово. Има објавено 17 книги, главно поезија за деца.

Со свои творби во „Поетските чекорења" се застапени и пензионерите Радмила Цветковиќ, исто така позната и призната просветен работник – биолог, Станка Јордановиќ, пензионирана професорка во Гимназија, која за првпат како пензионерка отпечатила свои песни во збирката „Обденица" во 2008 година. Заслужува да добие простор во овој текст и професорката по француски, италијански и латински јазик Јаготка Томовска, која 5 години е во пензија но и натаму твори, пишува поезија, есеи, своја автобиографија... Пишува на македонски, француски, англиски и италијански јазик.

Не смееме да ги прескокнеме ниту поетите–пензионери, составен дел на Алманахот, Аго Хауридиќ и Живка Милошевска, кои како и сите претходно споменати, се членови на ДПК.

За сите нив повеќе простор во следните изданија на нашите весници.

На крајот, од Алманахот 2 „Поетски чекорења" на ДП на Куманово, ви позајмуваме песната „Корени" од Јаготка Томовска.

Корени

Корени, корени предлабоки
seме фрлено
изртено
разлистано
расцутено
нежнеано
корени, корени длабоки
распослани по сите меридијани
синџири што никој
досега не можел
да ги скине
корени, корени на едно име
што и Свети Павле
и Библијата го знаат
корени, корени стари
корени мои, корени твои
корени во Македонија
чија рожба сме сите ние.

Цветанка Илиева

Работилница за обука на сметководители

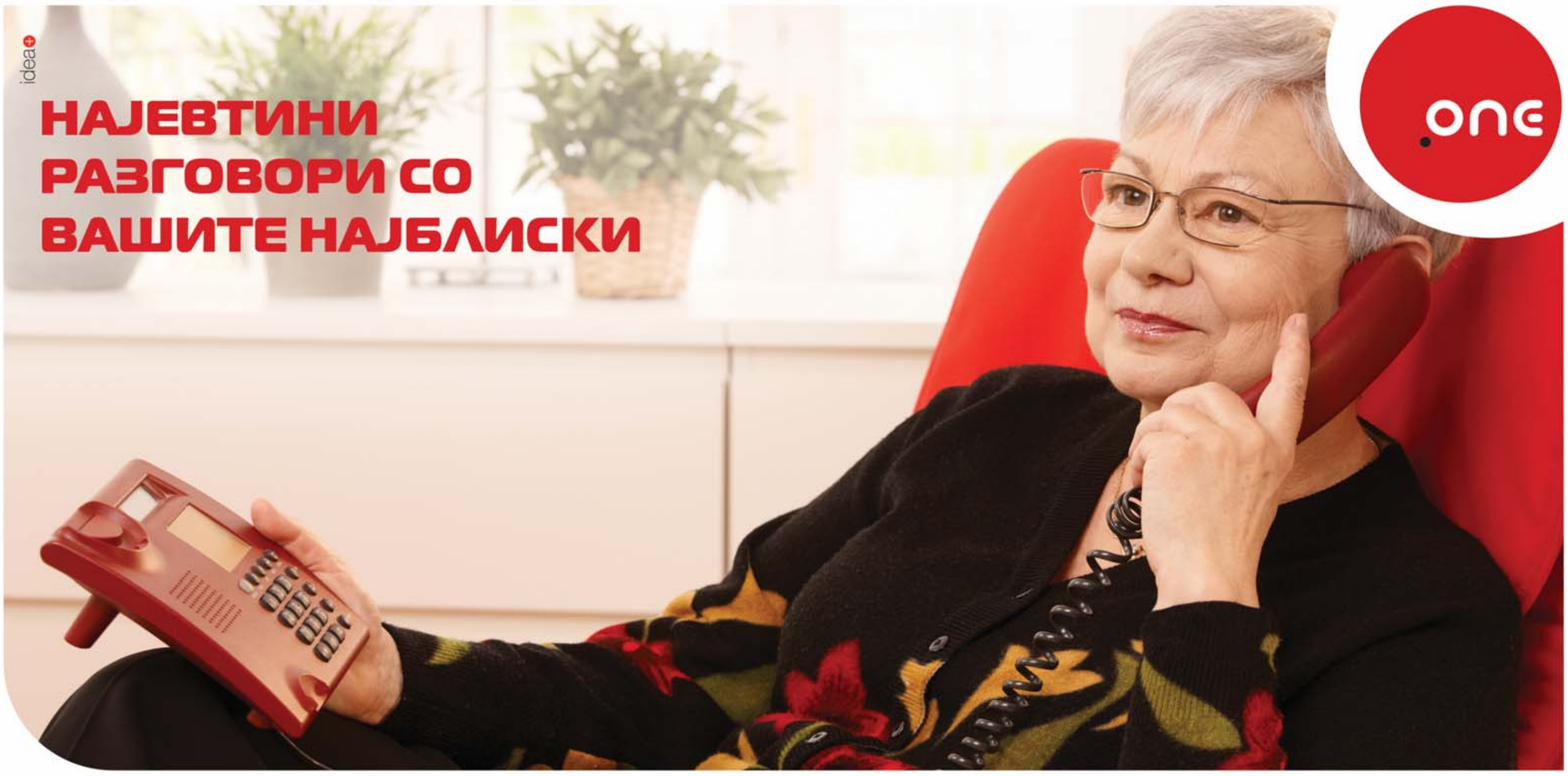
Насоки за подготовка на завршните сметки

Во организација на СЗПМ, на 7–ми февруари во Крушево беше одржана работилница за обука на сметководители на која учествуваа четириесетина претставници од здруженијата на пензионери кои се задолжени за изготвување на завршните сметки за минатата година.

Со работилницата раководеше потпретседателот на Извршниот одбор на Собранието на СЗПМ Методија Тошевски, кој го нагласи значењето на оваа работна средба од аспек на почитувањето на законските прописи и усогласувањето на ставовите и при изработката на завршните сметки на здруженијата во рамките на Сојузот.

На средбата беа дадени насоки за натамошна работа на сметководителите и на сите учесници им беа доделени прирачни материјали.

К.М.



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

Plotësim i Ligjit për sigurim pensionist invalidor

Harmonizim i pensioneve

Siç është e njohur, në vitin 2012 u soll Ligji i ri për sigurim pensionist invalidor, me të cilin në raport me harmonizimin e pensioneve në sistemin pensionist mbeti rregulativa e njëjtë (neni 37).

Por, përveç harmonizimit të rregullt e cila bëhet pas realizimit të drejtës për pension e cila ka për qëllim mbajtjen e vlerës reale të pensionit, në dhjetor të vitit të kaluar u bë plotësim në BFPI (ZPIO) në raport me harmonizimin e pensioneve, duke vërtetuat si harmonizim plotësues të pensioneve.

Me Ligjin për plotësimin e Ligjit për sigurim pensionist invalidor thuhet:

(1) Përveç harmonizimit të pensioneve të vërtetuar në nenin 37 të këtij ligji, në vitin 2013, të gjitha llojet e pensioneve, në pajtim me ligjin në fjalë, në mënyrë plotësuese harmonizohen.

(2) Harmonizimi plotësues nga dispozita (1) e këtij neni bëhet pasi që sasia e përgjithshme e pagesës së pensioneve për shkurtin e vitit 2013, llogaritur para harmonizimit nga neni 37 i këtij ligji, do të rritet për 5% dhe do të ndahet me numrin e përgjithshëm të shfrytëzuesve të pensionit të cilët pensionin e kanë realizuar përfundimisht me shkurtin e vitit 2013.

Me nenin 3 të ligjit në fjalë është rregulluar ashtu që harmonizimi i pensioneve, në pajtim me dispozitat e këtij ligji, do të aplikohet nga 1 marsi i vitit 2013. Duke pasur parasysh dispozitën ligjore, qartë shihet se përveç harmonizimit të rregullt ligjor e cila bëhet secilin vit më 1 janar dhe më 1 korrik, me dispozitë kaluese të nenit 247-a, pensionet për vitin 2013 në mënyrë plotësuese do të harmonizohen.

Formula për harmonizim është vërtetuar ashtu që harmonizimi plotësues do të bëhet në sasinë e përgjithshme të pagesës së pensioneve për shkurtit 2013 (pa atë në nivelin e pensioneve të vihet harmonizimi i rregullt të nenit 37 të BFPI (ZPIO). Kështu, sasia e llogaritur rritet për 5%, e më pas ndahet me numrin e përgjithshëm të pensioneve të cilët pensionin e kanë realizuar përfundimisht në muajin shkurt të vitit 2013. Duke marrë parasysh faktin se bëhet fjalë për harmonizim plotësues, ajo do të llogaritet në nivel të pensionit dhe ajo do të jetë bazë për harmonizimin e ardhshëm që do të bëhet nga 1 korriku i vitit 2013...

Stanka Trajkova

Pranim i përvojës së punës për pension ndërmjet Maqedonisë dhe Kosovës

Qytetarëve të Maqedonisë të cilët në periudhë të caktuar kanë punuar në Kosovë si dhe qytetarët e Kosovës të cilët kanë punuar në Maqedoni, do t'ju pranohet përvoja e punës për pranimin e të drejtës për pension në shtetin amë, parashikon Kontrata ndërmjet dy shteteve e cila kohë më parë në Prishtinë e nënshkruan ministri për punë dhe politikë sociale i Maqedonisë Spiro Ristovski dhe kolegu i tij nga Kosova Nenad Rashiq.

Me këtë kontratë do të mundësohet realizimi i të drejtës për pension për qytetarët e Maqedonisë të cilët nuk e kanë të rregulluar përvojën e punës për pension në Kosovë deri më 31 dhjetorë të vitit 1998, e që nuk kanë 15 vite përvojë punë për pension të kryera në Republikën e Maqedonisë dhe që nuk mund të realizojnë të drejtën e pensionit të pleqërisë. Me këtë kontratë do të përfshihet vetëm pensionimi i pleqërisë, ndërkaq, për realizimin e të drejtës për pensionimin invalidor do të pritet që Kosova të përgatis dhe të sjellë vendime ligjore.

Pas vërtetimit të përvojës së punës për pension nga ana e organit kompetent në Kosovë, qytetarët e Republikës së Maqedonisë, do të realizojnë të drejtën e pensionit sipas rregullave të Maqedonisë, me llogaritje të përvojës së punës për pension në të realizuar në Kosovë.

Maqedonija, nga pavarësimi i saj, ka të nënshkruara kontrata për sigurim social me 18 shtete edhe atë me: Astrinë, Zvicrën, Gjermaninë, Çekinë, Poloninë, Luksemburgun, Hollandën, Bellgjikën, Rumaninë, Slloveninë, Kroacinë, Bosnjën dhe Hercegovinën, Serbinë, Bullgarinë, Turqinë, Malin e Zi, Australinë dhe Kanadanë, ndërkaq në procedurë të ratifikimit është kontrata për sigurimin social me Mbretërinë e Danimarkës.

Qeveria e Republikës së Maqedonisë, inicion fillim bisedimesh për lidhje kontratash për sigurim social me Francën, Sllovakinë dhe Zelandën e Re, ndërkaq në fazën përfundimtare janë bisedimet për lidhje kontrate me Republikën e Shqipërisë.

Prej aplikimit të kontratave bilaterale për sigurim social, deri më tani, nga shtetet tjera shfrytëzojnë pensione 35.000 qytetarë.

"Dnevnik"

Banjat e Dibrës – CAPA të përgatitura për pensionistët

Edhe këtë vit, grupi prej 10.000 pensionistëve do të shfrytëzojnë banjat e Dibrës. Shërbimi do të mund të shfrytëzohet vetëm një herë në zgjatje prej shtatë ditëve në periudhën prej 17 mars deri më 30 nëntor të këtij viti. Personat të cilët kanë shfrytëzuar këtë shërbim në vitet 2010, 2011 ose 2012, nuk kanë të drejtë ta shfrytëzojnë edhe këtë vit. Këtë vit, pensionistët të cilët do të shfrytëzojnë këtë mundësi do të shkojnë në banjat: Car Samoil – Strumicë, Banjat e Katllanovës, Banjat e Negorit dhe Banjat e Dibrës. – CAPA.

Banjat termominerale në Dibër, Banjat e Dibrës – CAPA, janë të përgatitura plotësisht t'i pranojnë të gjithë pensionistët e interesuar të cilët do ta fitojnë të drejtën për shfrytëzimin e tyre. Duke pasur parasysh se këto banja kanë ujë me kualitet të lart mineral si dhe kapacitete të shkëlqyeshme të vendosjes hotelerike, në vitet e kaluara këto banja ishin shumë tërheqëse për numër të madh pensionistësh të cilët erdhën këtu përmes Projektit të Qeverisë së Maqedonisë.

Sipas drejtorit të Banjave të Dibrës – CAPA, Mexhit Capa, këtë vit në këto lokalitete të banjave do të argëtohen 2500 pensionistë. Nënkryetari i Kuvendit të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Besnik Pocesta, duke komentuar projektin e Qeverisë për argëtim klimatik në banjat pa pagesë, theksoj se ajo është një mundësi tejet e mirë dhe për këtë pensionistët janë të gëzuar me këtë Projekt. Ai mundëson që edhe personat e moshës së tretë t'i shfrytëzojnë pa pagesë të mirat e ujit të Banjave të Dibrës të cilat janë shumë të dobishme. Besnik Pocesta shtoi se edhe këtë vit në regjionin Dibër Zhupë, interesi tek pensionistët që të shkohet në këto banja është i madh, sepse atje, përveç terapisë, ata shoqërohen dhe njihen me miq të rinj.

Vjollca Sadiku

ShP Ohër dhe Debërcë

Seancë e Kuvendit për Vitin e Ri

Kuvendi i ShP Ohër dhe Debërcë, në fund të dhjetorit 2012, mbajti seancën e punës e njëherësh, me rastin e festave të Vitit të Ri dhe të bozhiqit edhe seancë solemne. Në seancë morën pjesë: nënkryetari i Kuvendit të LShPM Besnik Pocesta, kryetari i Konfederatës të sindikatës i Pogradecit nga Shqipëria, **Naziv Daljani** si dhe përfaqësues nga ShP fqinje nga Struga dhe Prilepi, të udhëhequr nga kryetarët **Liman Pollozhani** dhe **Kire Gjorgjievski.**

Në fjalën e tij, nënkryetari i Kuvendit të LShPM **Besnik Pocesta** theksoi se ShP Ohër dhe Debarcë, në kontinuitet dhe me intenzitet të pa zvogëluar vazhdon të arrijë rezultate të mira dhe me këtë rast i dëshiroj që ta mbajnë atë trend. Me këtë rast, ai, kryetarit të KE të shoqatës në fjalë **Gjorgji Tërpçevski** ia uroj Diplomën - Padron i Ohrit "Kliment Ohridski i Shenjtë". Urim dhe dëshirë të tillë për suksese edhe më të mira i drejtuan edhe përfaqësuesit nga Shqipëria Naziv Daljani, si dhe mysafir të tjerë të pranishëm.

Shqyrtim të shkurtër për aktivitetet e Shoqatës në vitin e kaluar dhanë përgjrgjësit për punë të organeve dhe trupave, ndërkaq për veprimin e Kuvendit dhe të Këshillit ekzekutiv folën **Mariela Jovanoviq** dhe **Gjorgji Tërpçevski.** Për fushëveprimin e punës së tyre folën edhe **Stefan Vlladimirov, Jonçe Petrevski, Kërste Zhileski, Tomisllav Manoski, Dimitri Spasovski, Kërste Simonski, Dobrila Taleva** dhe **Kërste Spaseski...**

K.Spaseski

Kartelat shëndetësor elektronik

Në interes të transparencës në punën e saj, FSPM (FPOM), e informon opinionin për dinamikën e projektit për kartela elektronike shëndetësore e cila përparon dhe realizohet sipas dinamikës të paraparë.

Përgatitja e kartelave elektronik shëndetësor realizohet rregullisht në pajtim me mundësitë e kapacitetit të makinës për shtyp dhe numrit të paraqitur të kërkesave për dhënien e KESh (EZK). FSPM (EPOM) punon sipas planit aksionar të definuar më parë sipas kategorive të siguruesve.

Kërkesat e pensionistëve të cilët kanë paraqitur kërkesë për marrjen e KESh tek mjeku amë, janë dërguar për përpunim të kartelave elektronik shëndetësor dhe në pajtim me kapacitetin e makinës për shtyp, bëhen gati dhe dërgohen në shërbimet periferike të Fondit. Për momentin janë shtyp rreth 50.000 kartela dhe në fazën përfundimtare janë rreth 150.000. Pasi të dërgohen kartelat e gatshme për pensionistët në shërbimet periferike, pensionistët lajmërohen me telefon (nëse e kanë dhënë numrin e telefonit për kontakt në formularin e kërkesës), ose përmes mjekut amë për atë se kartela e tij është gati dhe se mund të vijnë në lokalet gjegjëse të shërbimeve periferike për ta marrë...

FZOM

Seancë e Komisionit për marrëdhënie ndër gjenerata dhe ndërkombëtare

Komisioni për bashkëpunim ndërgjenerata dhe ndërkombëtare, më 28 janar 2013 mbajti seancën e të cilën u shqyrtua Raporti për punë për vitin 2012, me ç'rast u soll edhe Program për punë për vitin 2013. Me seancën udhëhoqi kryetari i Komisionit dhe kryetar i LShPM **Dragi Argirovski**, i cili dha arsyetim për raportin dhe me këtë rast u shpreh pozitivisht për aktivitetet dhe detyrat e realizuara nga plani për punë në vitin e kaluar. Ai theksoi se gjatë vitit 2012, i cili nga UE u shpall për vit të plakjes aktive dhe bashkëpunim ndër gjenerata dhe solidaritet, LShPM theks të veçantë i dha pikëriusht bashkëpunimit ndër gjenerata, e cila ishte përfshirë nëpër të gjitha aktivitetet. Gjithashtu, u tha se disa shoqata të pensionistëve vunë bashkëpunim të drejtpërdrejtë më të afërt me shoqata të ngjashme dhe organizata joqeveritare, kryesisht me shtetet fqinje dhe realizuan ekskurzione dhe vizita të ndërsjella si dhe vizita qyteteve dhe venedeve kulturore-historike, për çka më detajisht dhe në mënyrë kronologjike janë vënë në Raportin e paraqitur.

Në diskutim, në të cilin morën pjesë: **Metodija Toshevski, Stanka Trajkova, Dançe Daskallovska, Kërste Angelovski dhe Shaban Sabriu,** u dhanë shembuj të vizitave dhe kontakteve mirë të organizuara dhe realizuara me shoqata nga jashtë dhe organizata tjera të pensionistëve, dhe me këtë rast u dhanë sugjerime për përparimin e bashkëpunimit me pjesëmarrje më të madhe të LShPM dhe informim me kohë i kontakteve të vëna në rrafshin më të ulët...

M.D.

Përvoja e punës për pension, në adresë të shtëpisë

Deri në fund të vitit, nga Fondi për sigurim pensionist dhe invalidor, të gjithë të punësuarit do të marrin letër portokall në adresën e shtëpisë, me qëllim që të mund të shohin se sa përvojë pune për pensionim kanë, se a ju paguhen rregullisht kontributet dhe në çfarë baze. Ata të cilët janë dy vite para pensionimit, do të marrin edhe vlerësimin e lartësisë së pensionit e cila duhet të ju takojë.

Aksioni i Fondit do të kryhet me vonesë prej një viti, për arsye se FPIM (PIOM) duhet që patjetër ta ndryshojë raportin, i cili si pilot projekt në vitin 2011 ua kishte dërguar rreth 30 mijë të siguruarve në qytetet më të vogla.

"U vërtetua se raporti më tepër i huton njerëzit, në vend që t'ju jep pasqyrim për pagesat më të larta. Kishte përmbytje të paraqitjeve në Fond, ngase në lajmërimin kishte shumë shifra të cilat njerëzit nuk i kuptonin. U tregua se është e nevojshme që të bëhen disa ndërrime teknike dhe aftësimi në evidencën elektronike për përvojën e punës për pension dhe rrogat, për çka në periudhën e kaluar pandërprerë punohet në këto kërkesa", thonë në Ministrinë për punë dhe politikë sociale.

Njëkohësisht, FPIM do të mundësojë edhe pasqyrim elektronik për situatën e kontributeve dhe rrogat e paguara. Secili i siguruar, përmes një kodi që do t'i jepet, do të mund t'i kontrollojë të dhënat në bazën e evidencës amë të Fondit për sigurim pensionist dhe invalidor.

Këto të dhëna të siguruarve duhet t'ju ndihmojnë që me kohë t'i kompletojnë dokumentet e nevojshme, që të munden më vonë, kur do t'i plotësojnë kushtet, më shpejtë dhe më lehtë të marrin vendimin për pension.

(R:F) – "Vest"

Memorandum për bashkëpunim ndërmjet LShPM dhe QHRS

Përforcim i partneritetit për plakje të shëndetshme

Bashkëpunimi i deritanishëm ndërmjet Lidhjes së shoqatave të pensionistëve dhe Qendrës për hulumtime regjionale (QHR) **"Studiorum",** më 15 shkurt edhe në mënyrë oficiale u definua me nënshkrim të memorandumit nga ana e kryetarit të LShPM Dragi Argirovski dhe drejtoreshës ekzekutive e Qendrës, m-r Neda Milevska – Kostova. Në takimin me këtë rast, morën pjesë edhe nënkryetari i Kuvendit të LShPM Besnik Pocesta, nënkryetari i KE Metodija Toshevski, sekretari Stanka Trajkova, përfaqësues të shoqatave të pensionistëve të Shkupit: Kisella Voda, Aerodrom, Gazi Baba, 'Gjorçe Petrov dhe Saraj, të cilët morën pjesë në hulumtimin, si dhe Komisioni për Shëndetësi pranë LShPM.

Në fjalën hyrëse të kryetarit të LShPM **Dragi Argirovski** dhe drejtoresha ekzekutive e Qendrës **Neda Milevska – Kostova,** u theksua rëndësia e nënshkrimit të këtij dokumenti si bazë për përparimin dhe përforcimin e bashkëpunimit dhe partneritetit të deritanishëm të dy subjekteve, me qëllim të përmirësimit të kushteve dhe kualitetit të jetesës së pensionistëve dhe të kontribuohet në krijimin e kushteve më përkatëse për plakje aktive të shëndetshme të të gjithë përkatësive të Lidhjes dhe më gjerë. Në takim u bë prezantimi i rezultateve të pilot-hulumtimit të QHRS me qëllim që të shihet dhe të orientohet veprimi në sigurimin e kushteve dhe mundësive optimale për shëndet më të mirë mental dhe social dhe me qëllim që të aftësohen personat pleq për pjesëmarrjen aktive në shoqëri, pa diskriminim dhe të kënaqin me jetë të pavarur dhe kualitative.

Për kualitetin dhe rezultatet e hulumtimit të kryer dhe për nevojën e përparimit të mëtejshëm të bashkëpunimit ndërmjet LShPM dhe QHRS, komentet e tyre dhanë sekretari i KE i LShPM **Stanka Trajkova,** dhe bashkëpunëtori profesional dhe përfaqësues i SZO m-r **Snezhana Çiçevalieva**, ndërkaq, në diskutim morën pjesë i: **Besnik Pocesta, Metodija Novkovski, Atanas Kutleshevski, Rufat Ramadani dhe Ilija Gligorov.**

M. Dimovski

Кавадаречките пензионери ги одиграа традиционалните турнири во шах, табла и домино

Кавадаречките пензионери новата година ја започнаа работно, со активности од областа на спортот. На првото Божиќно утро, на 7–ми јануари пензионерите го одиграа традиционалниот Божиќен турнир во шах на кој учествуваа 12 пријавени пензиоНЕРИ.

нери. Турнирот го отвори претседателот на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите на Кавадарци, **инг. Ристо Анѓушев** кој им посака многу среќа на натпреварувачите и да победи најдобриот. Тој, исто така, меѓу другото истакна дека првите четири освоени места ќе се напреваруваат на регионалните спортски игри, кои оваа година ќе се одржат во Неготино, а исто така, ќе се натпреваруваат и на двомечот, кој секоја година традиционално се организира заедно со Полициската станица од општа надлежност Кавадарци.

Турнирот се одигра со голема страст и желба за дружење. Победници на овогодишниот турнир во шах се: прво место Лазар Митрев, второ Крсте Петров, третото и четвртото место го делат Илија Липтов и Петар Кабрамов и петто место освои Живко Прокопов. Сите победници добија пофалници, а на најдобриот Лазар Митрев му беше врачен преоден пехар.

Пензионерите неуморни и желни за работа и забава, по само два дена, на 9–ти јануари го реализираа традиционалниот Божиќен турнир во табла на кој учествуваа 18 натпреварувачи, а најсреќениот беше Орцо Коцев, кој го освои првото место и доби преоден пехар и табла, второто место му припадна на Боро Јошев, кој беше награден со домино, трето место освои Димо Јошев и доби 2 пара карти, претпоследен, односно четврти беше Цандо Гурев кој доби еден пар карти, а последното место го „освои" Ангел Биков. Првопласираните пет натпреварувачи, освен наградите добија и дипломи.

На денот пред Православна Нова година 13 јануари, пензионрите силите си ги одмерија на турнирот во дисциплината домино, кој беше последен од серијата традиционални турнири за оваа сезона. И на овој турнир се играше со голема страст, но за пензионерите од поголема важност беше заедничката дружба, отколку освоените места и наградите. Сепак на крајот беа прогласени првите три места. Како најумешен во домино се покажа Пане Тодоровски, веднаш зад него беше Ѓошо Тодоров и на третото место се најде Зоран Трпчев. Сите тројца како награда добија дипломи за освоените места.

Сите овие турнири во шах, табла и домино се одржаа во клубот на Здружението на пензионери Кавадарци и Росоман. Инаку, ова е само еден сегмент од работата на Здружението и бројните активности за исполнување на слободното време на кавадаречките пензионери.

Мартина Јованова

Пехари за најдобрите пензионери - спортисти

Патронииот празник на ЗП „Центар" 22 Јануари во здружението се одбележа со мала свеченост. Кус осврт на постигнатото во минатата година, поднесе претседателот на ИО **Павле Спасев**. Тој потсети дека во 2012 год беше зајакната активноста на ЗП „Центар" и на неговите ограноци. Се одржаа бројни значајни пензионерски средби, културни и спортски манифестации, хуманитарни активности, збратимување со ЗП Кочани и многу други.

На оваа свеченост претседателот Спасев им додели пехари на две пензионерки од здружението за постигнати резултати на спортски план.

Марија Блажевска е прогласена за спортист на годината и таа е носител на еден од пехарите што ги доделува здружението. Блажевска во регионалните натпревари во дисциплината домино освои прво место, а на републичките спортски натпревари– второ место.

На свеченоста пехар е беше доделен и на **Зорица Стојановска,** исто така прогласена за спортист на годината.Таа е познат натпреварувач во двобој (трчање на 60 метри за жени и фрлање ѓуле). Оваа пензионерка долгогодишна учесничка во оваа дисциплина, на регионалните натпревари во 2012 година освои второ место.

Заблагодарувајќи се за овие признанија добитничките истакнаа дека тие ќе им бидат поттик за уште поголеми резултати на регионалните и на Републичките спортски натпревари во 2013 година.

Ц. Илиева

Неготино

Успешна меѓугенерациска соработка

При Општинската организација на Црвен крст – Неготино делуваат три клуба : Клуб на млади, Клуб на самохрани родители и Клуб на пензионери „Анри Динан". Во нив, како што се гледа од имињата, членуваат околу 50 млади волонтери, 20 самохрани родители и околу 30 пензионери. Членовите преку своите активности успешно ја реализираат хуманата мисија на Црвениот крст – да им се помага на луѓето во неволја. Покрај тоа, волонтерите – членови на клубовите заеднички се дружат, забавуваат и рекреираат сложувајќи ги младоста и искуството.

Во оваа прилика ќе презентираме само неколку збиднувања кои се случија при крајот на минатата и почетокот на оваа година.

Беше организиран „Новогодишен турнир во пикадо" на кој учествуваа машки и женски екипи од по три члена од сите клубови. Најдобри поединци беа младинката Ивона Ристова и младинецот Ѓорѓи Јованов. На учесниците и на победниците им беа доделени благодарници.

Потоа следеше дружење на кое се сумираа резултатите и постигнувањата во годината што измина. Со гордост се констатира дека Клубот на млади го освои првото место во Македонија за изготвените и реализираните проекти во рамките на Програмата за промоција на хумани вредности (ПХВ) за што од водителите на оваа програма на свечен начин им беше врачен преоден пехар.

Педесетина волонтери од сите возрасти изведоа заедничка еднодневна екскурзија во Врање, градот на Коштана и Бора Станковиќ и надалеку прочуената Врањска Бања.

По повод верскиот празник „Коледе", со цел да се пренесуваат обичаите и традицијата од возрасните на младите, во дворот на Црвениот крст беше запален коледарски оган, покрај кој се изведуваа обичаите поврзани со овој празник и се пееја коледарски песни.

Неколкуте конкретни активности говорат за заедничките залажби за активното стареење и меѓугенерациската поддршка и соработка. Користењето на богатото животно и работно искуство на пензионерите и младешкиот ентузијазам, неминовно доведуваат до успешно реализирање на програмните активности.

Петар Стефанов

Зачувување на здравјето преку друштвени игри и рекреативно спортување

Психофизичката состојба на луѓето во 50+ може да биде различна. Преку активното стареење како начин на живот, може да се зачува и да се подобри здравјето и должината на животот. Несоодветната исхрана, недоволната физичка активност, стресот, загадувањето на животната средина и штетните навики, го загрозуваат здравјето и придонесуваат за модерните хронични болести. Оптималната физичка и умствена активност се услов за зачувување на здравјето на луѓето, за нормално функционирање на органите и системите на човечкиот организам. Спортско–рекреативните дејности постигнуваат повеќе позитивни ефекти преку превенција и унапредување на здравјето. Овие проверени „правила" ги спроведуваат и здруженијата на пензионерите, така, долга низа на години последователно, програмски, се организираат локални, регионални и републички спортски натпревари и игри во повеќе дисциплини, опфатени во две големи групи, како „теренски" и „салонски". Ова е дополнителен мотив за практикување активно и здраво стареење. Игрите се рекреативни активности што вклучуваат еден или повеќе играчи. Игрите се за натпревар, забава и уживање, а имаат и образовна улога. Игрите вклучуваат еден играч што дејствува сам или два и повеќе играчи што дејствуваат како екипа во натпревар. Во овој број ќе ја опишеме забавната игра Домино.

Домино играта има стотина варијанти. Доминото е старо–нова игра. Најмодерното домино се игра преку интернет. Принципот во речиси сите современи игри домино се состои во усогласување на едниот крај од една со еден крај на друга плочка реципрочно идентични со својата многубројна вредност. Во натпреварите се поставува граница на број на поени кои ја определуваат победата. Вообичаено тоа се 50 поени, а никако тоа не е преку бројот на одиграни и победени единечни партии. На светско ниво формирана е Интернационална федерација за домино, се одржуваат меѓународни турнири и се прогласува светски првак. Реквизит во класичната игра „домино на маса" е комплет од рамни плочки (домина) со лица поделени на два еднакви дела. Денес во светот постојат комплети во најразлични варијанти, бои, слики и изменет облик. Кај правоаголните плочки секој дел од лицето може да биде или празен или да има одреден број точки. Постојат комплети од 28 плочки или „6x6", од 45 плочки во комплет „8x8", од 55 плочки во комплет „9x9" и од 84 плочки во комплет „12x12". Играта започнува со мешање на плочките завртени со лицето кон масата. Кога играат двајца секој зема по 7 плочки кои ги подредува така што противникот да не може да го види нивното лице. Започнува оној кој има плочка со најголема вредност (на пр. „6x6"). Потоа игра другиот играч, кој, доколку нема плочка со соодветен број на краевите кои се гледаат на масата, зема плочка од резервните, се додека да добие плочка која содржи таков број или додека да се потрошат резервните плочки. Една партија завршува кога некој од играчите ќе се ослободи од сите плочки, или кога ќе се потрошат резервните плочки (до двете последни чии лица не смеат да се видат). Од плочките кои се останати кај некој играч се собира бројот на точките (празното поле се брои како 7 точки) и му се припишуваат на тој играч. Оној играч кој прв ќе дојде до 50 поени ја губи игрworld. Доколку едновремено двајцата добијат 50 поени победникот се одредува со ждрепка. Најдобрите играчи не играат домино механички туку имаат свои тактики (предвремено земање резервни плочки, блокирање на краевите на редот, помнење кога противникот нема па мора да зема од резервните и сл.). Компјутерската техника и развојот на програмите овозможија оваа забавна игра да стане уште повозбудлива и подостапна. Се надеваме дека и нашите читатели кои досега немаат одиграно ниту една партија домино ќе почнат да ја практикуваат како во пензионерските клубови така и на многу други места.

И.Г.

Боге Јаневски – капитен на шаховската екипа во клубот „Роберт Гајдиќ" ЗП Центар

Секојдневно дружење со шахот

● **Ве молам накратко да ни објасните за вашето дружење со древната спортска игра, шахот.**

Роден сум на 1943 година во с. Челопек оддалечено од Тетово 10 км. Во Скопје сме доселени во 1951 година, каде што за првпат се запознав со древната игра. Работев во градежното претпријатие „Маврово" од Скопје. Мојата работа беше теренска. Градевме патишта, мостови и други објекти од високоградба, па така далеку од семејствата честопати се дружевме со шахот.

● **Дали имаше заинтересираност за оваа рекреативна игра и кај другите вработени?**

Да, имаше и тоа доста. Затоа во ГП „Маврово" Скопје како љубител на шахот организирав симултанки во шах на нашите градилишта. Познатиот шаховски интернационален мајстор Димче Илиевски беше тој кој со задоволство ја прифаќаше мојата покана за да игра симултанка. Исто така, организирав симултанка на велемајсторот Шаховиќ од Србија кој одигра на 25 плочки во дирекцијата на „Маврово" во Скопје.

● **Кажете ни накратко за успесите кои сте ги постигнале Вие лично како и Вашите екипи развивајќи го шахот како натпреварувачка дисциплина во скоро сите работнички и пензионерски спортски игри?**

Морам да кажам дека бев долгогодишен капитен на шаховската екипа ГП „Маврово" од Скопје. Нашите шаховски екипи (машка и женска) досега биле неколкупати први на регионални и на републичките првенства. Успехот се должи на искусните играчи на екипата, двајца бивши сениорски прваци на Р Македонија и една бивша првенка на Р Македонија, Лидија Кизова.

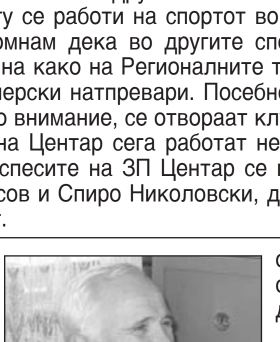
● **Во Здружението на пензионерите дали посветувате внимание само на шахот или се застапени и други спортски дисциплини?**

Во нашето здружение во кое сум член од 2007 година, многу се работи на спортот во сите дисциплини. Морам да напомнам дека во другите спортови имаме успеси секоја година како на Регионалните така и на Републичките пензионерски натпревари. Посебно на шахот се посветува големо внимание, се отвораат клубови за пензионери. Во Општина Центар сега работат неколку клубови. Најзаслужни за успесите на ЗП Центар се претседателот на ИО Павле Спасов и Спиро Николовски, долгогодишен спортски активист.

З. Стојановска

Енигматиката му е пасија

Велко Миленкоски е пензионер, кој многу ја сака својата работа, бидејќи во животот навикнал да биде во присуство на луѓе. Веројатно благајникот со својата каса е најпостојаната личност во здружението. И кога претседателот со раководната структура се на состанок или на пензионерски средби, овде ќе го најдете Велко, човекот крај пензионерската благајна. Тој во секое време ги прима пензионерите кои треба да запишат дрва или да добијат информација за уплата или исплата. Во разговор со Миленкоски разбрав дека од каса секојдневно се исплаќаат ситни трошоци какао готовина, секако со документ потпишан од претседателот на ЗП Штип и Карбинци Михаил Василев. Сите средства од касата секојдневно се уплатуваат на сметка во банката. Сите други плаќања се вршат преку трансакциска сметка, така касата секојдневно се ослободува од готовина. Покрај се тој својата работа ја сака, иако одговорноста е голема, зашто секоја грешка се плаќа од џеб. Миленкоски е стабилна личност со културен пристап, затоа е почитуван од пензионерите. Тој ни ја откри и неговата долгогодишна пасија – енигматиката.



– Енигматиката ја засакав уште од младоста, активно ја практикував и се натпреварував на повеќе натпревари. Имам добиено многу признанија. Учествував на ТВ енигматички квизови. И денес во пензионерските денови се уште ја практикувам енигматиката како хоби во слободното време, – ни откри Велко.

Можеби, енигматиката која ја негува Велко Миленкоски, придонесува да биде секогаш подготвен и успешен чувар на пензионерската благајна.

Ц. Спасикова

Медот ја зголемува отпорноста и ја олеснува староста

Во светот има околу 20.000 видови пчели кои живеат на сите континенти освен на Антарктикот. Се хранат со нектар како извор на енергија, и полен, како извор на протеини. Најновите истражувања откриваат уште еден фасцинантен податок за пчелите – нивната способност самите да се лекуваат кога ќе се разболат. Основачот на медицинските науки Хипократ и познатиот персиски лекар и филозоф Авицена медот го сметале за божји дар кој им е испратен на луѓето за среќа. Уште тогаш луѓето знаеле дека медот освен хранливи има и лековити својства. Во текот на историјата бил наречен и течно злато на природата, сок на небеската роса, еликсир на здравјето.

Утврдено е дека медот, млечот, поленовиот прав и прополисот се идеални катализатори и биостимулатори во човечкиот организам обезбедувајќи му заштитни и лековити материи. Медот е ароматична слатка материја произведена од пчелите, кои ја прават од нектарот на цветните растенија. Има многу сложен хемиски состав. Содржи околу 100 различни состојки: гликоза и фруктоза, минерални материи, разни киселини, белковини, ароматични соединенија, ензими, хормони, витамини, вода и други. Од минералните материи застапени се елементи неопходни за правилно одвивање на физиолошките процеси во организмот на човекот: калиум, натриум, хлор, сулфур, калциум, магнезиум, железо, фосфор, силициум, никел, бакар и др.

Но, за да се додаде тој во исхраната потребно е да се почитуваат некои правила, а тоа е кога и колку мед треба да се зема. Медот и другите производи на пчелите треба да се земаат за време на епидемии, како што е сега грипот бидејќи ја зголемуваат отпорноста на организмот.

Кај постарите луѓе медот ја подобрува функцијата на скоро сите органи и им ја враќа силата и отпорноста. Затоа лекарите и експертите велат дека тој ја олеснува староста. Но, кај чувствителните луѓе може да предизвика грчеви во желудникот ако се зема чист. Затоа, најдобро е да се консумира растворен во чај или во млеко. Ако сепак се зема во чиста состојба, најдобро е да се стави под јазикот и полека да се топи. Нормална дневна доза мед е:

– за возрасни од 60 до 100 грама мед, поделени на 3–4 дози

– за деца од 30 до 50 грама, 3–4 пати во текот на денот.

Една кафена лажичка содржи околу 10 грама, а супена лажица околу 30 грама мед. Медот заедно со разните комбинации со останатите пчелини препарати не се јадат, туку се раствораат и така се пијат. Затоа најдобро е медот и останатите додатоци од медот да се пијат растворени во топла вода, топло млеко или во топол чај. Но тој може да се зема и така што ќе се држи во уста додека постепено не се растопи. **Најлош начин на консумирање е кога медот набрзина ќе го проголтате, а потоа ќе се напиете вода.** Никогаш не го ставајте во жежок чај или во жешко млеко.

Природниот квалитетен мед има својство да кристализира. Ова својство зависи од видот на медот. Одредени видови побрзо кристализираат за разлика од другите видови. Багремовиот мед најдолго останува во течна состојба. Дали тој побрзо или побавно ќе кристализира зависи од количината на гроздовиот и овошниот шеќер во него, како и од температурата на која се чува. Така, ако тој се чува во фрижидер многу брзо ќе кристализира.

Медот во саќе претставува најздрава храна. Со џвакање на на саќе се масираат непцата во устата и се освежува здивот. Се користи против воспаление на грло, синуси, како и против алергија. Се препорачува медот во саќе да се држи во устата додека не се растопи. Остатокот на саќето потоа се џвака најмалку 10 минути.

Постојат повеќе видови мед:

Багремовиот мед е прозирен со бледозеленикава или светложолтеникава нијанса. Го намалува лачењето на киселини во желудникот, помага во запирање на крвавење, кашлица, на висока температура, а се препорачува и за смирување на нервниот систем, во стресни ситуации и против несоница.

Ливадскиот мед – Ммирисот, вкусот и бојата варираат во повеќе нијанси. Се користи во лечење на стомачно–цревни, на бубрежни, на белодробни заболувања и кај болести на срцето и на крвните садови.

Медот од костен е темножолт, со слаб мирис и горчлив вкус. Помага при бронхитис, астма, кај болести на крвните садови, болести на органите за варење, црниот дроб, жолчката, простатата, слабокрвноста и го подобрува апетитот.

Медот од липа –има светложолта боја, специфичен мирис и остар вкус. Има превентивно дејство и се користи при ангина, при воспалителни процеси на дишните патишта и на органите за варење.

З. Кацеска

Што ни носи зимата

Кога ќе се спомене зимата кај многумина се јавуваат асоцијации за празници, дружење, релаксација, зимска романтика..., но и за снег, студ, скршеници... Според познавачите на нештата поврзани со здравјето постојат и други опасности. Еве некои од нив:

Во зима се зголемува нивото на лошиот холестерол – Повеќе масна храна, колачи, недвижење... Како и да е и која и да е причината нивото на лошиот холестерол се зголемува за 4–5 % во однос на јули месец, а тоа не е незанемарливо. Совет: Јадете храна богата со растителни влакна како што се, на пример, овесните трици, портокал, боранија и друго. Со ваквата исхрана може да го намалите ризикот и до 15 %. Исто така, движете се да ги согорите калориите односно мастите кои сте ги внеле.

Хипотермија – Се разбира дека никој нема свесно и намерно да шета надвор лесно облечен, но истражувањата покажуваат дека луѓето многу често излегуваат на студ несоодветно облечени, заради температурните промени! Лесно облечени може да изгубите доста од телесната температура, што доведува до пореметување на некои важни функции во организмот, а не само до неконтролирано тресење на коските и вилиците. Хипотермијата е опасна, а може да биде и фатална! Совет: Секогаш облекувајте се во облека во „слоеви". Така можете да си одземате и да си додавате облека, па нема ниту да се испотите, ниту да ви студи. Ако одите на прошетка во планина или по виулица, секогаш носете со себе и ќебе дури и ако одите со автомобил бидејќи и тој може да се заглави. Секогаш имајте на ум дека смрзнување на некој дел од телото може да настане многу, многу брзо!

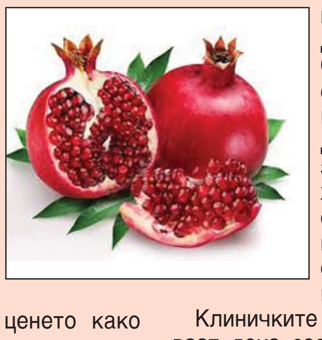
Срцев напад и мозочен удар од расчистување снег – Истражувањата покажуваат дека многу често се јавува така наречениот "срцев напад и мозочен удар од расчистување снег". Податоците покажуваат дека во зима, ризикот од мозочни удари и срцеви напади се искачува од колку 12%, како резултат на покажување на крвениот притисок заради напорот да одите стабилно по патеката која се лизга, но и заради непримислената желба што побргу да ја исчистите патеката, дури побрзо отколку вашиот сосед. Ова доведува до преоптоварување кое може да доведе до срцев напад или мозочен удар. Совет: Не брзајте и правете чести паузи. Ова посебно е битно за хроничните болни и за постарите. Не ја преполнувајте лопатата со снег. Не влегувајте често внатре за да се згреете. Наглите температурни промени и заморот здружени се фатални!

Чести настинки и грип – Ниските температури и ниската влажност се омилени временски услови за инфлуенца – вирусите. За да се спасите од грипот, често мијте ги рацете, или бришете ги со дезинфекционо сретство ако не сте дома. Избегнувајте места каде престојуваат поголем број на луѓе, прегреани и непроветрени простории, фармерки кои ја оставаат половината гола... Исто така 1000 ИУ на витамин Д3 дневно,ќе го намали ризикот да заболите од грип на половина. Ако сепак се разболите или настинете не брзајте со антибиотици. Обидете се со чаеви, супа од кокошка, лимон, лук, лути пиперки...и одмарајте. Спијте најмалку 8 часа.

Зимска депресија – Кусите денови, долгите ноќи и сиромашната водникава сончева светлина може да ви создадат чувство на тага и апатија. „Вакцината" против оваа состојба е многу едноставна и ефикасна: куси прошетки кога сонцето е најсилно. Прошетка која трае само половина час дневно може да ја спречи или да ја намали депресијата. Редовно шетајте заедно со некој пријател, другар, комшија. Во друштво е поубаво, но и еден на друг ќе си помагате за да не се откажете од прошетката. Ако можете, јадете една банана дневно. Помага и да ги вклучите сите сијалици во станот или да ги свети една појака сијалица која свети со сина светлина!

М. Дамјановска

Калинка



Калинката (Punica granatum), е едно од најстарите видови на овошките кое му е познато на човештвото. Записи за него можат да се најдат во многу култури и религии.

Ова хранливо овошје богато со антиоксиданси отсекогаш било ценето како симбол на здравјето, плодноста и вечниот живот. Особено се популарни неговиот сок, семки и масло.

Многу студии потврдиле дека се работи за едно од најлековитите овошија на светот поради благотворното влијание врз кардиоваскуларниот, нервен и коскен систем.

Пред се калинката е одличен извор на витаминот В5, калиум, природни феноли, витамин Ц и друго.

Сто милиграми калинка содржи 16 посто препорачана дневна доза на витамин С. Калинката исто така, содржи фитохемикалии кои го поттикнуваат создавањето на серотонин за подобро расположение и естроген за одржување на коскената маса. Ова откритие особено е битно за превенција од остеопороза.

Клиничките истражувања покажуваат дека состојките кои ги наоѓаме само во калинката наречени *punicalagini*, добро му доаѓаат на здравјето на срцето и на крвните жили. Го намалуваат холестеролот и притисокот и го забрзуваат топењето на наслагите во жилите настанати од артериосклероза.

Покрај тоа калинката го инхибира создавањето рак на дојката, простатата, дебелото црево, леукемијата и ги спречува промените кои го поттикнуваат растењето на туморот.

Докажано е дека чаша сок од калинка дневно има посилно антиоксидантско делување од чаша црно вино или зелен чај, додека екстракт од калинка делува и до десет пати појако. Чај од кората на калинка успешно лекува дијареа (пролив).

За подигање на имунитетот и превенција од здравствени пореметувања експертите–нутриционисти препорачуваат дневна конзумација од 2,5 децилитра свежо истиснат или купен квалитетен сок од калинка. Други корисни дејства на калинката се:

- Го јакне имунитетот,
- Штити од остеопороза и Алзхајмерова болест
- Го намалува ризикот од неколку вида на рак
- Го чува здравјето на забите
- Ги уништува стафилококите
- Го забавува стареењето
- Го чува здравјето на срцето и крвните садови.

Т.Гавровска

СПЕЦИЈАЛНА БОЛНИЦА ПО ОЧНИ БОЛЕСТИ

доктор СЕРАФИМОСКИ

ВРШИМЕ ОПЕРАЦИЈА НА КАТАРАКТА
ПРЕКУ ФОНДОТ ЗА ЗДРАВСТВЕНО ОСИГУРУВАЊЕ

3216 212

Акценти од Проектот и извештајот на IFA

Добриот вид гаранција за квалитетно и активно стареење

Меѓународната федерација за стареење (IFA) е меѓународна невладина организација со членство во базата на невладини организации, на корпоративниот сектор, академските институции, владини институции и поединци. ИФА има за цел да генерира позитивна промени за старите луѓе од целиот свет, преку стимулирање, собирање, анализирање и ширење на информации за правата, политиките и практиките кои го подобруваат квалитетот на животот на старите луѓе во целиот свет.

Меѓународната федерација за стареење (IFA) на 7 февруари објави нов извештај во кој се опишани здравствените, социјалните и економски оптоварувања заради губење на видот на глобално ниво, во општествата во кои процентот на старо население брзо се зголемува. Во извештајот се повикува на зголемена едукација на јавноста и подигање на свеста со програми, подобрување на јавните политики и поголема интеграција на превентивни здравствени прегледи со интервенции во јавните здравствени системи.

Во извештајот, насловен „Висока цена на проблемите поврзани со тие што не гледаат: Докази за стареење и губење на видот," се нагласува дека губитокот на вид не е загуба само за поединецот и не е неизбежен дел од процесот на стареење, како што луѓето досега веруваа, бидејќи возрасната популација може да го задржи добриот вид со оглед на фактот дека живееме во 21. век кога постојат голем број на иновации во дијагностиката, лекувањето, во биомедицината, во исхраната, технологијата и превентивната здравствена заштита.

– Економските импликации се големи со губење на видот од стареењето. Тоа има големо влијание на активните и продуктивните карактеристики на старите луѓе, со што нивното живеење станува непријатно. Но, радува фактот што во последните години сознанијата и промената во традиционалната перцепција на стареење има навистина голем напредок и трансформација. 80 отсто од губење на видот кај возрасната популација може да се спречи со превентива и квалитетна дијагностика и интервенција. Тоа е етичка одговорност и треба да биде императив на сите здравствени системи, – вели Jane Barratt, BSc, м–р, д–р, генерален секретар на ИФА.

Факт е дека популацијата со над 60 години возраст е се помногубројна. Тој број рапидно се зголемува особено во развиените земји и се очекува да достигне 2 милијарди до 2050 година, со што оваа група ќе стане најголем сегмент на многу општества на глобално ниво. Напоредно со тоа се зголемува и стапката на луѓето со ослабен вид. Според светската здравствена организација (WHO) 285 милиони луѓе во светот се со оштетен вид, вклучувајќи 39 милиони кои се целосно слепи, а тој број ќе експлодира без превентивни мерки и навремено квалитетно и стручно лекување. Загубата на видот создава „ефект на снежни топки", која може да влијае на мобилноста и дневните активности на луѓето и тоа често доведува до депресија, повреда и потреба за долгорочна нега, што резултира со додатни и придружните трошоци за услуги. Загубата на видот и сродните здравствени состојби кај постарите возрасни, исто така, влијае и врз нивните семејства, старателите и општеството во целина. На пример, луѓето со напредната возраст кои имаат макуларна дегенерација (AMD), имаат многу пониски стапки на вработеност и значително помали приходи од оние без оштетен вид. Директните трошоци за луѓето со оштетен вид во светот се очекува да достигне 2.800.000.000.000 $ до 2020 година, а индиректните трошоци ќе ја зголемат оваа сума за уште 760.000.000.000 $.

– Извештајот на ИФА ја истакнува потребата за акција и инвестиции во превентивното здравје на очите. Со новите здравствени политики мора да се подобри дијагнозата, управувањето и заштитата во спречување на очните болести, особено кај населението кое старее, со што долгорочно ќе се олесни товарот предизвикан од возраста и од губењето на видот – вели Франциско Родригез, MD, специјалист за болести на ретината и доктор на науки, основач на „Fundación Oftalmológica Nacional" во Колумбија.

– Милиони луѓе во целиот свет живеат подолго, со тоа бројот на луѓе со оштетен вид се зголемува. Затоа на овој проблем треба да му се посвети големо внимание на глобално ниво на сите институции, влади, научни и медицински заедници, групи на пациенти, невладини организации и бизниси, со цел да се најдат иновативни решенија за лекување и превенција на загуба на видот бидејќи тоа е еден од најголемите здравствени проблеми на глобалното стареење на населението, – вели д–р Кемал Малик, раководител на глобален развој на Bayer HealthCare. Извештајот „Висока цена за слабовидните: Докази за стареење и губење на видот" била овозможена со неограничен образовен грант од Bayer Health Care, на Меѓународната федерација на стареење.

И на крајот, како заклучок: Важен е и потребен ангажманот на општеството, здравствените системи, науката и други, но исто така е многу важен и уделот на поединецот. Со подигање на неговата свест и едукација за превенција и навремено лекување, старите луѓе ќе си овозможат квалитетен живот и убаво активно стареење.

Подготвила Калина С. Андонова

ЗАНИМЛИВОСТИ

Човек кој зборувал најмногу јазици - Еден од најголемите полиглоти на сите времиња бил Џузепе Каспар (Joseph Caspar), роден во Италија во 19 тиот век. Каспар бил дрводелец на почеток, а потоа станал свештеник, па кардинал, по што го земал името Кардинал Мезофанти (Mezzofanti). Никој не е сигурен колку точно јазици зборувал Кардинал Мезофанти, но сигурно било повеќе од 30. Некој велат дека знаел да зборува одлично и на 53, а разбирал што му се зборува на повеќе од 100 јазици! Најголема тешкотија имал со кинескиот јазик – му биле потребни 4 месеци за да го научи! Иако Мезофанти можел да зборува на јазикот на многу нации, во својот живот никогаш не излегол надвор од Италија!

Најголем град во светот? - Град со најголема популација денес е Пекинг со 20 милиони жители, Шангај е втор во кој живеат околу 10 милиони луѓе, Мексико Сити е трет по големина, во кој живеат околу 9 милиони луѓе, потоа Токио со 8,6 милиони жители, па Њу Јорк со повеќе од 7 милиони жители.

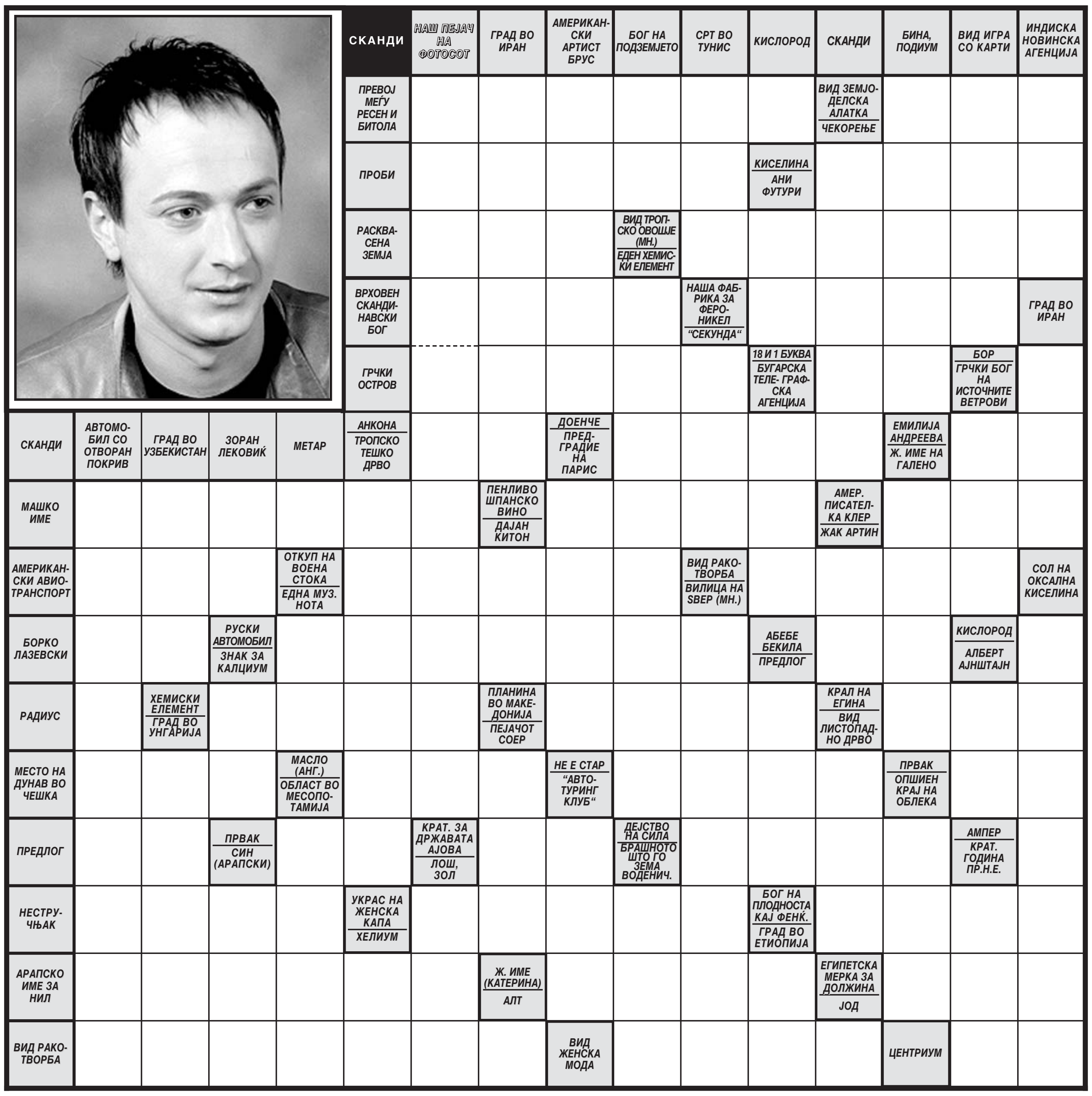
Најдолгиот сообраќаен тунел - Може да претпоставите дека најдолгиот сообраќаен тунел во светот е во Австрија, но најдолгиот во Австрија е за 10 км пократок од најдолгиот кој се наоѓа во Норвешка и е долг околу 24,5км. Сепак, во Јапонија е изграден најдолгиот тунел за железнички сообраќај кој е долг околу 54км, а се вика Seikan Tunnel. Отворен е во 1988 година, изграден под вода, а ги поврзува Хоншу и Хокаидо.

Најголем базен на светот - На јужниот брег на Чиле во одмаралиштето Сан Алфонсо дер Мар, лежи најголемиот базен на светот. Базенот е изграден веднаш до океанот затоа што чилеанските плажи се доста опасни поради високите бранови и силните морски струи. Базенот е долг 1136 метри, а длабочината му е 35 метри. Наполнет е со 250.000 кубни метри вода, а вкупната површина изнесува околу 8 хектари. Со оглед дека базенот е лоциран веднаш до океанот, наполнет е со морска вода и има вграден систем кој сам ја прочистува и филтрира морската вода, која потоа е бескрајно чиста. Температурата на водата во базенот е околу 26 степени, што е многу пријатно за капење, за разлика од температурата на водата во Пацификот, која изнесува околу 17 степени. На базенот може да се плива, плови, нурка, па дури и да се возат чамци кои служат за превоз на посетителите од едниот крај на базенот на друг. Посебен е поради својата тиркизно сина боја, има и свој мини остров.

Најдлабоко езеро на светот - Во азискиот дел на Русија, во јужен Сибир, опкружено со планини, се наоѓа најдлабокото езеро на светот – Бајкалското Езеро. Тоа е едно од најстарите езера, старо околу 25 милиони години. Длабоко е околу 2700 метри со површина 37.000 километри квадратни. Во Бајкалското Езеро се влеваат 336 реки, а извира само една – Ангара. Се верува дека името Бајкал на јазикот на старите народи Курикан значи многу вода, па така го добило и името, но е познато и под името сино сибирско око. По потекло е тектонско езеро и поради постојаното движење на Земјината кора езерото постојано се продлабочува. Бајкалското Езеро има облик на полумесечина со должина 635 километри, брег долг 2000 колометри и 27 острови. Околу езерото се сместени четириесетина градови чии жители некогаш водата ја користеле за пиење благодарение на малите ракчиња во езерото кои се хранат со алги така што водата била многу чиста.

З.К.

КРСТОЗБОР



Хумор

Кандидатот за градоначалник во некое село држи говор:

– До вашето село ќе направиме асфалтиран пат! Ќе направиме и водовод! Ќе изградиме и училиште!

Некој од толпата вели:

– Ама во селото нема деца!

– И деца ќе ви направиме!

* * *

Постар господин имал сериозни проблеми со слухот веќе повеќе години. Конечно се решил да отиде на доктор, кој со разни средства и помагала успеал да му го поврати слухот за 100%.

После еден месец, постариот господин се вратил кај докторот на редовен преглед.

Докторот му се обратил:

„Вашиот слух е перфектен! Вашето семејство сигурно е задоволно што можете повторно да слушате добро.“

На што постариот господин одговорил:

„Ах, им немам сѐ уште кажано. Само си седам наоколу и ги слушам што зборуваат. Го сменив мојот тестамент веќе три пати!“

* * *

Оде Мара у слаткарница и прашуе:

– Имате ли торта, едната кора да е загорена троа?

– Аман бре, зошто ти е таква?

– Да мисле Блажо, дека ја а направи...

* * *

Возе автобувчето од Марена за Кавадарци, се возе едно цицлесто моме, а двајца машки а задеват;

– Моме ќе ти дајме 20 евра, ако ни ги покажиш цицињата.

– Дајте ми 50 евра, и ќе ви покажам кај сум оперисана од слепо црево.

Они се сложуват, и дават парите и викат;

– Ај сеа покажи.

У тиа момент, автобувчето застануе пред Новата Болница, и момето вика:

– Е тука ме оперисаа...

* * *

Мара му се жале на Блажо;

– Блажо бре, каа се гледам у огледалто, гледам жена остарена, сета брчки и целулит, се ми виси... Море кажи нешто да ме разведелиш...

– Маро, гледаш ѓоа сокол.

* * *

Викат ако пииш млеко, стануваш појак.

– Ее, ај испиј 10 чаши млеко, и пробај да го мрдниш зидот.

– Не бива, нели...

– Ај испиј 10 ракии, и зидот сам почнуе да се мрда....

Воловите и тркалата

Воловите спрегнати влечеле кола.

ркалата крцкале толку многу, па затоа воловите прашале:

– Зошто вие пријатели кревате толкава вревакога ние го влечеме целиот терет?!

Време за подготовка

Во зимските месеци, вообичаено и реално не се забележуваат поголем број активности кај пензионерите, а за раководството на ЗП Битола, и во овој период сепак ги има. За какви активности се работи, разговаравме со заменик претседателот на ИО на битолското здружение на пензионери **Цветанка Ангелковска**.

– Ова е период кога може да се изврши потемелна анализа на реализираните активности во минатата година, што ќе придонесе за поголема посветеност на овогодишните планови. Се вршат подготовки за седници на извршние одбори, Собранието на здружението, како и разгледување на активностите кои следат, со учество на членовите на комисиите, затоа што поголеми активности веќе ни следуваат во месец март, кога треба да се реализираат активностите како што се ревиите, а веднаш потоа и подготовките за спортските натпревари. Во раната пролет следуваат и возвратни контакти и посети со здруженија на збратимените градови во земјата и надвор од неа, – истакнува Ангелковска.

Заменик претседателот Цветанка Ангелковска не е ангажирана само на овие задачи. Таа, заедно со претставнички на здружението и Активот на пензионерки од Битола, за време на новогодишните и божиќните празници посети поголем број членови на пензионерското здружение во градот и во поодалечените места на Општина Битола, при што им беа поделени скромни подароци.

Со оглед колкав број на активности и во кој обем се спроведуваа во минатата година, ангажманот на поедини членови на ЗП Битола, како и размислата за проширување на истите со нови содржини, секако овој, би рекле мирен период, е вистинско време за комплетно завршување на административните работи, кои се во врска со планот и програмата за оваа година.

– Покрај овие активности потребно е да се зачува континуитетот на соработката со локалната самоуправа и Општината Битола, како и со други структури во градот со кои соработуваме. Овие контакти во иднина ќе ни овозможат подобра и непречена соработка при извршувањето на планираните активности. Исто така, јас сум во секојдневен контакт со пензионерите при што се разрешуваат одредени нивни проблеми. Во тек е изработка на членски книшки, а ја координирам и сум ангажирана и околу хорската група составена од пензионерки.

Добре Тодоровски

Животна приказна на Марика Ангелова

Пензионерката Марика Ангелова е родена пред 65 години во градот под Исарот, каде и денеска живее. Во родниот град формирала и свое семејство. Таа во својот живот имала и убави и тажни денови. Пред две и пол години и починал сопругот, инженер Благој Ангелов. Работниот век го поминала во фабриката „Македонка" од каде заминала во пензија. Марика со својот сопруг имала две ќерки, Сузана и Сашка. И двете се со факултетско образование. Постарата ќерка со своето семејство живее во Минхен Германија. Помалата ќерка исто така, со своето семејство живее во градот Цирих Швајцарија.

Марика во својата душа чувствува празнина, што и двете ќерки живеат надвор од границите на својата татковина. Таа секоја година еднаш или двапати ги посетува своите ќерки во Германија и Швајцарија, а и тие еднаш годишно го посетуваат родниот град.

– Неодамна ми се јави телефонски внукот Марко од Цирих и ме покани да одам на гости кај нив за повторно толпо да се прегрнеме и да се поздравиме – ни рече пензионерката Марика – при нашата неодамнешна посета на нејзиниот дом. Марика е жена со топла душа и таа исто така, е желна за топли зборови. Тие топли зборови таа ги наоѓа меѓу роднините и пријателите во Штип.

Пензионерката Марика е мајка како од песната испеана од нашиот познат пејач Пепи Бафтировски „Мајко ти си единствена на светот".

За одбележување е да се спомне дека и на Штип му треба нов пензионерски дом во кој ќе бидат прифатени и сместени многу стари и болни лица од Штип и штипско. За жал, во источна Македонија нема ниту еден старски дом со сместувачки капацитети за стари лица.

Трајко Босоевски

„Низ леите на мојата цветна градина"

Книгата „Низ леите на мојата цветна градина" од неуморната учителка во пензија и член на Рецитаторската секција при ЗП Охрид и Дебрца Ристана Меруџеска – Мојсоска е голема збирка од детски текстови – поезија и проза, но и од редица предавања напишани од авторката, преку кои на учениците успешно им ги пренесувала содржините од наставниот план и програма. Всушност, во неа е содржан целиот работен век на Ристана во периодот од 1972 до 2000 година со поминати осум генерации ученици се до нејзиното пензионирање. Книгата „Низ леите на мојата цветна градина", што е промовирана на празникот на градот Охрид и патронот на училиштето „Свети Климент Охридски", е втора книга на Ристана Меруџеска – Мојсоска. „Таа е сега, од позиција на пензионерка е понесена од духот и делото на големиот светител и просветител Свети Климент Охридски и во неа тлее желбата да остане учителка засекогаш", – рече, покрај другото, промоторот на книгата Милчо Јованоски. Поетесата Меруџеска е родена во април 1943 година како прво од четирите деца на Петре и Менка Меруџески во Скребатно, едно од најубавите села во охридскиот крај. Авторката пишува за својот животен пат кој започнал од родното село и водел низ Охридско-Кичевскиот регион за време на нејзиното често преселување, учење и првото учителствување во Велестово, а по завршувањето на Педагошката академија и вработување во училиштето „Свети Климент Охридски", во кое го остварила сите свои соништа. За успесите што ги постигнувала поетесата Меруџеска – Мојсоска може да се пофали со безброј благодарници, дипломи и награди кои ги освојувала таа и нејзините ученици. Била пример за своите колеги за несебично ангажирање во слободните активности, впрочем како што е и сега како член на Активот на пензионерки при ЗП Охрид и Дебрца.

К. Спасески

Активното живеење во прв план

Разговорот со Надежда Давчевска е со убав повод: 8 Март денот на жената. Нада Давчева е пензионерка, мајка, баба, општествено активна жена која со своето ангажирање и активност може да биде пример на многу жени.

● Најнапред кажете ни од каде ја црпите огромната позитивна енергија која несебично ја дарувате и широ около Вас.

Позитивната енергија може да ја дарувате доколку ги сакате луѓето. Мене тоа ми успева затоа што ги сакам. Отсекогаш, откако знам за себе, сум им помагала на луѓето, бидејќи тоа ме исполнува со радост. Кога работев, пред пензионирањето, ако некому му беше потребна помош, јас бев тука да помогнам. Сега, по толку години, за мене голема сатисфакција е кога оние што ја паметат мојата помош и добрина, ќе ме потсетат што сум направила за нив. Да сакам и да помагам е моето животно мото. Сега, како пензионер, можам слободно да кажам дека ако на некого треба да се помага, тоа се пензионерите. Понекогаш се доволни само топол збор и само едно ало..., за да им покажете љубов и внимание.

● Каде и со што сте денес ангажирани?

Член сум на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија каде што настојувам да ја покажам мојата професионалност во работата на овој значаен орган на СЗПМ на кој постојано се разгледуваат и третираат прашања од интерес на пензионерите.

Потоа сум претседател на Активот на пензионерки во Здружението на пензионери – Чаир, а во последно време го заменувам и претседателот на здружението.

Активот на Здружението има многу активности. Особено е ангажиран во посета и помош на стари и болни пензионери, но и со дејности за квалитетно и активно стареење и воопшто во подобрување на животот на пензионерите и сите стари луѓе на ова подрачје, но и пошироко. Интересен е фактот што во нашето здружение средината е мултиетничка, а тоа никому не му пречи, туку напротив. Другарувањето е на висина и сите си помагаме едни на други.

Тука, би го спомнала и моето пријатно, но истовремено и одговорно работење со хорот на Здружението. Јас не сум специјалист во оваа област, а немам ниту некое музичко образование, освен големиот ентузијазам и желбата да се зачуваат од заборав многу стари и убави песни. Мислам дека успешно го подготвувам репертоарот и не случајно константно не покануваат да бидеме гости на многу пензионерски манифестации и во други здруженија низ нашата земја. Ја сакам работата со хорот, а и хористите не можат без мене. Кога јас сум покрај нив тие се посигурни и од нивните грла излегува најубавата мелодија.

● Очигледно е дека Вие за вашите години изгледате многу помлада и повитална од многу помлади жени. Која е вашата тајна.

Мојата формула на живеење е постојаната активност, дружење и секаков вид на комуникација. Без тоа не можам. Факт е дека сите ние имаме периоди кога се повлекуваме во себе и почнува со нас да царува самотијата, така беше и со мене, но тоа јас го надминав бидејќи постојано сум опкружена со луѓе. Така извесен период живеев заедно со една моја пријателка, исто така пензионерка. Се дружевме, си помагавме и ги делевме и трошоците. И верувајте убаво ни беше и на двете, и мене и на мојата „цимерка". Ова им го препорачувам и на други пензионерки како модел во кој можат подобро да живеат, и материјално и да не се сами.

● Покрај тоа што сте активист Вие сте мајка, баба и прабаба. Како сето тоа го постигнувате и како го усогласувате?

Да, јас сум сето тоа и тоа е мојата среќа, тоа ми го прави животот уште поубав и посодржаен. За неколку дена треба да патувам и за Виена на крштенката на мојот правнук. Мене ме чекаат да бидам присутна на овој убав настан, кој не сакаат да се случи без присуство на прабабата. Инаку, во Виена имам многу пријатели пензионерки. Иако не го знам нивниот јазик јас со нив се дружам, им правам сарми, шијам, плетам, така што и тие и јас се радуваме на нашите средби.

● Бидејќи често патувате во Австрија кај својата ќерка, кажете ни како живеат таму пензионерите?

Јас таму имам посетено државен старски дом во кој живеат и пензионери. Таму животот е на европско ниво. Пензионерите ги имаат сите услови за удобно живеење. Таму има неверојатно добра организација за одвивање на активно стареење. Се организираат различни соржини кои пријатно дејствуваат на животот на пензионерите. По една недела во лето и во зима за нив се организира годишен одмор, со што се надминува монотонијата од престој во една иста средина. Пензионерките од домот ги носат и на разубавување, на фризер и друго, а сето тоа позитивно влијае на нивното психофизичко здравје. Со други зборови животот во тие домови е содржаен и хуман. Да се надеваме дека еден ден така ќе биде и во нашите старски и пензионерски домови.

Н. Трајкова

Секогаш ведра и насмеана

Рахилка Лазова веќе 8 години е пензионерка и ги ужива плодовите на долгогодишната работа. Детството во родното село Долно Барбарево пробиштипско не и било розово. Рано останала без татко и ја израснале мајка ѝ и брат ѝ. Животот ја носи во Свети Николе каде со 17 години се вработува во текстилната фабрика. Рахилка и нејзиниот сопруг Менчо започнале да пливаат во животната река која им донела убав живот исполнет со хармонија и љубов. Им се раѓаат син и керка а од кои денес имаат пет внучиња. Практична и разумната Рахилка создала семејство за пример, а нејзината умешност секогаш резултира со мир и љубов во куќата, бидејќи таа е цврст столб на семејството, почитувана, сакана и опкружена со љубов.

Со заминување во пензија го означува крајот на едно време, на активен период од животот и почеток на доба и години кога има време за себе и за остварување на своите мечти и соништа.

– Сега утрото го започнувам со радост, а денот ми е краток за сето што сакам да го направам. Потекнувам од музичка фамилија, татко ми и чичко

ми свиреа на народни инструменти. Како дете не можев да уживам во животот, но и во тоа време како и денес, музиката, песната и орото ми даваа сила да не потонам. Овие пензионерски денови ми пружија многу задоволство, а посебно тоа што со внучињата минувам многу креативно време и многу учам од нив. Посебно среќна се чувствувам гледајќи ги моите китки кои ги одгледувам со љубов. Со мажот ми, кој е инвалид, двајцата сме активисти во ЗП Свети Николе. Одиме на излети, посетуваме манастири и културни споменици, спортски натпревари и слично. Во убав спомен и секавање ќе ми остане посетата на манастирот „Еленец" кај селото Горна Цера, каде учествував во натпреварот „Бабина баница" 2012 година. Беше незаборавно со музика, песна и ора. Наградата ни беа убавите вистински пофалби за вкусот и изгледот на баницата. Имаме пријатели пензионери ширум нашата земја, со кои често се среќаваме и посетуваме. Тоа не чини среќни, ни го прави животот уште посодржаен и не зајакнува и одржува, – така Рахилка раскажуваше за своите пензионерски денови.

Оваа жена е мошне активна, па времето брзо и минува. Со својата широка и убава насмевка, шири позитивна енергија. Помага и се грижи за сите на кои им треба помош.

Вукица Петрушева

Прослава за Свети Трифун во Кавадарци

Пензионерите од Кавадарци и ЗПК оваа година по повод празникот на лозарите Св.Трифун организираа незаборавно дужење заедно со пензионерите речиси од цела Македонија. Кавадаречките граѓани од третта доба се покажаа како одлични домаќини во пречекот на 14 здруженија од републиката. Со музика и песна, се веселеа играа и се забавуваа околу 500 пензионери кои презадоволни велат дека би сакале да има повторно вакви меѓусебни дружења. На самиот почеток претседателот на Собранието на ЗПК Трајко Јанкулов го изврши симболичното закројување на виновата лоза, а беа поздравени од претседателот на ИО Ристо Анџушев.Меѓу пензионерите од цела Македонија беше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски кој изрази големо задоволство што на овој голем празник е во градот на виното и грозјето заедно со своите пензионери.

Посебно ми е драго што се погоди денот многу убав, а освен Св. Трифун го празнуваме и св. Валентин бидејќи меѓу нас пензионерите има многу заљубени патриоти во земјата, во пријателството, во ширењето на добрината, во прогресот на државата итн. Тоа е многу важно луѓето да се почитуваат и да се сакаат.

Собирот го поздрави и градоначалникот на општина Кавадарци Александар Панов кој беше изненаден од енергијата и младиот дух кој го поседуваат припадниците на третата доба и рече дека за наредната година се надева дека ќе има поголема сала за да се дружат уште повеќе пензионери од Македонија.

Мартина Јованова