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 63 ISSN 1857-7660 25 октомври 2013 година

Добрата соработка резултира со зголемена доверба

Вицепремиерот и министер за финансии Зоран Ставрески и министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, оствариja работна средба со Претседателот и претставниците на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, на која се дискутираше за актуелните случувања и проблеми поврзани со пензионерската популација.

– И за време на европската криза, кога во многу земји пензиите се намалуваат или се поместува старосната граница, заштитата на пензионерите остануваа еден од приоритетите на Владата на Република Македонија. Од 2006 година досега пензиите во Република Македонија се зголемени за 50 отсто. Така просечната пензија во 2006 година изнесувала 7.603 денари, а во 2013 година таа изнесува 11.565 денари. Подобрен е и односот меѓу просечна пензија и просечна плата и тој сега изнесува околу 55 %.

аплицираа на јавниот повик и очекуваме и наредните години да продолжи големиот интерес на пензионерите повторно со овој проект да им излеземе во пресрет, – истакна Спасов и додаде дека ќе се продолжи и со другите мерки како што беше неодамна најавената изградба на старски домови. Со повеќе мерки Владата ќе поттикнува изградба на домови за стари лица, а со законски измени ќе овозможи овие домови да можат да ги користат и странски државјани. На идните инвеститори ќе им бидат понудени повластената цена за градежно земјиште и за комуналии, како и поволни кредитни линии. Ќе се формира листа на слободни и подготвени локации на градежно земјиште во Македонија со намена изградба на приватни старски домови, како и листа на стари и неискористени објекти кои ќе можат да се продадат и преадаптираат за оваа намена, – рече министерот **Диме Спасов**.

Зголемувањето на пензиите не е единствена мерка која е во насока на подобрување на условите на пензионерите, тука е и намалувањето на цената на лековите, обезбедување на бањско лекување, како и обезбедување на простории за организирано дејствување на пензионерите. Покрај зголемувањето на пензиите за 5 отсто од март 2014 година, Владата ќе продолжи со реализација на другите мерки и политики кои се во насока на подобрување на условите и подигнување на стандардот на пензионерите. Пензионерите треба да си бидат спокојни бидејќи и понатаму пензиите ќе се добиваат во првата недела од месецот и Владата и натаму ќе помага во решавање на прашања поврзани со оваа популација, се раздвижи во границите на реалните можности, – истакна вицепремиерот и министер за финансии **Зоран Ставрески**.

– Во буџетот на Министерството за труд и социјална политика обезбедени се дополнителни 35 милиони денари за бањско–климатска рекреација на околу 5.500 пензионери кои оваа услуга ќе ја користат бесплатно. Проектот наидува на одобрен интерес кај пензионерите. Заинтересираноста оваа година беше огромна. Околу 24.000 пензионери

Претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, **Драги Аргировски** ја поздрави одлуката за зголемување на пензиите од март 2014 година за 5 отсто и изрази надеж дека одличната соработка меѓу пензионерите и Владата ќе продолжи и понатаму. При тоа истакна тој, дека добрата соработка не само што придонесува животниот стандард на пензионерите да биде подобар, туку ја јакне и довербата на пензионерите и старите лица во Владата и ресорните министерства.

По средбата имаше прес на кој тројцата дадоа изјави за новинарите.

Одговарајќи на новинарско прашање за критиките од страна на опозицијата во врска со Буџетот, министерот Ставрески нагласи дека Владата ќе продолжи со таквите политики, бидејќи се покажа дека тие се добри и за категориите на граѓани кои ги добиваат тие зголемени средства, и за економијата која, како што рече, е меѓу подобрите во Европа во вакви тешки времиња.

Во својата изјава за новинарите претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери, Драги Аргировски ги поздрави мерките на Владата за пензионерите и ги оцени како позитивни.

Калина Сливовска - Андонова

Претседателот на СЗПМ Драги Аргировски – добитник на највисоката државна награда „11 Октомври“ за животно дело

Признание и за 250 илјади пензионери

На 11 октомври 2013 година, на Денот на востанието на македонскиот народ, во Собранието на Република Македонија, пред голем број гости од политичкиот и јавниот живот и претставници на дипломатскиот кор и бизнисот, највисокото државно признание – наградата „11 Октомври“ за животно дело оваа година им беше доделена на лауреатите: **проф. д-р Срѓан Керим**, економист и дипломат во областа на науката и образованието, на **м-р Решат Амети**, ликовен уметник во областа на културата и уметноста и во областа на новинарството и публицистиката на **Драгослав - Драги Аргировски**, доајен на македонското новинарство и публицистика и актуелен претседател на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

На свеченоста, која се одржа во Кристалната сала, дипломите и плакетите на добитниците им ги врачи членот на Одборот за доделување на наградата и декан на Медицинскиот факултет, **проф. д-р Никола Јанкуловски**. Кажувајќи за добитниците на ова највисоко државно признание, тој истакна дека нив ги красат особини на креативност, инвентивност и иновативност, кои со својот долгогодишен и макотрпен творечки напор упорно чекорат по патеките на успехот и се искачуваат на самиот врв, на пиедесталот во областите во кои творат. За нив ова признание е за трудот и за постигнатите резултати, но истовремено тоа е и поттик и мотив за натамошна работа и за нови успеси и достигнувања.

Во името на добитниците на високото признание се обрати **Срѓан Керим**, кој го потенцираше значењето на овој датум за историјата на нашата земја, како меѓник во борбата за самобитност и самостојност на нашиот народ, кој изворува слободата со вооружена борба и придонесе во победата над фашизмот.

– Моето задоволство е особено големо затоа што оваа награда ја добивам со двајца големи борци Решат Амети и Драгослав Аргировски, добитници на ова признание. Слободата останува рамка без содржина доколку нема демократија. Денес немаме оружје, туку орудија, имаме наука и образование, кои треба да придонесат за подигање на квалитетот на живеењето на идните генерации, а нашето живеење не би било тоа, ако не е проткаено со уметност. Уметноста со нејзините содржини не облагородува и ни е потребна. На крајот, сето тоа не би имало вистинска смисла ако нема некој сето тоа да го забележи. Затоа се тука медиумите – истакна Срѓан Керим.

Потоа, со видна возбуденост од возвишеноста на настанот, тројцата лауреати на највисокото државно признание пред јавноста го искажаа задоволството со чувство на голема одговорност и ветување за натамошна посветеност и творење во областите во кои создаваат.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** смета дека оваа награда наедно е и признание за 250 илјади пензионери членови на Сојузот, кои со своите активности придонесуваат нашата најмасовна, невладина, неполитичка, непартиска и мултиетничка организација да се наметне како респектабилен фактор во општеството. Затоа, како нејзин челник, своите успеси ги смета како успеси на организацијата и на сите пензионери во неа. Својата среќа и радост тој секогаш и на секое место со нив ги споделува.

– Среќен сум и радосен што една таква висока државна награда дојде и во новинарски раце. Ова е признание за 50–годишна активност и афирмација на се она што во Република Македонија било, е и ќе биде. Се може да се направи во државата, ако нема афирмација на тоа, ако не постои информирањето, ако нема благовремена информација за тоа, нема ништо, рече за јавноста Аргировски и истакна дека дел од наградата ќе вложи во реализирање на хуманитарен концерт на групата „Архангел“.

Мендо Димовски

ВО ОВОЈ БРОЈ...

НАЈАВЕНИ РЕКОРДНИ АКТИВНОСТИ стр. 2

ТЕТОВЧАНКИ НА 13-ти f3ŽO ВО ЉУБЉАНА стр. 3

ИНФО стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

АКТИВНИ СМЕ НА СИТЕ ПОЛИЊА стр. 7

ПРОСЛАВИ ПО ПОВОД ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 8 и 9

ОБЛЕКА НА ДУШАТА стр. 10

КНИГА ЗА МУДРОСТА НА ЖИВЕЕЊЕТО стр. 11

TETOVARËT E ZGJUAN FESTIVALIN

стр. 12

СИГУРНИ ЗНАЦИ ЗА СТАРЕЕЊЕ стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

НАЈДОБРА ПОСТПЕЈД ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

стр. 16

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

Колумна

Реинкарнација - Се подготвува четвртиот играч

Методија Ст. Тошевски

Мојата генерација има право да се интересира за исходот од „најдолгиот пат“ во одот по маките на својот народ во современата историја на битката за опстојот. Аманетот што го има наследено, влогот што го има направено за развој и закрепнување, како и општествената ангажиранот во денешните дни за да и даде на својата земја белег за активноста на една самосвесна и истрајна генерација која знае и умее да го одржува и чува достоинството и својот идентитет, ни ја зголемува одговорноста и потребата за активно учество во поддршката на интересот за расветлување на историската вистина за нашиот идентитет.

Веќе сто години минаа откако е направено харакири на македонското тело, душа и поимање. Никој, ама сосем никој, нема право, независно колку се самообвинуваме и самозалажуваме за сопствените гревови за изведувањето на тоа харакири, да заборави дека чинот е длабоко обмислен проект на креатори и сили над кои ниту сме можеле, ниту денес можеме да делуваме. Тоа никако не значи дека однапред сме дигнале бело знаме. Недоброjни се искрените обиди, влогови и жртви на преставници на многу наши претходници низ генерациите кои минале низ сцили и харибди на македонскиот опстој за да се стигне до статус членка на меѓународната заедница во лицето на Организацијата на обединетите нации. Но тоа не е сѐ.

Во поделениот свет на интересни сфери, поларизиран на основа на познати и непознати фактори, идентификувани и неидентификувани креатори на човечките доблести и мани, малубројните народи можат да се борат за своето опствојување само ако постојат и се применуваат меѓународните норми за човековите индивидуални и колективни права и слободи.

Како што е познато, меѓународното општество е поливалентно. Тоа само по себе генерира различни интереси во кои не сите можат или успеваат да си ги одмерат или обезбедат своите цели.

Ете, тука, на Балканот, во Македонија, каде се појави и реализира првата идеја за универзален свет на народи и погледи, токму Македонците останаа неканети гости, сместени зад врата за кои нема место на заедничката трпеза на тукашните народи.

Преданијата велат дека, ете така, ослепев, и очите ми се длабоки дупки. Иронијата пак продолжува и докажува – од братот ти се, затоа се толку длабоки. Мојата генерација во Македонија, но и далеку пошироко од неа, имаше можност да ги зарасне тие длабоки дупки. Не успеа. Ни сега нема да чека, ќе продолжи да се бори за нови наредни стотина години за да се врати на позициите кога ќе може да ги зарасне длабоките дупки. Но, да се вратиме на браќата. Велат лошите јатрви ги скараа браќата. Има голема вистина во тоа. Македонија е пример за докажување на таа аксиома. Кога се раѓаа семејствата на балканските народи, се создаваа балканските држави со руинирањето на една од трите тогаш постојни империи, Македонија како принцеза на потиснато царство, секој сакаше да ја има. Со неа посакуваа и богат мираз, за да се знае чија куќа масно јаде. Така во четворната делба, секој доби „заслужен“ дел, така како што посакувале делачите.

Во борбата за ослободување на браќата, „браќата“ го добија заслужениот мираз што од народот на царството на принцезата можеше да се дрпне! Секој дрпна, или доби, тоа и не е најважното сега. Принцезата е расчеречена, место младоженец, принц на коњ, држава со водство и достоинствен народ, Македонија доби за „браќа„ четири разјарени змеја со отворени чељусти, секој момент подготвени да зграбат поголем касај од кревкото тело на принцезата додека неа не ја проголтаат до крај.

Сега, зборуваме за обидите за проголтување на остатоците.

Во моментот кога светот го растураше другиот свет, кој по ништо не беше полош од светот на растурачите, принцезата се созеде. Иако битно осакатена таа се консолидира, иако инвалидизирана, таа со голема волја продолжи да се бори да се врати во своето крдо. Ја лаеја од сите страни, ја касаа, ја изгладнуваа до безсвест, ја ставаа во карантин да не ја пренесе слободарската зараза на другите, и подметнаа војна божем за нечии човечки права за да можат да ја доразграбат, ја игнорираа и преименуваа... Сето тоа го прават и денес. За да го урнат духот на народот, вклучуваат дел по дел од старите разјарени змеја во битката со Крали Марко. Остана уште црната Арапина... Мотивите се чуваат со години, Недостига поводот. Сите работат да се најде што побрзо...

Ако е за вистината, таа секогаш излегува на крајот. Татко ми велеше, ќе излезе и сега. Не знам само дали јас ќе дочекам да го видам тоа, но вие секако ќе доживеете. И еве, јас верувам во тоа. Верува и мојата генерација. Токму затоа, не даваме никому овластување да го уништува верувањето и одот по маките на нашите претходници, на претходниците на нашите претходици, на нас самите. Немаме право тоа да го правиме и во името на нашите неполнолетни наследници, ниту во името на нивните потомци кои ќе пристигаат во иднината.

Апокалипсата ќе го зафати сето човештво, со него и нас, но не само нас, и не само мојата генерација.

Не е за верување, а се случува. Присвојувачите на македонската кауза и од југот, и од истокот никогаш не спореле дека некој од нив присвоил дел од телото на убавата принцеза, иако и едните и другите тврдат дека принцезата и припаѓа на нивното царство. Необјасниво е како настанала симбиозата на нивната глувост, освен ако не се сфати дека тие заедно делуваат како двоглава ала за полесно да ја проголтаат таа недофатна принцеза. На матната која плавеше по европслите полигони на демократијата, од неодамна повторно и се придружи една друга позната матна и крвава вода во настојувањата да го обелат европското лице.

Ова не е иронија што треба да се случи. Ова е иронија која живее, а која никој (со чесни исклучоци) не ја гледа како темна дупка на европското небо која се заканува да ги проголта сите напори на иднината на европското обединување. Сами си скокаат во грло, а демек, македонската вистина им е залак што ќе ги задави! Да не веруваш дека се толку неуки при сѐ што постигнале во напредокот на науката!

Од „вашата земја„ со која не именуваат, до нашата земја, држава, мајковина, татковина, родна груtка, Република Македонија, разликата ја чинат наводниците како интерпункциски знак. Сѐ друго е на место. На место сме и ние сѐ додека не потклекнеме за да можат со сета тежина да не згазат. А можат во секое време. Но, тука има едно но! Тоа е нивниот цинизам. Тие се демократско, хуманитарно општество. Тие не газат врз правата на другите. Тие бараат другите сами да си згазнат и да си го одземат своето исконско право. На крајот ќе ви речат: Ние само ви укажувавме, ваше е правото да одлучите. Како ќе одлучите така ќе ви биде. Е, па нека размислува мудрото водство и уште помудрите опоненти, кои како кутрина додека големите лаат, тие од страна квакаат како знак на едномислечки страни! За да не помисли некој дека заобиколувам, и дека писателот не знае што сака да каже, еве, на македонски, со кирилично писмо го соопштувам ставот на мојата генерација, и мојот личен став:

Македонија ја распарчаа, ја поделија, ја поклонија како награда за воени заслуги на гласноговорниците за уништување на една од тогашните три империи (Австроунгарија, Русија и Отоманската) која всушност ја победија големите, ама малите ја започнаа кавгата. А секој од големите си имаше по еден коњ за игра на шаховската табла. Пиони беа Македонците оти се бореа во составот на сите кавалкади, на сите бојни полиња еден против друг, и свесни и несвесни за тоа што следи. Македонија ја распарчаа, ја поделија, ја поклонија како награда за воени заслуги на гласноговорниците, големите победници и демократи кои се жртвуваа за слободата на потчинетите народи на Балканот! Каква слепост! Сите гледаа, а никој не сакаше да види дека се превидува цел еден народ. На масата на делбата не беа удостоени претците на мојата генерација, иако многу организации, видни интелектуалци на македонскиот народ, но и интектуалци од светски ранг бараа, дигаа глас против злосторството во најава. Без согласност, без учество на претците на мојата генерација, преставници на македонскиот народ, Македонија беше поделена на три туѓи кралства и едно туѓо царство. Царството на Македонците после Херонеја, Спрехеја и Беласица отиде во историјата. Арно ама, во светот се изменија многу работи. Се раѓаа нови империи и пропаѓаа со нивно јавно учество во тоа пропаѓање. Само Македонија ја пропаднаа без нејзино учество. И гледај чудо. Пропаѓачите се сетија, се засрамија ама не сакаат да се пишманат што би бил логичен исход ако потегот се повторува. Зошто да ја направат истата грешка. Сакаат да го повторат потегот во играта, сега сакаат да го вклучат македонскиот народ во потврдување на својата смртна пресуда, но овој пат неа да си ја изрече сам. Нели македонскиот народ не постои, според тоа тој народ и не може ништо да изгуби. Тие би ја избришале грижата на совеста, волјата на даропримателите не би била нарушена, некои дури би профитирале во духот на новите воени заслуги... Четвртиот играч се чека да се комплетира масата за табла. Делачите ќе бидат исти, играчите исти, жртвата иста! Само актот ќе биде самоубиствен во духот на времето на тероризмот. Македонијо, на потег си ти.

Ете, вака ја чита мојата генерација новата политичка доктрина на слободољубивите и демократски сили на денешнината. На големите политички алтруисти чии помагачи на многу точки на земјината топка помогнаа и разрешија сѐ во што се замешаа. Од нивната поддршка денес светот станува сѐ пошироко поприште на војни и несреќи на народите кои ниту барале, ниту добиле помош. Но затоа добија и добиваат се подлабоки лузни за да можат да не се препознаат што некогаш биле.

Се подготвува четвртиот играч за таблата да биде комплетна. Македонијо, генерацијо моја, не прифаќај улога на записничар на масата. Некој пак ќе се препие а ти пак ќе го извлечеш подебелиот крај. Генерацио моја, залагај се, настојувај, работи мудро на таблата Македонија да добие улога на играч!

Пикник средба во Сарај – Скопје

Најавени рекордни активности

Во знак на одбележувањето на 20 септември, Денот на пензионерите и Денот на општината Ѓорче Петров, здруженијата на пензионери од општините Ѓорче Петров и Сарај, на 17–ти септември 2013 година, организираа заедничка пикник–средба за пензионери од повеќе здруженија од Скопје и Републиката. Средбата се одржа во Рекреативниот центар Сарај, каде дојдоа повеќе од 2500 пензионери заедно да го прослават својот празник, да се дружат и да уживаат во убавиот амбиент, богат со чист воздух и разнобојност на природата.

Добредојде на посетителите им посака **Методија Новковски**, претседател на ИО на ЗП Ѓорче Петров, кој го истакна значењето на оваа средба и на сите им го честита Денот на пензионерите, а на ѓорчепетровци Денот на општината.

Присутните ги поздрави и претседателот на ЗП Сарај **Руфат Рамадани**, кој им се заблагодари за масовниот одѕив и посака ова дружење да стане традиционално и да даде значаен придонес во јакнењето на мултиетничноста, како и зближувањето на припадниците на различните етникуми низ примерот на пензионерската организација.

Инспиративен говор одржа градоначалникот на Ѓорче Петров **Сокол Митровски**, кој потсети на изворите на заедништвото и на соживотот, кои токму на овој простор служеле и служат за зближување и напојување на младите генерации. Честитајќи им го празникот на пензионерите, тој истакна дека и натаму локалната самоуиправа ќе им дава помош и поддршка во остварувањето на нивните програмски активности.

Добредојде во општината Сарај на македонски и на албански јазик на пензионерите им посака и градоначалникот **Беким Мурати**, кој потоа организираше прием за раководствата на здруженијата на пензионери, при што ги запозна со основните податоци на општината и изрази подготвеност за поголема помош на здружението од истоимената општина во решавањето на актуелни

прашања, со приоритет во обезбедувањето простор за сместување на раководството и дејствувањe на Здружението.

Импресивен говор одржа претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** кој порача овој сарај на некогашните султани и цареви да стане и да остане сарај на пензионерите, за да уживаат во убавината и да се напојуваат со нова енергија потребна за совладување на проблемите во третата доба и за активно стареење. Тој ги наброја дотогашните пикник–средби и задоволен од посетеноста истакна дека оваа година ќе биде рекордна во организирањето и реализирањето вакви активности со значително зголемено учество на пензионерите од сите членки на Сојузот.

Во поздравниот говор градоначалникот на Скопје **Коце Трајановски** истакна дека и понатаму Градот Скоје ќе им помага на пензионерите, бидејќи тие го заслужуваат тоа, а младите генерации имаат обврска да им обезбедат достоинствена старост. Честитајќи им го празникот на пензионерите, тој им посака добро здравје, повеќе вакви средби и дружења за поактивно и подолго живеење.

Со песна, игра и дружерње и од оваа средба пензионерите си отидоа со импресивни и незаборавни впечатоци. **М.Д.**

ЗП Нов живот – Бутел

Отворен нов пензионерски клуб

Здружението на пензионери Нов живот – Бутел во соработка и помош од општината Бутел континуирано се грижи и создава простор за работа и дејствување. Согласно потпишаниот договор од почетокот на ова година, градоначалникот Петре Латиновски реализира повеќе

активности од спогодбата, особено за создавање основни услови за работа и дејствување на ова релативно младо здружение – членка на СЗПМ. Така, пред два месеци Здружението доби работни простории од 120 метри квадратни во Трговскиот центар „Живко Брајковски“ во општината Бутел – Скопје и беше отворен и клуб на пензионери, со што се создадоа услови за зголемено ангажирање и исполнување на слободното време на пензионерите.

Проектот за поддршка и помош на пензионерите од општината Бутел и натаму без застој се реализира, а дел од него беше остварен неодамна со давањето на употреба простор за пензионерски клуб без надомест за огранокот Бутел – 2, во истоимената насеба.

Исто така, по повод одбележувањето на Меѓународниот ден на старите лица, на први октомври 2013 година, пензионерите од населбата Скопје–север од Општината Бутел добија свој современ клуб што свечено го отвори и предаде на употреба градоначалникот **Петре Латиноски**, при што вети дека и натаму локалната самоуправа ќе ги помага и поддржува активностите на пензионерите. На свеченото отворање присуствуваше и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** во придружба на претседателот на Градскиот сојуз на ЗП Крсте Ангеловски и раководството на ЗП Нов живот– Бутел. Во поздравниот збор тој го истакна значењето на Меѓународниот празник на пензионерите и старите лица, а во име на Сојузот изрази благодарност до градоначалникот Латиновски за континуираната поддршка и создавањето поволни услови за подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите.

Се планира свои клубови да добијат и пензионерите од населбите Љуботенски пат и Радишани. **М.Д.**

ЗП Гази Баба

Одбележан Меѓународниот ден на стари лица

По повод одбележувањето на Меѓународниот ден за стари лица, Активот на пензионерки на ЗП Гази Баба организираше средба и дружење на претседателките на активите и за други пензионери од здруженијата од Скопје и Републиката со кои имаат поблиска соработка. На средбата со свои претставници присуствуваа здруженијата на пензионери од Кичево, Прилеп, Струмица и Куманово, а од Скопје – ЗП Карпош, Тафталиџе, Нов живот – Бутел, Чаир и Воени пензионери.

Претседателот на ИО на ЗП Гази Баба **Ѓорге Андонов** им го честиташе меѓународниот празник на присутните, посакувајќи им добро здравје и убави пензионерски денови, а во нивно име го поздрави претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** и заблагодарувајќи му се за присуството, му го честита највисокото државно признание за

животно дело „11 Октомври“.

Средбата помина во веселба и пријатно дружење, а за сеќавање на настанот, претседателката на Активот на пензионерки од ЗП Гази Баба, **Магдалена Спировска**, на присутните претседателки од другите активи им подари букети свежо цвеќе. **М.Д.**

Рапорт од ЗП Неготино

ЗП Неготино на 18–тите пензионерски спортски игри учествуваше во четири спортски дисциплини и тоа: тегнење јаже – мажи, фрлање ѓуле – мажи, скок од место и табле – мажи. Од четирите дисциплини во две се освоени златни медаљи и тоа: во табла мажи – Јован Ташев и во фрлање ѓуле мажи – Гласе Симоновски, што претставува одличен успех.

Исто така пред некој ден беше изграден и објект во составот на пензионерскиот дом кој ќе се користи од пензионерите за „Пензионерски клуб“ каде ќе може да се дружат, да играт табла, шах и домино. **И. Е.**

Наградата „11 Октомври за 2013“ на Срѓан Керим, Решат Амети и Драги Аргировски

Одборот за доделување на наградата „11 Октомври“ за годинава, им ја додели на **Срѓан Керим** и **Решат Амети** и на новинарот и публицист **Драгослав Аргировски**. Професорот Срѓан Керим државната награда „11 Октомври“ за 2013 година ја доби за животно дело во областа на науката и образованието.

За животно дело во областа на културата и уметноста наградата му е доделена на м-р. Решат Амети, ликовен уметник.

За животно дело во областа на новинарството и публицистиката наградата му е доделена на Драгослав Аргировски – Драги, новинар и публицист.

Наградата на добитниците им беше врачена на 11 октомври 2013 година во Собранието на Република Македонија, во присуство на голем број граѓани меѓу кои имаше и пензионери бидејќи наградата на Драги Аргировски е признание и за 250 000 пензионери, членови на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Драги Аргировски е новинар со над 50 години новинарска кариера, публицист, истакнат општественик, автор на 18 публицистички книги, од кои 5 за чувствителната пензионерска проблематика, кој како никој досега, даде значаен придонес во историското осознавање и афирмирање на сите проблеми од животот во третото доба што е од битно значење и од јавен интерес на државата.

Исто така, Аргировски е основоположник на Македонската телевизија и автор на првиот телевизиски прилог на македонски јазик во 1961 година, но и уредник кој ја формираше Програмата на националности кои живеат во Р. Македонија. Неговата новинарска кариера е истовремено и историја на македонската телевизија.

Како новинар и уредник Аргировски е и известувач од речиси сите најзначајни настани во нашата земја, меѓу кои е и скопскиот земјотрес. Вршел разни одговорни функции во МТВ-уредник на Дописната редакција, помошник Главен урдник на Информативната програма и помошник Генерален директор на МРТ за програмски прашања, но истовремено неговите белешки, репортажи и тв коментари секогаш оставаа забележителен впечаток.

По пензионирањето, веќе 10 години, Аргировски активно е вклучен во пензионерската организација, Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, каде што со својата истакната дејност и дела со создавањето на „Видици“ прилог во „Нова Македонија“ и „Пензионер плус“ успеа да го разбие информативниот мрак за оваа значајна категорија на граѓани, што е исто така од посебен јавен интерес. Со неговиот едногласен избор за претседател, организацијата на пензионерите на Македонија прерасна во почитуван партнер на власта и бизнис заедницата, а пензионерите станаа најактивна популација во државата. Само годинава, над 300.000 пензионери и стари лица учетвуваа во активностите како што се: Пензионерска Олимпијада, Пензионерските Ревии на песни, музика и игри, средбите на зелено, посетите на значајни историски и културни знаменитости и друго, што претставува посебен рекорд на европско ниво. Заради сето тоа, како и за објавените пет книги со пензионерска проблематика, од Европскиот институт „Хеврека„ во Љубљана, Аргировски е прогласен за експерт на третото животно доба, единствен од нашата држава, а Редакцијата и читателите на весникот „Нова Македонија“ за неговиот придонес во афирмација на Р. Македонија го прогласија за „Личност на годината 2012“.

За одделни дејности од јавен интерес Драги Аргировски е добитник и на: Ноемвриска награда од областа на публицистика на Куманово, на неколку годишни награди на МТВ, на престижната награда на Здружението на новинарите на Македонија „Крсте Мисирков“, на Орден на Републиката со бронзени зраци, на „Златно перо на хуманоста„ од Црвениот крст на Македонија, на признанието „Мајка Тереза„ и на голем број благодарници и други признанија.

К. Сливовска - Андонова

13 ФЗЗО во Љубљана

Со македонски и албански песни тетовчанки го разубавија меѓунардниот фестивалот

Традиционалниот фестивал посветен на третото животно доба се одржува во чест на 1. октомври, Меѓународниот ден на старите лица, поддржан и од Европската унија. Церемонијалот се одржа од први до трети октомври и главно во Цанкарјев дом, каде истовремено се одржуваше и саем на разни производи пред се од словенечко потекло. СЗПМ овој пат ги претставуваа членови на Здружението од Тетово што претставува четврто учество од нашата земја. Карванот од Тетово го сочинуваа 30 учесници, од кои тројца беа претставници на СЗПМ. Шеф на делегацијата беше Бесник Поцеста, потпретседател на Собранието на СЗПМ, а во состав на делегацијата беа и Нурие Кадриу и Илија Глигоров, членови на комисии во СЗПМ, Гојко Ефтоски во својство на подносител на реферат и Шабан Азизи, како водач на патот, двајцата од ЗП Тетово. Патувањето беше со специјален автобус, за кои трошоците ги поднесе општина Тетово благодарејќи на разбирањето на градоначалничката Теута Арифи, за што пензионерите и се посебно благодарни. Фестивалот се одржуваше под мотото „Сите сме една генерација“, што симболично значеше интеграција на луѓето независно од староста, националната и друга припадност. Свеченото отворање беше во големата Линхартова дворана на Цанкарјев дом, исполнета до последно место. Покрај бројни министри, други високи функционери, претставници на дипломатскиот кор и делегации на неколку соседни Сојузи на пензионери, присуствуваше и Борут Пахор, претседател на Република Словенија. Присутните ги забавуваше Здружениот оркестар на Р. Словенија, со кој диригираше Андреј Зупан. Организаторите доделија и признанија за најзаслужните, а на Јанко Кужар му беше доделено највисоко признание – амбасадор на фестивалот како основач на оваа манифестација.

Двете пејачки групи од Тетово, во придружба на гајда или дајриња, имаа дури четири настапи. Дебитираа на отворената сцена во Цанкарјев дом. Меѓутоа, најмногу аплаузи собраа во големата дворана Линхартова, каде настапија десет состави од цела Словенија. Тетовските пензионерки беа шести по ред. Женската пејачка група на албански јазик изведе сплет песни што го симболизираат невестинското облекување, свадбен обичај на еден ден пред свадбата. На другите настапи оваа група изведе и свадбен обичај на првиот ден по свадбата кога невестата за прв пат излегува во дворот на младоженецот, миејќи и метејќи го двориштето. Женската пејачка група на македонски јазик, исто така се претстави со свадбен обичај, сврзан за четвртокот пред свадбата кога во куќата на младоженецот се вршат последните подготовки за веселбата. Се истакнува бајрак и се месат три погачи. Дуети и трио на оваа група исполнија и неколку песни од тетовскиот крај: „Распукала Шар Планина“, „Срце ме боли за Трпана“, „Ој Вардаре Македонски“, како и долнополошката „Ц`втај ружо ц`втај“. Во сите пригоди и поводи, се пееше и настапуваше со познатата македонска песна „Македонско девојче китка шарена“, кој беше прифатена со одушевување, а некаде и со поддршка во пеење од присутните.

Посебно доживување и за изведувачите и за присутните беше настапот во Домот за стари лица во Фужине. Едночасовната програма беше наградувана со чести и долги аплаузи, со вистинско соживување со изведувачите, со топол и срдечен пречек и испраќање на гостите од Македонија. Топлината во душата на сите беше очигледна во сите прилики во тричасовниот претстој во овој дом, со искрени желби за повторно гостување и настап. Во презентирањето на домот за стари лица во Фужине директорката Бојанка Генобио нагласи дека се работи за државна установа, стара осум години, во која се сместени 170 стари лица.

Во рамки на манифестацијата, беа одржани неколку дебати и тркалезни маси, на кои учествуваа и претставниците од нашата земја. За состојбите, постигањата и проблемите во пензионерската организација и во СЗПМ во целина, зборуваше шефот на делегацијата Бесник Поцеста, кој позитивно ги оцени овие средби, на кои на најпластичен начин беа презентирани и постигањата, но и проблемите со кои се среќаваат пензионерите во двете држави. Размената на искуства, претставниците на двете делегации ги оценија како можност на пензионерите да им се обезбеди подостоинствен живот и поголеми права во „третото доба“.

Претседателот на Собранието на ЗП Тетово, Гојко Ефтоски поднесе реферат за остварување на програмските задачи на пензионерите во меѓуетничка средина, кој беше презентиран на македонски и словенечки јазик. Притоа беа нагласени напорите и резултатите од заедничкиот живот и дејствување на пензионерите, пред се во тетовскиот крај, а беа презентирани и постигањата од заедничкиот живот во ограноците, клубовите, спортувањето, културно-забавниот живот, екскурзиите и другите содржини на оваа активност на пензионерите. Со домаќините беа разменети и подароци.

Учесниците на двапати се сретнаа со заменик амбасадорот на РМ во Словенија, Умит Касум.

На крајот го одбележуваме крајно професионалниот и коректен однос на двајцата возачи на „Башким турс“ од Тетово, кои дадоа голем придонес оваа долга релација да помине во најдобар ред.

Гојко Ефтоски

ЗП Пробиштип

Во Лесново - Македонија во мало

На 21 септември во чест на двата празника, Денот на пензионерите на Македонија и празникот Мала Богородица, ЗП Пробиштип го организираше традиционалниот пикник на зелено во Лесново. На поканата се пријавија 35 здруженија. Во Лесново имаше пензионери од сите краеви на Македонија. Во големиот број автобоси пензионерите имаа една желба: да бидат дел од ова дружење, да ги видат старите пријатели, но и да запознаат и нови, но и да уживаат во убавините на надалеку прочуениот Лесновски Манастир. Заради сето тоа, Лесново во овој убав есенски ден беше Македонија во мало. Според податоците од сообраќајната полиција овој ден во Лесново биле околу 8 000 посетители од кои над половината пензионери!

Ова е своевиден рекорд. Се јадеа македонски специјалитети, се пееше и играше. На орото можеше да се видат играорци од сите генерации. Пикникот во Лесново беше вистинско меѓугенерациско дружење.

Во Лесново се одржа и средба на претседателите на присутните здруженија на која присуствуваше градоначалникот на Пробиштип Тони Тоневски, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, Претседателот на Советот на Пробиштип Ранко Давитковски, како и претставници на бизнис секторот.

На почетокот присутните ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасиев, кој не го криеше задоволството од големиот број на присутни, а при тоа истакна дека овие средби се значајни затоа што на нив се разменуваат искуства.

Присутните ги поздрави и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој истакна дека овие средби се важни и затоа што се релаксирачки и ја разбиваат монотонијата на луѓето во третото доба. Исто така тој зборуваше за соработката на здруженијата со локалната самоуправа, потенцирајќи дека градоначалниците се сè поприсутни на пензионерските средби. Од име на општината присутните ги поздрави Ранко Давитков и им посака на сите добро здравје и долг живот. Притоа рече дека од оваа популација младите има што да научат. Тој вети уште подобра соработка и поддршка.

Средбата заврши во доцните попладневни часови со желба да се видат догодина во уште поголем број.

Милевка Здравковска

Незаборавна средба на Илинска планина

Манастирскиот комплекс Св. Илија е своевиден бисер на богатото македонско културно наследство. Се наоѓа на 1520 метри надморска висина опкружен со столетна дабова шума во подножјето на преувабата Илинска планина,над селото Големо Илино, кај Демир Хисар.

Обновен и реставриран во 1991 г. на темелите на прастара црква од 16 век. Во средината на преубавиот комлекс изградена беше малата црква осветена по светецот Св. Илија, уникатна и единствена од таков вид, опкружена со два конаци од по 5 чисто уредени соби со своја голема кујна и трпезарија за 100 луѓе.

Во таков преубав амбиент, 120 демирхисарски пензионери се дружеа по повод 2 септември–ослободувањето на Демир Хисар. Присутните најнапред ги поздрави **Пере Петрески** – претседателот на ЗП Демир Хисар, а во пораката од градоначалникот **Љупчо Блажевски**, меѓу другото им се посака добро здравје и долг пензионерски живот, потенцирајќи дека демирхисарските пензионери секогаш се добро организирани и затоа со задоволство и понатаму ќе ги следи и помага сите пензионерски активности.

Пензионерите максимално ги искористија благодетите на Илинска Планина берејќи шумски плодови – боровинки, капинки, дренки, разни чаеви и лековити билки, кои ги имаше во изобилие.

Со музика, песна и оро пензионерите и другите присутни на овој голем собир се дружеа до доцните попладневни часови. Ова дружење со кое можеа да уживаат низ убавините на Демир Хисар уште долго време ќе им остане во пријатно сеќавање, бидејќи задоволството на пензионерите беше големо.

З. Стевановски

Пензионерска средба

Сонцето одамна се беше искачило високо на сино небо, силно грејќи не топлите зраци, од кои ни беше повеќе од топло додека одевме по земјениот пат, кон манастирот сместен на падините на Скопска Црна Гора, кој буди чувство на почит. Пред нас се отвори широка ливада, а на сред неа, манастирот Св. пресвета Богородица во прегратките на бујната шума, во срцето на недопрената природа. Во дворот полн со гости, пензионери од Велес, Куманово, ЗП „Чаир и Бутел“, здружението на пензионерки „Зора“ од Скопје и членови на Здружението „Животна искра“ и многу други. Се слушаат звуци од музика, ечи песна, смеа. Се вие оро виорно од веселите пензионери, дојдени да се дружат. Се разменуваат топли поздрави и прегратки. Се сретнаа стари пријатели, а се стекнаа и нови. Во таков прекрасен амбиент на манастирскиот комплекс и воодушевените пензионери, добредојде ни посака љубезниот домаќин, организатор на средбата, Ана Шишкова, со видлива непосредност и срдечност. Не покани на дружба, веселба и заеднички ручек со гравче и леб печен во фурна. И пак песна, музика, оро.

Разделбата се приближуваше, а и секој надеж, за повторна таква средба.

Васил Пачемски

ЗП Карпош

Екскурзии низ Македонија и Србија

Здружението на пензинери Карпош – Скопје, во септември и октомври оваа година ги реализираше планираните екскурзии за своите членови. Така, на 7–ми септември повеќе од стотина пензионери од ова здружение го посетија градот под Исарот и се запознаа со неговите знаменитости поминувајќи го денот во незаборав. Екскурзијантите најпрво присуствуваа на отворањето на 18–те републички пензионерски спортски натпревари, а потоа посетија некои сакрални објекти во Штип и по прошетката низ градот, неколку часа останаа во заедничко дружење.

На 5–ти и 6–ти октомври Активот на пензионерки на ЗП Карпош за 55 свои членови организираше екскурзија во Соко Бања во Србија, каде оствариja средба со тамошните пензионери и организираа заедничко дружење. Посетата на Бањата надалеку позната со лековитоста на термалните води, како и запознавањето со природните убавини на планината Озрен, оставија незаборавни импресии што ќе им останат долго во сеќавање на екскурзијантите.

По повод Денот на востанието на Република Македонија и на покана на ЗП Прилеп, Раководството на ЗП Карпош реализираше посета на градот под Марковите кули, каде педесетина негови членови присуствуваа на одбележувањето на овој исклучително значаен датум во историјата на Македонија за извојување на слободата во борба против фашизмот. На прославата празникот на пензионерите им го честиташе и претседателот на Република Македонија Ѓорге Иванов.

На 13 октомври два полни автобуси со пензионери од ЗП Карпош го посетија Лесновскиот Манастир, запознавајќи се со неговиот историјат и значење за културата, а потоа присуствуваа на традиционалната манифестација „Пастрмајлијада“ во Штип, каде во релаксирана атмосфра повеќе време се дружеа со домаќините и пензионерите од другите здруженија од Македонија.

М.Д.

Пензионерите најбројни при одбележувањето на 11 Октомври

Граѓаните – продолжувачи на традициите од НОВ, членките на клубот на пензионерке „Неготинијана“, членовите на Клубот на пензионери „Андри Динан“ и други почитувачи на традициите од НОВ, свечено го

одбележаа еден од најзначајните празници од историјата на Р. Македонија, 11 Октомври – Ден на востанието на Македонскиот народ и Ден на борците.

По тој повод беа посетени Спомен – Костурницата и бистите во центарот на градот каде со голема благодарност, почит и пиетет кон оние што ги дадоа животите за слободата, со свежо цвеќе беа закитени овие спомен обележја.

За значењето на празникот зборуваше секретарот на Општинската организација на Сојузот на борци – Неготино – Петар Стефанов. Тој присутните ги потсети дека истрелите на првите пушки во Прилеп и Куманово, на 11 октомври 1941 год, го означија почетокот на општонародното востание, а потоа и четиригодишната народноослободителна и антифашистичка војна со што Македонија се приклучи во антифашистичката коалиција. Во таа борба многу борци ги дадоа своите млади животи и се вградија во темелите на новата држава. Неготино и неготинско дадоа околу 160 воени и цивилни жртви. Потребно е постојано да се присетуваме на нив и да ја изразуваме нашата огромна почит кон нив. Чествувањето продолжи со заедничко дружење во празнично пријатно расположение.

П.С.

ЗП Радовиш

Дводневна ексурзија низ Македонија и Албанија

На 28 и 29 септември 104 пензионери од ЗП Радовиш и Конче посетија повеќе градови, верски објекти планински излетнички места и значајни културно–историски знаменитости во западниот дел на Македонија и соседна Албанија.

Најпрво го посетија Вруток, изворот на нашата најголема река, на кој мнoгумина тука првпат дојдоа и се воодушевуваа на природните убавини.

Потоа пензионерите се упатија кон Мавровските Анови низ прекрасниот амбиент на Радика, каде го посетија манастирот Св. Јован Бигорски, кој надалеку е познат по својот иконостас. Неодминлива дестинација за радовишани беше и манастирот СВ. Ѓорѓија – женскиот манастир во Рајчица кај Дебар, каде добредојде им посака нивната сограѓанка, професорката Соња, која неколку години е во служба на Женското монашко сестринство. Во

селото Вевчани пензионерите се одморија и уживаа во убавините крај богатите вевчански извори. Потоа патот водеше кон Струга и Охрид каде денот заврши со убав дочек на домаќинот Ѓорги Трпоски и одмор во хотелот „Ривиера“. Наредниот ден пензионерите ја посетија црквата Пресвета Богородица кај Калиште, а потоа автобусите преку „Ќафасан“ тргнаа за Поградец, каде се одморија, прошетаа крај крајбрежјето и си купија понешто за спомен. Со својот убав пејсаж ги прими и мансатирот Св. Наум, а на враќање во Охрид го посетија Плаошник и храмот Св. Климент и Пантелемон.

Оваа дводневна научна екскурзија долго ќе им остане во сеќавање на радовишките пензионери.

Лилјана Младеновска

Во чест на хуманоста и Преображение

Во салата на месната заедница во населбата Пинтија Активот на пензионерки на ЗП Кисела Вода, организираше чествување на празникот Преображение, се слави во сите краишта на нашата држава. За кратко време пензионерите ги наполнија трпезите со: посна баница, кравајчина, грозје, суви смокви, сливи и др. Основно мото на пензионерките е „Рака што дава не се суши“.

На присутните им се обрати претседателката на Активот на пензионерки Елица Даниловска, – која рече „Мило ми е што сме во ваков број, ова го правиме по повод Денот на хуманоста и Преображение“. Пензионерката треба да создава хармонија, во средината каj што делува. Оваа година посебен акцент во нашата програма ставивме на хуманитарните манифестации и помагање на социјално загрозените и ранливи групи. Радосни сме што собраните средства од хуманитарната манифестација „Коријада“ се наменија за Дневниот центар за стари лица и давање помош во домашни услови.

Се собраа средства за лекови за цел месец за социјално загрозени корисници на територијата на Кисела Вода.

Потоа координаторката на овој проект – Катерина Јанковска, додели Благодарница на огранците што учествуваа во хуманитарната манифестација по повод „Денот на гладта„.

Воедно Активот на пензионерки на ЗП Кисела Вода доби Благодарница од Црвениот крст на град Скопје по повод 50 години од земјотресот, за покажаната солидарност, пружена помош и поддршка. Потоа со песни, ора и музика пензионерите се дружеа и сите беа задоволни.

Д. Е.

Посета на претседателот на СЗПМ на Здружението на пензионери ОВР

Дадени импулси за нови активности

Претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, на иницијатива на претседателот на ЗП ОВР, Спирко Николовски, на 15–ти октомври 2013 година оствари работна средба со

раководството на ова здружение. Посакувајќи му добредојде на претседателот на СЗПМ, во име на припадниците на Здружението, претседателот Николовски му ја честиташе највисоката државна награда „11 октомври“ што ја доби Аргировски за животно дело на самиот датум на одбележувањето на Востанието на Република Македонија. Притоа Николовски накратко информираше за активностите на Здружението, кои посебно се зголемија откако беа формирани и комисиите за култура, за здравство и Активот на пензионерки. За неполна година активностите добија на интензитет, особено откако Здружението беше „подмладено“ со нови пензионери, кои се покажаа како добри активисти и ентузијасти и дадоа импулси за нови активности и успеси.

Преседателот Аргировски позитивно ја оцени работата на Здружението и истакна дека новите пензионери во Здружението направија пресврт во дејствувањето и ги зголемија успесите, бидејќи меѓу нив има нови творци и луѓе посветени на активностите кои се во духот на европските интенции и стандарди, со кои се совпаѓаат и реформите во нашиот Сојуз на пензионери, акцентираше Аргировски, посочувајќи дека местото на ова здружение му е во СЗПМ, каде што најдобро може да ги остварува своите програмски задачи.

Работната средба беше овековечена со заедничка фотографија на сите учесници.

М.Д.

Воспоставена соработка со Јесенице

Во рамките на посетата на Македонија дваесетина пензионери од Македоснкото културно друштво „Илинден“ од Јесеница,Република Словенија,инаку пензионери, го посетија Здружението на пензионери од Кочани каде што срдечно беа примени од страна на претседателот Ѓорги Серафимов.

– Се договоривме соработката да ја продлабочимне со гостување во Словенија во градот Јесенице, за што имаме поддршка од нашите пријатели пензионери од ова друштво, – истакна Ѓорги Серафимов од ЗП на Кочани.

Во нашето друштво имаме триесетина пензионери.Тоа е првата генерација Македонци кои заминале на работа во Словенија. Нашето друштво е расположено за соработка, при што ги покaнивме нашите пријатели од Кочани да гостуваат со својата фолклорна група во Јесенице, – истакна Борчои Лазов претседател на МКД „Илинден„ од Јесеница.

Средбата беше искористена за размена на искуства во работењето и за положбата на пензионерите од Македонија и Словенија на повеќе полиња.

К. Герасимов

Идилично во Хотел Идила

Гостите станари на домот за стари лица Хотел Идила во изминатиот период во придружба на убавото време уживаа во мнoгубројните активности што беа организирани. Така тие направија еднодневна прошетка до Милениумскиот Крст на Водно и се восхитуваа на панорамата на градот. Еден ден го посетија Паркот на езерцата во населбата Аеродром, како и Манастирот Свети Наум во населбата Радишани. Во дворот Домот Хотел Идила за гостите беше организирано куглање. Исто така беа организирани и киновечери, како и квизови на знаење.

Во пресрет на студениот период беше одржано предавање за превенција од грип и настинки, а на 21 Септември Хотел Идила заедно со своите гости и со свечена трпеза ја одбележа славата на куќата „Мала Богородица“.

На 6 Октомври Хотел Идила беше домаќин и физиотерапевт, кој во улога на инструктор преку работна сесија со пензионерите, ги одреди физичките вежби погодни за секој гостин индивидуално, кои понатаму ќе се практикуваат 3 пати во неделата. Под мотото „До виталност и здравје – преку физичка активност“, во текот на овој месец во просториите на Хотел Идила ќе се организира и првиот семинар за здраво стареење, каде гостин предавач ќе биде еминентен специјалист од областа на здравството, а учесници на семинарот покрај гостите на Хотел Идила ќе бидат и пензионери од други пензионерски друштва и домови.

К.С. Андонова

Поврзаност меѓу првиот и вториот столб на пензискиот систем

Како што е познато системот на пензиското и инвалидското осигурување во РМ е составен од:

– задолжително пензиско и инвалидско осигурување врз основа на генерациска солидарност;

– задолжително капитално финансирано пензиско осигурување;

– доброволно капитално финансирано пензиско осигурување.

Вака поставениот пензиски систем е уреден со посебни закони, а во 2012 година е донесен и Законот за исплата на пензии и пензиски надоместоци од капитално финансирано пензиско осигурување, објавен во Службен весник на РМ, бр. 11/2012 година.

Меѓу институциите кои непосредно се вклучени во спроведување на пензискиот систем е и Фондот на ПИОМ, кој има значајна улога во функционирањето на пензиската област бидејќи тој го префрлува делот од придонесот на сметките на приватните пензиски фондови. Тие претставуваат отворени инвестициски фондови кои се состојат од средства од придонесите на нивните членови и од приносите од инвестирањето на тие средства, на кои сопственици се осигурениците кои членуваат во пензискиот фонд.

Друштвата за управување со приватните пензиски фондови се правни лица кои имаат лиценца за управување со приватните пензиски фондови и тоа им е единствена дејност. Огромна улога има и чуварот на имотот (во нашата држава таа улога ја има Народната банка на РМ), а Агенцијата за супервизија на капитално финансирано пензиско осигурување врши супервизија на работењето на друштвата, со цел заштита на интересите на членовите во приватните пензиски фондови.

Во институционалната рамка значајна улога има Министерството за труд и социјална политика кое врши надзор на законитоста на работењето на Агенцијата за супервизија и на Фондот на ПИОМ.

Меѓусебната поврзаност на првиот и вториот столб и нивната заедничка карактеристика е задолжително вклучување на осигурениците во него со самото стапување во работен однос или вршење на одредена дејност. Но, самото зачленување во приватните пензиски фондови е на доброволна основа.

Во членот 2 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување е утврдена структурата на пензискиот систем, а во одредбите од 118 – 124 е утврдена правната рамка на задолжителното капитално финансирано пензиско осигурување.

Значајно да се истакне е фактот дека сите осигуреници согласно со членот 11 од ЗПИО кои плаќаат придонес во вториот столб имаат индивидуална сметка и се членови на избран задолжителен приватен пензиски фонд.

Во капитално задолжително пензиско осигурување, задолжително (по сила на закон) не се вклучени носители на семејно земјоделско стопанство, физички лица кои остваруваат нето-приход од вршење на земјоделска дејност од прва, втора и трета категорија согласно со Законот за земјоделство и рурален развој (поранешни–индувидуални земјоделци) како и осигуреници во продолжено осигурување и осигуреници упатени на работа во странство.

Овие осигуреници можат по сопствен избор да се вклучат во вториот столб и својот избор не можат да го отповикаат. Исто така, во вториот столб не се опфатени ни определени категории на осигуреници кои правата ги остваруваат под посебни услови. Овие законски решенија се засноваат на оценките дека осигурениците ќе остварат поголема пензија доколку останат во поранешниот државен пензиски систем.

Меѓусебната поврзаност и соработка на институциите односно на Фондот на ПИОМ со останатите институции од вториот столб е евидентна бидејќи согласно со членот 124 од ЗПИО евиденцијата на податоците за осигурениците од вториот пензиски столб и за распределбата на вкупниот придонес за прв и втор столб на пензискиот систем, ја води Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија, што претставува многу значајна задача.

Меѓусебната поврзаност постои од самото пријавување во ПИО па се до остварување право на старосна пензија, а особено кај инвалидска и семејна пензија, како и во услови на исплата на најнизок износ на пензија.

Непосредната поврзаност може наједноставно да се согледа од Законот за исплата на пензии и пензиски надоместоци од капитално финансирано пензиско осигурување. Имено, со одредбите на овој закон при поднесување за инвалидска или семејна пензија до Фондот на ПИОМ, членот на пензиски фонд или лицето кое бара да оствари семејна пензија го доставува името на пензиското друштво кое управува со пензискиот фонд во кој е индивидуалната сметка на членот.

На Фондот на ПИОМ, пензиското друштво доставува податоци за износот на пензијата која би се исплатила од прв столб, адреса на членот на пензиски фонд кој бара да оствари право на инвалидска пензија или лицето кое бара да оствари право на семејна пензија, при што за семејна пензија доставува податоци и датум на раѓање, пол, период на користење за секој корисник. Периодот на користење може да биде времен доколку пензијата ја користат деца за време на школување или доживотен за другите членови на семејството.

Пензиското друштво ја пресметува пензијата преку програмирани повлекувања од средствата на индивидуалната сметка на членот во вториот столб и доколку се утврди дека пензијата од вториот столб е помала од износот на пензијата од првиот столб, средствата на членот на пензискиот фонд се пренесуваат во Фондот на ПОМ по што Фондот на ПИОМ започнува со исплата на инвалидска, односно семејна пензија. Членот на пензискиот фонд кој бара да оствари право на инвалидска пензија или лицето кое бара да оствари семејна пензија од член на пензиски фонд изборот го врши во пензиското друштво преку изјава, а пензиското друштво доставува копија од изјавата до Фондот на ПИОМ и до Агенцијата за супервизија на задолжително капитално пензиско осигурување.

Значајна поврзаност меѓу првиот и вториот столб е во случај кога членот на пензиски фонд не остварил право на старосна пензија, барање за остварување право на пензија само од втор столб поднесува до пензиското друштво кое управува со пензискиот фонд каде што осигуреникот е член. Барање за остварување право на пензија само од вториот столб се поднесува по наполнување на 65 години на живот.

Кон барањето членот доставува и потврда издадена од Фондот дека нема остварено право на старосна пензија од прв столб поради неисполнување на условите по однос должината на пензискиот стаж и изјава заверена на нотар дека се откажува од правото на пензија од прв столб и правото на најнизок износ на пензија. Во овој случај членот може да избере: еднократна исплата на средствата од втор столб од неговата индивидуална сметка или остварување право на пензија само од средствата од вториот столб, доколку пензијата е поголема или еднаква на 40% од најнискиот износ на пензија на денот на остварување право на пензија од втор столб.

Меѓусебната поврзаност меѓу првиот и вториот столб се гледа и при исплата на најнизок износ, бидејќи Фондот на ПИОМ и пензиските друштва меѓу себе си разменуваат податоци за исплатените износи на пензиски давања како би се утврдил износот на разликата до најнискиот износ на пензија.

На крајот, кога станува збор за меѓусебната конекција на првиот и вториот столб од пензискиот систем таа е неминовна, бидејќи преку пензиските примања од првиот и вториот столб на пензискиот систем, се остварува материјална и социјална сигурност, истовремено, како форма на задолжително осигурување, каде што осигуреникот без оглед на неговата волја по сила на закон се вклучува во пензиско осигурување.

Станка Трајкова

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Одговорноста на прво место

Последниве две–три години во Фондот на ПИОМ, максимално е зајакната одговорноста на секое работно место и за секој вработен, така што одделните грешки направени во минатото по разни основи (на пример нестручност или занемарливост), веќе забрзано и со одговорност се надминуваат. Дека е така, најдобар показател е фактот што Фондот, иако во тешкотии од разни субјекти, сепак, во текот на минатата година врз основа на податоците доставени од филијалите и деловниците, утврди дека има заостанати побарувања во вкупен износ од 10.235.090 илјади денари од 20.833 обврзници – правни лица и 5.784 обврзници – договорни осигуреници. Но, и покрај преземените активности од страна на Стручната служба на Фондот на ПИОМ за наплата на заостанатите неплатени придонеси до 2008 год. од обврзниците, лани се наплатени 243.337 илјади денари. Евидентираните неплатени придонеси на обврзниците се однесуваат на активни и пасивни (ликвидирани) обврзници. Стручната служба на Фондот има преземено мерки за наплата само за активните обврзници, додека за пасивните обврзници нема можност за наплата на придонесот.

Овој навистина отворен проблем присутен уште од 2008 год., а се однесува на ненавремената наплата на придонесот за пензиско и инвалидско осигурување, има влијание на планираните приходи по тој основ, како и остварување на права по основ на пензиско и инвалидско осигурување и исплата на остварените права на осигурениците. Оттука, независно дали ќе дојде до промена на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, Стручната служба на Фондот ќе продолжи со преземените активности за наплата или расчистување на заостанатите долгови од обврзниците кои се однесуваат на неплатени придонеси за ПИО, заклучно со декември 2008 год.

Меѓутоа, уште едно прашање е присутно во работата на Фондот на ПИОМ, а тоа е побарувањата од граѓани по основ надомест на штети за извршена претплата на пензии кои изнесуваат 9.918 илјади денари, а се однесуваат на исплатени пензии на корисници на пензии по нивната смрт, поради неблаговремена пријава на починатите пензионери. За надминување на овој проблем за наплата на овој вид побарувања, а за да се утврди точниот број на починати корисници на пензија, Фондот со Министерството за правда – Управа за водење на матични книги има склучено договор за соработка. Со договорот се предвидува Управата за водење на матични книги да доставува податоци за починати граѓани најдоцна до 5–ти во месецот за претходниот месец во хартиена форма. Поради непостоење технички услови за преземање на податоците по електронски пат од Управата за водење на матични книги секоја подрачна единица врши свое внесување на добиените податоци, кои се проследуваат до Секторот за автоматска обработка на податоците, за понатамошна постапка. За таа цел, Фондот на ПИОМ има воспоставена процедура за контрола за доставување на потврдата од банката за поврaќај на повеќе исплатени средства од барателот за исплата на посмртната помош. Доколку пак, не се достави барање за посмртна помош, а има информација од Управата за водење на матични книги дека е починат пензионерот, тогаш Фондот се обраќа до деловните банки за повратот на своите средства.

Исто така, за максимално јакнење на финансиската дисциплина, Фондот за таа цел склучи Меморандум за соработка со Управата за финансиска полиција во 2013 год., за преземање мерки за поврат на средства со доставен список за 93 починати корисници, така што досега, во текот на оваа година, по тој основ вратени се вкупно 3.010 илјади денари.

Ова е уште една потврда дека сите напори на Менаџерскиот тим на Фондот на ПИОМ се свртени и насочени кон јакнење на финансиската дисциплина, одговорно однесување со средствата при јавни набавки и уште вложување на максимални напори за штедење.

М-р. Снежана Кутузовска

На предлог на Извршниот одбор на СЗПМ Владата на Република Македонија деновиве за нов член на Управниот одбор на Фондот на ПИОМ го именува Драги Аргировски, претседател на СЗПМ.

ЗНАЧАЈНО

Согласно член 37 став 2 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, усогласување на пензиите се врши според движењето на индексот на трошоците на животот во висина од 50% и порастот на просечно исплатената плата на сите вработени во Република Македонија, во висина од 50%.

Пензиите се усогласуваат два пати во годината од 1 јануари и од 1 јули секоја година според процентот кој се добива како збир на порастот на индексот на трошоците на животот во претходното полугодие и процентот на порастот на просечно исплатената плата на сите вработени во Република Македонија во претходното полугодие во однос на полугодието кое му претходи.

Во 2013 година индексот на трошоците во претходното полугодие (јуни–декември) изнесува 0,90%, а порастот на платите 0,6%, **пензиите се усогласуваат за 0,75%** и тоа 0,45% како трошоци на живот(0,90 x 50% = 45%) и 03% со порастот на платите(0,6% x 50% = 03%)

Се појаснува на пензионерите дека усогласувањето на пензиите за 0,75% како разлика се исплати за месеците јули и август, а за септември е засметано во висината на пензијата и тој износ ќе претставува основа на која ќе се даде односно пресмета наредното усогласување на пензиите.

Станка Трајкова

Екскурзија во Поградец и Корча

Здружението на пензионери од општината Струга, во рамките на својата програма за работа го одбележа Денот на пензионерите на 27.09.2013 година, организирајќи еднодневна екскурзија до градовите Поградец и Корча во соседна Албанија. Автобусот со 60 пензионери и пензионерки, македонци, албанци, турци, предводени од претседателот на здружението Лиман Положани тргна во раните утрински часови. Се патуваше покрај брегот на Охридското езеро кон Поградец. Колку беше убава глетката кон населбата Лин, немаше празно необработено место од вредните раце на мештаните, спремајќи ги нивите за есенската сеидба.

Од Поградец, каде екскурзијантите прошетаа низ градот и се одморија, патот ги одведе во Корча. Таму ја посетија спомен–куќата на првото училиште на албански јазик од 1887 година, кога првпат биле уведени заеднички паралелки за машки и женски деца. На ѕидовите се гледаа постери од првите ученици, фотографии од учителите и директорите од тоа време.

Потоа беше разгледан дел од градот, шеталиштето, црквата што пленеше со прекрасната градба, исклучително богатиот пазар, а потоа уследи заедничкото дружење во Поградец, како пример на меѓусебно разбирање и соживот на припадниците од разлини етнички заедници, што отсекогаш се негувале во Струга и Струшко.

Љубица Настоска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година VI– број 63
октомври 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,
Милан Аџиевски,
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.

НЛБ Сребрен пакет

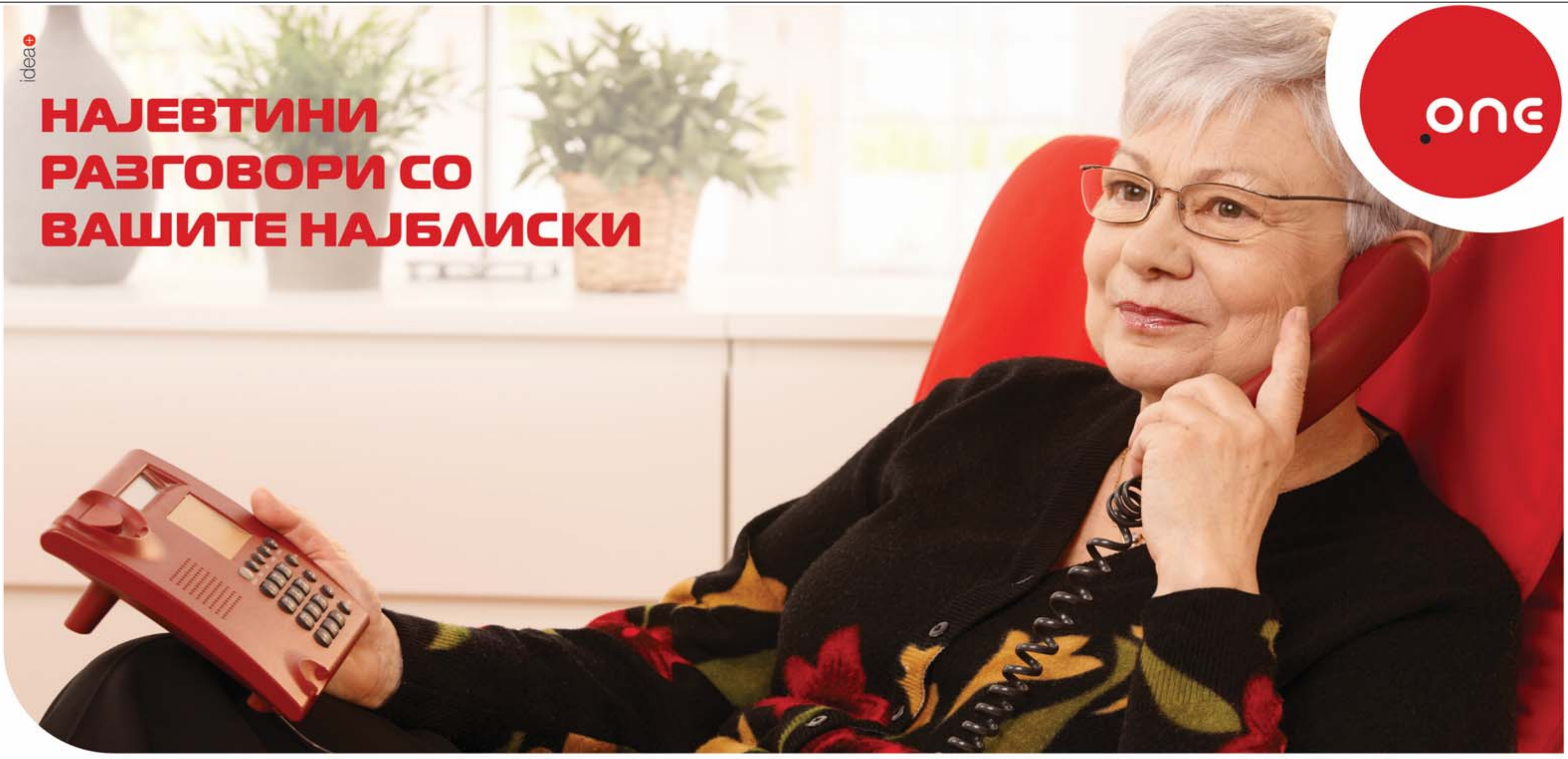
- VISA Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Тутунска банка картичка
- Кредитни картички
- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

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



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

Средба со повод: со претседателот на ЗП Прилеп, Кирил Ѓорѓиески

Активни сме на сите полиња

Над милион денари, прилепското здружение плаќа годишно за бањско лекување, еднократна парична помош, социјални пакети и слично.

Со 12,500 членови, прилепското здружение на пензионери е едно од поголемите, а со тоа и поактивните во Македонија. Здружението, односно пензионерите се организирани во 21 огранок, од кои 16 во урбаните единици во Прилеп и по еден во Кривогаштани, Оршани, Долнени, Ропотово и Тополчани.

– Годинава, преку нашите шест комисии и другите тела и органи на здружението, остваривме низа активности. Не е само фалба, но прилепските пензионери навистина се активни на сите полиња – вели претседателот на ЗП Прилеп, **Кирил Ѓорѓиески**.

– Со освоени 13 први места на регионалните спортски натпревари, нашите спортско – расположени пензионери беа на прво место. А на неодамна одржаните републички спортски натпревари во Штип, во 11 дисциплини, успеавме да освоиме четири сребрени и две бронзени медали. И со ова сме на трето место во републиката – додава Ѓорѓиески.

Преку комисијата за одмор и рекреација, годинава беа организирани 8 екскурзии, на кои за само 100 денари, 1200 прилепски пензионери посетија повеќе градови и значајни места во Македонија. Една екскурзија организирана е и во Грција, каде пензионерите се воодушевуваа на Воденските водопади и ги посетија селата и градовите зад „Железна врата“, односно преминот зад прилепско Мариово од каде пред многу години се одело на пазар во Солун.

Бевме во посета на манастирот Св. Јован Бигорски и Дебар, потоа во Струмица и Колешинските водопади, Охрид, Струга и Калишта, Скопје и Матка, Радовиш, Берово со манастирот Св. Богородица, Крива Паланка и манастирот Св. Јоаким Осоговски – вели Ѓорѓиески. Насекаде се патува со по три автобуси. Мошне активна е и комисијата за културен живот во здружението, постојат и активно работат две културно уметнички друштва – „Пензионер“ и „Пенка Котеска“. Тоа се наши, прилепски амбасадори. Нема место во републикава, каде што се организирале културни манифестации, а членовите на нашите КУД да не зеле активно учество и да не добиле награди. Преку оваа комисија организирани се и повеќе посети на театарски претстави.

Над 200.000 денари преку ова здружение се исплатени на 60 пензионери, кои годинава сакаа и се решија да одат на бањско лекување. А пензионерите кои на бањска рекреација заминаа преку фондот, односно ПИОМ се многу повеќе. Ним здружението им плаќа, зависно од висината на пензијата од 20 до 50 % за престојот во бањите. Само 600.000 денари се исплатени како еднократна помош на пензионери со пониски примања, а 200. 000 денари се исплатени на социјални случаи и на семејства на пензионери како социјални пакети и друга помош. Годинава преку еден милион денари ќе се потрошат средства од нашето здужение, за овие набелележани намени. Посебно е активен и Активот на жени при ова здружение, – додава Ѓорѓиески

На прашањето кои активности останале за реализирање до крајот на годината, еве што вели Ѓорѓиески:

– На традиционалната 11 Октомвриска средба, ние секоја година, како здружение сме домаќини на повеќе од 500 пензионери од голем број здруженија во Македонија. На овој ден во Прилеп се дружиме и разменуваме мислења, а секако ќе организираме и учествуваме и на многу други активности што ќе се оранизираат во текот на наредните неколку месеци.

Кирил Ристески

РЕСЕН

Пензионерите се активни читатели

Деновиве, ја посетивме Матичната библиотека при Домот на културата „Драги Тозија“ во Ресен, при што се интересиравме за тоа колку читаат членовите на ЗП Ресен, кои жанрови ги преферираат и дали има некои случаи на подарување на книги од нивна страна на Матичната библиотека во градот. Како што бевме информирани, во библиотеката се евидентирани поголем број на пензионери од општината Ресен, кои што се активни читатели. Тоа значи дека, нивните пензионерски денови се исполнети, покрај другото, и со читање на книги.

Како што дознавме, ресенските пензионери најмногу сакаат да читаат белетристика. Нивен приоритет е читањето на класична литература, при што според евиденцијата во библиотеката, од страна на пензионерите најчитани се делата на руските класици како што се Достоевски, Толстој, Максим Горки и други, потоа покажуваат интерес за француските класици, Балзак, Виктор Иго, Жорж Санд и други, а доста ја читаат и американската класика пред се Теодор Драјзер, Хемингвеј и други. Пензионерите од општината Ресен ја читаат и македонската литература при што особен интерес пројавуваат за делата на Петре М. Андреевски, Гане Тодоровски, Ацо Филип, Светлана Христова – Јоциќ и други.

Како што бевме информирани, ресенските пензионери повеќе сакаат да читаат прозни дела, отколку поезија. Според евиденцијата, голем дел од нив ги читаат и романите на писателите што се добитници на Нобеловата награда за литература, чии што дела се собрани во најновата едиција „Нобеловци“ и се преведени на македонски јазик.

Исто така, во библиотеката бевме информирани дека пензионерите сакаат да читаат и историски книги, но голем дел од нив читаат и нова, современа литература од современите писатели Ден Браун, Даниела Стил и други, а од македонската современа литература се заинтересирани за романите на Славе Николовски – Катин, Добре Тодоровски, Ката Мисиркова – Руменова и други.

Но, ресенските пензионери, не само што се активни читатели, туку се во големм број присутни и на промоции на изложби и на книги што ги организира Матичната библиотека во Ресен, а особено е изразен нивниот интерес за продажните изложби, на кои што голем број пензионери купуваат книги по свој избор и читателски вкус.

Во библиотеката ни беше кажано и тоа дека има и значителен број на пензионери кои што донираат книги и на тој начин го збогатуваат библиотечниот фонд.

Со други зборови, во библиотеката се задоволни од пензионерскиот читателски аудиториум, кој што веруваат дека во иднина ќе биде уште поголем.

Офелија Богоевска

За Македонија, до последен здив!

Историјата на секој народ и држава ја сочинуваат бројни настани и личности кои со својата појава и делување оставаат неизбришливи траги како сведоштво за едно време во кое човекот како индивидуа во најголем дел го посветувал својот живот на највисоките патриотски идеали, борбата за слобода на својот народ и стекнувањето сопствена држава. Таква личност е секако и Драган Чутровски – Чутра, 86 годишен пензионер, една од најсветлите фигури во демирхисарско, и несомнено еден од најдоследните борци за социјална правда и национална слобода на македонскиот народ. Во историјата ќе најдеме многу големи и заслужни личности, но малкумина од нив го носат она гандиевското кое несомнено го има Чутра: скромноста, искреноста, чесноста и пред се најважното–складот помеѓу зборовите и делата. Како што веќе кажавме за македонскиот патриот Драган, во досегашната македонска историографија многу малку е говорено од аспект на презентирање на вистинското место и улога на овој виден демирхисарски македонист.

Неговото залагање за правото на самоопределување до отцепување, по повеќе децении навистина најде практична примена на 8 септември 1991 година. Така, денес ние можеме да зборуваме за независна Македонија и како конкретна реализација на визионерските идеи на големиот син на Македонија, Драган Чутровски – Чутра.

Драган Чутровски – Чутра уште од млади години бил следен, прислушуван, апсен и затворан од тогашната тајна полиција заради идеите за независна Македонија. Задоен со патриотизам со својата тогашна активност преку писма и прогласи и јавно пропагирајќи ги идеите и размилсувањата на славните илинденци, претставувал таргет бр.1 за тогашните власти. Во такви неподносливи услови за живот преку Грција и Италија бега во земјата на Галите. Во близината на Тулуз, во семејство на богатиот аристократ Жан Жјер работи како ботаничар. Секојдневно, со голема нежност, чувство за средeност и перфекција, го средува и уредува, потстрижува и наводнува големиот имот со дворови и градини. Со телото во Франција, а со мислите во Македонија, една и пол година трае желбата и копнежот за родната грутка, за неговата Македонија. И покрај добрата заработувачка и добрите услови за живот и работа, Драган се враќа во родното Слепче.

По враќањето назад, заради неговиот немирен, младешки и патриотски дух, државата го осудува на 1 година затвор, најпрво во Идризово, а потоа во Битола. По отслужувањето на казната продолжува голготата за барање работа. После неколку години конечно се вработува во Македонски шуми на најтешкото работно место, дрвосечач каде што работи цели 30 години, се до пензионирањето.

Го посетивме во неговиот дом, во родното Слепче, демирхисарско, по повод дваесет и две години од независноста на државата. Дворчето мало, средено во француски стил, со ниско искосена трева како зелен ќилим, со разни овошки, украсни дрвца и жива ограда. На ѕидот од дневната соба портретите на великаните и идејните творци на македонската државност: Гоце Делчев, Даме Груев, Методија Андонов–Ченто, Панко Брашнаров и други. Инаку Драган, се оженил со сакааната девојка од младоста Сава, со која има 3 ќерки, 7 внуци и 3 правнуци. Домаќинката не пречека празнично, со богато наместена трпеза, впрочем како што и доликува за роденденот на Република Македонија.

Заминавне од Слепче со мислата: колку ли има вакви малку познати борци за независна Македонија˝! Вакви горостаси со исконски желби и непокорни идеали за македонската национална кауза. Демирхисарецот Драган Чутровски – Чутра е само еден од нив. Се движевме кон Демир Хисар, а во ушите се уште ни одѕвонуваа зборовите во длабокиот продорен глас на непоколебливиот правдољубец и борец за Македонија дедо Драган:

– Ѕвездата водилка која што ме води и прати низ целиот мој живот е Македонија, па затоа **за добробит на Македонија, до последен здив!!!**

Зоран Стевановски

ЗП Кисела Вода

Поддршка во искажувањето на своето хоби

Талентираните пензионери од Здружението Кисела Вода до неодамна можеа организирано да ги искажуваат и да ги промовираат своите таленти преку манифестацијата „Талентирани пензионери“, која стана препознатлива и мошне привлечна особено за припадниците на огранокот „Цветан Димов“. Имајќи го тоа предвид одговорните луѓе од огранокот со претседателот Драган Јовановски на чело, иницираа и воведоа нов серијал за претставување надарени пензионери со поширок опфат за искажување на сите заинтересирани од повеќе области на културно–забавниот живот, под името „Моето хоби“.

Така, „Моето хоби“ првпат беше отворено на 25–ти септември 2013 година со претставувањето на аматерот уметник, пензионерот Богдан Николиќ, кој уште од дете го насетил талентот за сликање, но желбата за искажување дури сега, во пензионерските денови му се исполнила. На свеченото отворање на манифестацијата во клубот „Цветан Димов“ во истоимениот огранок присуствуваа претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и секретарот на ИО Станка Трајкова, во придружба на претседателот на Собранието на ЗП Кисела Вода, Доне Тодоровски и претседателот на ИО Благоје Арсиќ.

Во поздравниот говор претседателот Аргировски го нагласи значењето на оваа и на слични манифестации, кои уште повеќе треба да се развиваат и прошируваат во другите здруженија, бидејќи претставуваат дел од активностите што позитивно влијаат врз активното стареење и го подобруваат и продолжуваат животот на пензионерите. Притоа тој информираше дека Сојузот воведе практика на финансиска поддршка за проекти кои придонесуваат во културното живеење на пензионерите и зачувувањето и развивањето на традициите.

Пензионерот Николиќ се претстави со триесетина слики главно во акварел техника и со мотиви од животот на пензионерите. Во последно време, како рече, го интересираат ликови на луѓе кои ги скицира и потоа ги претвора во „живи“ и незаборавни слики. Изложбата ја разгледаа околу стотина љубители на ликовната уметност и сите понесоа импресивни впечатоци од меѓусебното и заедничкото дружење со уметникот.

М.Д.

Одбележан Денот на срцето во Штип, Охрид, Тетово и Скопје

Општината Охрид заедно со ЗП Охрид и Дебрца годинава активно, масовно и поорганизирано учествуваше во одбележувањето на Светскиот ден на срцето, која на 29 септември под покровителство на Општината Охрид се одржа на Градскиот плоштад во Охрид. Манифестацијата која се одржа под мотото: „Тргни кон здраво срце“ ја организира Заводот за јавно здравје од Охрид, а поддржана беше од Министерството за здравство. Во неа се вклучија и околу 40 пензионери од ЗП Охрид и Дебрца, на кои Локалната самоуправа им подели и маици со лого, наменети за оваа цел.

Според д–р Марија Зимбова од Заводот за превенција и лекување од кардиоваскуларни заболувања „Свети Стефан“ од Охрид, оваа година масовноста е значително поголема во однос на минатите години, како резултат на заедничката организација и вклученоста на повеќето институции, како и на масовото учество на пензионерите од Охрид.

По повод денот посветен на здравјето, Заводот за јавно здравје од Штип со локалната самоуправа и ЗП Штип и Карбинци на 29.09. 2013 година учествуваа во кросот под мотото „Тргни кон поздраво срце“ што се одржа кај месноста К`ртеќе. Оваа манифестација истовремено се одржа и во Охрид, Тетово и Скопје. За женската популација се одржа предавање за најподлата болест, канцерот на гениталните органи, но со рана превенција, оваа болест успешно се лекува, беше поуката на лекарите. На пунктовите на здравствениот дом, се мереше крвен притисок, шеќер во крвта и маснотии.

Пензионерите беа најбројни, зашто тие се и најризичната група. Беа откриени многумина кои не знаеја оти имаат вакво заболување, рече претседателот на ЗП Штип и Карбинци Михаил Василев.

Градоначалникот на Општина Штип примариус м–р Илчо Захариев ги поздрави присутните и им упати совети. Меѓу другото тој им порача дека за нормален крвен притисок треба да се избегнува алкохол, масна храна, кофеински пијалоци, сол, а како најопасен ризик фактор го нагласи стресот, кој не може да се избегне, ама може да се контролира.

Ц.С. и К.С.

Кавадаречките пензионери го прославија денот на пензинерите 20-ти септември

Со богата културно забавна програма кавадаречките пензионери свечено го прославија 20–ти септември, Денот на пензионерите на Македонија, со настап на пеачката група на Здружението која оваа година одбележа една деценија од своето постоење. За да се надополнат песните со ора свој придонес во оваа манифестација дадоа и пензионерите од збратименото Здружение од Кочани кои облечени во народни носии го привлеко вниманието на многубројната публика во салата на Домот на Културата „Иван Мазов Климе“ од Кавадарци. На манифестацијата присуствуваше претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски кој не ги штедеше пофалните зборови за кавадаречките пензионери и за квалитетно организираниот настан.

– Денот на пензионерите го празнуваме веќе 67 години по ред, а кавадаречките пензионери како и секоја година достоинствено го одбележуваат овој ден. Годинава заедно со пензионерите од Кочани направивте одлична програма и се покажавте во вистинско светло. Посебно ме радува фактот што овие две збратимени здруженија соработуваат на секое поле, се дружат и создаваат прекрасна атмосфера која е за поздравување. – рече пртетседателот Аргировски.

Празникот на пензионерите им го честиташе и претседатлот на ЗП Кочани, Ѓорѓи Серафимов кој рече дека тие со големо задоволство редовно доаѓаат во Кавадарци бидејќи нивните пензионери имаат многу заеднички работи.

Пред присутните се обрати и претседателот на ИО на ЗП Кавадарци, Ристо Анѓушев кој потсети на значајните успеси на кавадаречките пензионери во сите области.

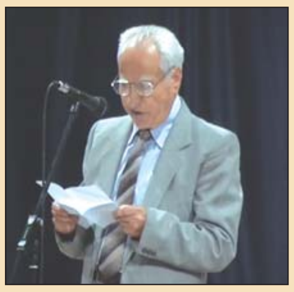
Честитка за Денот на пензионерите упати и претседателот на Собранието на ЗПК Трјачо Јанкулов, потенцирајќи дека целата оваа раскошна манифестација е резултат на збратимувањето на овие две здруженија кои се збратимија први во Македонија.

На свеченатa прослава ЗП Кавадарци им додели благодарници на повеќе фирми и институции за досегашната успешна соработка, како и на градоначлникот на општина Кавадарци, Александар Панов. Целата манифестација заврши со настап на наградениот пензионер Ванчо Мркев професор во пензија, кој ја доби првата награда од конкуростот, за „И староста е убава“.

Мартина Митков

И староста е убава

Годините бројни, оставаат траги.
Среќа е: добро здравје, долг живот.
Го прелистувам минатото
„Зошто има луѓе несреќни на светот"“
Се свикнав брзо на „клукањата„ од блиски
На лошото време и температури ниски.
Спас од стрес и силен потрес.
Живот весел така ми е убав.
Со силна верба за подобра иднина
срце полно со вечна добрина
и победа на доброто и злото.
„Најголемо зло е да не се прави добро„.
На ширинка една среде вриеж–народ
Свирач слеп распеан, весел
Со железна радост и мелодичен глас
Неуморно пее весели дитирамби:



Ванчо Мркев
пензионер
од Кавадарци

„Животот, брате, е многу убав,
пријателе, ќе видиш кога слеп ќе бидеш“.
Ме збуни малку со парадоксот силен
си реков: животот треба да се сака
во среќа, радост и најтешка мака.
Со силна волја злото да се победи
да се живее старост длабока.
Пехарот на вредности не е допиен
полн со неуморна работа и пот
без бол, без крик на замор.
Со распукани мисли и нababрена слепоочница
отфрли ги сите неразјаснети сомнежи
така постојано се умира–неумирајќи.
Со прегратки нежни од блиските свои
со длабока почит и зборови благи
ноќите долги со мисли темни
ќе ти минат како денови светли
чекајќи бели мугри и јасно изгрејсонце.

ЗП Охрид и Дебрца

Пригодно одбележан Денот на пензионерите

Иовaa година, ЗП Охрид и Дебрца на пригодна свеченост го одбележа Денот на пензионерите на Македонија – 20 септември. По тој повод во големата сала на Општината Охрид, во присуство на преставници на Локалната самоурава, преставници на јавни и невладини организации и други гости, пригоден реферат за значењето на празникот на пензионерите на Македонија поднесе претседателот на ИО Ѓорѓи Трпчески. Притоа, тој се задржа на историјатот на празникот, но ги истакна и постигувањата на Охридското здружение во сите области, социјалната свера, културата, спортот, снабдувањето со прехранбени продукти и друго.

Присутните гости и пензонерите од името на СЗПМ ги поздрави потпретседателот на Собранието Бесник Поцеста, кој најпрво ги пренесе честитките од претседателот на СЗПМ Драги Аргироски и целото раководство. Портпретседателот Поцеста, упати пофални зборови за активноста на ЗП Охрид и Дебрца, кое како што рече, важи за едно од најактивнте здружнија во Републикава.

На свеченоста се обрати и претседателот на Советот на општината Охрид д–р Гордана Коњаноска, која го истакна придонесот на пензионерите во секојндевието на традиционалното македонско семјство и резултатите што ги остваруваат во општествени рамки. „Особено е за поздравување активноста на вашето ЗП кое на најразлични манифестации на републичко ниво постигнува забележителни резултати достојни за почит“ – рече Коњаноска.

Меѓу присутните гости и пензионери, на свеченоста присуствуваа и 50–те охридски спортисти, кои на Републичките спортски натпревари во Штип го освоија првото место и преодниот пехар, кој им остана во трајна сопственост.

К. Спасески

За денот на пензионерите драмска претстава во Велес

Денот на пензионерите 20 – ти септември беше поводот драмската работилница која е дел од КУД „Ѓоко Симоновски“ при ЗП Куманово, да ја прикаже драмата „Р“ пред пензионерите од Велес.

Како стари и добри пријатели и одлични домаќини, не пречекаа велешките пензионери и ни посакаа добредојде. Салата на домот на културата „Бели мугри“ тој свечен и празничен ден за пензинерите, беше исполнета до последното место, а председателот на ЗП Велес, Љубомир Ѓеорѓиев им се обрати на присутните честитајќи им го празникот со желба за долг и среќен живот.

Во продолжение на програмата водителката ја најави претставата, давајќи краток вовед за содржината на драмата од Јордан Плевнеш, поединечно поканувајќи ги актерите и режисерот да излезат на бината. По долгиот аплауз од публиката започна претставата. На подиумот се разиграа малите светилки во рацете на актерите. Музиката и сценографијата како и костимите ја дополнуваа магијата на настанот што се случуваше. Од слика во слика се прикажуваше дел од животот на главниот јунак Максимилијан Бродски и неговото потесно семејство. Секој од ансамблот извонредно и без грешка ја одигра својата улога. Час и половина колку трае претставта, смеење, плачење, искажување на тага или смеа на актерите публиката внимателно ги следеше соживувајќи се со радост и страдања на личностите. Често се слушаа воздивки, или бурен аплауз после секоја промена на сликите.

„Завршните сцени, присутните во слата ги оставија без зборови, но со зацрвенети дланки од долгиот аплауз. Честитките кои ги упатија како и букетите цвеќиња подарени го искажаа задоволството од она што го гледаа. Навистина беше чест да се слушнат зборовите како „ова не се аматери пензинери, туку најпрофесионални актери” „браво кумановци“, „со секоја нова претстава се подобри и подобри“.

Ќе ги цитирам зборовите на Панче Ќурчиев пензионер од Велес:

„Уште како дете сум во театарот како верна публика и аматер актер. Сум гледал многу професионални театри, ама ова вечерва што го видов е нешто невидено. Ова е прекрасна изведба која мами воздивки и солзи. Кумановските пензионери покажаа како се работи професионално и им посакувам многу испех“. Ќе напоменам дека во публиката како гости седеа и претседателите со своите најблиски соработници од ЗП Прилеп, ЗП Крива Паланка и ЗП Неготино.

Славица Ламбаша

ЗП Радовиш

Свечено прославен денот на пензионерите

На 20 септември, по повод Денот на пензионерите во Радовиш под покровителство на градоначалникот Сашко Николов беше организирана свечаност, на која присутните прв ги поздрави и зборуваше за работата на Здружението претседателот Јордан Костадинов.

Со нескриено задоволство ги пофали пензионерите од ЗП Радовиш и Конче, затоа што тие знаат да се дружат и кога се во гости и кога се домаќини и секогаш се најбројни.

– На пикник – средбата во Стар Дојран учествуваа 720 пензионери и пензионерки што претставува своевиден рекорд, а на 14 јули кај манастирот Св. Ѓорѓија се дружеа 6500 пензионери од 39 здруженија од Р. Македонија. Оваа најголема пензионерска средба која ја отвори претседателот Драги Аргировски, ќе им остане во долго сеќавање на пензионерите, истакна во своето обраќање претседателот Јордан Костадинов.

На свеченатa прослава во името на општината Радовиш, пензионерите и гостите ги поздрави градоначалникот Сашко Николов, кој искажа задоволство од големата раздвиженост во пензионерската организација и добрата соработка како со локалната самоуправа така и со институциите и организациите во општината.

Тој истакна дека пензионерите мошне успешно ја преставуваат општината Радовиш и затоа секогаш ќе ја имаат поддршката како во реализацијата на програмата така и во подобрувањето на условите за поквалитетен живот.

Следуваше свечено доделување на благодарници за организации и поединци кои дале придонес за развојот на пензионерската организација, а прославата беше збогатена и со пригодна културно–забавна програма од страна на женската пејачка група при здружението.

Лилјана Младеновска

ЗП Крушево

Остварени програмските активности

Здружението на пензионери Крушево во септември 2013 година реализираше две екскурзии за поголем дел свои членови. Така, на 14–ти септември беше организирана екскурзија за три ограноци – првиот, вториот и огранокот Св. Митрани, на релација: Крушево – манастирот Св. „Јован Бигорски“ – манастирот Св. Ѓорѓи – Вевчани – Струга, а на 21–ви септември беше изведена едноденевна ексурзија за членови од огранокот с.Житоше на релација: кон Велес – Штип – Кочани – Виница – Пехчево – Делчево – Берово.

Одѕивот на пензионерите беше мошне голем, како никогаш досега. На овие екскурзии пензионерите од повеќе етнички средини имаа можност да се дружат, да разговараат и да разменат мислења за повеќе прашања од заеднички интерес.

Здружението на пензионери Крушево, по повод 20–ти септември – Денот на пензионерите и 11–ти октомври – Денот на востанието на Македонија, на 5–ти октомври организираше средба и прослава на овие значајни историски датуми на 12 здруженија на пензионери.

Над 200 пензионери во прекрасен амбиент во хотелот „Монтана Палас“, придружувани од жива музика, поминаа неколку незаборавни часови со песни, музика и ора и целосно им се препуштија на веселбата, радоста и дружењето.

На средбата присуствуваше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски кој ги поздрави присутните и кратко ги запозна со некои актуелни состојби од интерес за пензионераите.

Гостите ги посетија позначајните културно–историски знаменитости во Крушево.

Глигор Ангелески

ЗП Штип

Најмладите им го честитаа Денот на пензионерите на бабите и дедовците

На 20 Септември дечињата од градинката на Астибо од Штип го посетија пензионерскиот дом и им го честитаа празникот на бабите и дедовците. При тоа им подарија нацртана слика со топол дом и среќно семејство изработена лично со нивните мали рачиња, поткрепени од своите воспитувачки.

Претседателот на ЗП Штип и Карбинци Михаил Василев им се заблагодари од името на пензионерите и ги почести најмилите гости. Потоа дечињата изведоа пригодна приредба, во која пееја и рецитираа за најсаканите, за бабите и дедовците, а на пензионерите срцата им се исполнија со љубов и радост заради посветеното внимание.

Ова дружење беше уште еден доказ дека првата и третата доба, совршено се разбираат, се надополнуваат, па затоа често се среќаваат во разни проекти, работилници, каде искуството на пензионерите се пренесува на најмладите, а дечињата со нивната енергија и љубов несебично возвраќаат.

Цвета Спасикова

Претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски во Прилеп

Чест ми е што сум на чело на СЗПМ

- Наградата што ја добив е и награда на сите вас. Вашите активности како пензионерски здружемија имаа секако голем удел за добивање на оваа награда, рече во Прилеп, претседателот на ЗСПМ, Драги Аргировски

Прилепските пензионери први му ја честитаа наградата „11–ти Октомври“, што ја доби за животно дело, претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски. Уште истиот ден, кога беше соопштена веста на свечената вечера во Прилеп, претседателот на ЗП од овој град, **Кирил Ѓорѓиоски**, честитајќи му за оваа голема награда на претседателот на СЗПМ му подари графика со мотив од старата чаршија од Прилеп.

Заблагодарувајќи се на честитките, претседателот **Аргировки,** истакна:

– Наградата што ја добив е и награда на сите вас. Вашите активности како пензионерски здруженија имаа секако голем удел за добивање на оваа награда. Иако сме пензионери, ние имаме и радост и надеж и треба со светли очи да гледаме во иднината и да продолжиме да работиме на зацврстувањето на нашето единство.

На оваа средба на пензионерите во Прилеп, која се одржа по повод Денот на пензионерите на Македонија, беше одржана и претставата на театарската работилница при КУД „Ѓоко Симоноски“ од ЗП Куманово, „Печалбари“ од Антон Панов. Кумановските пензионери – актери пред прилепската публика се претставија мошне професионално за што добија честитки за изведбата.

– Ние како драмска работилница, сериозно им приоѓаме на подготвувањето на претставите и досега имаме поставено четири битови драми. Имаме одиграно 40 претстави во и надвор од границите на Македонија – рече претседателот на ЗП Куманово, Спирко Николовски.

На оваа свечена средба и пензионерско дружење присуствуваа и претставници на здруженија на пензионери од Кавадарци, Велес, Неготино, Кочани и други градови.

К. Ристески

ЗП Богданци

Достоинствено одбележан Дваесетти септември

Празникот на пензионерите беше скромно, но достоинствено одбележан во општина Богданци. Средбата на пензионерите на овој единствен пензионерски празник беше повеќе од емотивна. Убаво беше да се видат прегратките на пријатели, колеги, другари од младоста кои со години не се сретнале. Пензионерите од Богданци, Стојаково, Ѓавото и Селемлија на заедничката средба разбудија спомени, сеќавања, другарувања... Средбата ја поздрави претседателот на здружението на пензионери од Богданци **Славчо Узунов**. Поздравот беше краток, но зборовите допреа до срцата на секој пензионер и пензионерка. Честитките за празникот што беа упатени беа проследени со долготраен аплауз, бидејќи апелот беше со оптимистичка порака за долго и активно пензионерско дружење и средби во иднина. Порака за долго дружење во иднина пензионерките и пензионерите ја поздравија со здравица од скромно поставената трпеза. Дружењето започна во 13 часот и заврши кога пензионерите завршија со своите сеќавања, но со желба вакви средби да има што почесто во иднина.

Д. Чавдаров

ЗП Демир Капија

Реализирани се сите активности според програмата за 2013

Дваесетти септември, Денот на пензионерите деновиве го прославија и членовите на ЗП Демир Капија. Покрај стотина пензионери од општината Демир Капија, на прославата присуствуваа и преседавачот на Советот Петар Мојсов и градоначалникот Трајче Димитриев, кој ги поздрави пензионерите и им посака долг пензионерски живот. Пред пензионерите се обрати и Благој Кавазовски, претседател на ЗП Демир Капија, кој поздравувајќи ги присутните пензионери и гости, им го честита празникот и при тоа истакна дека Здружението целосно ја има реализирано годишната програма. Биле посетени болни, неподвижни пензионери, при што им биле доделени скромни подароци. Како втора активност на дружението ја истакна организираната заедничка прослава на Стара Нова Година (Василица) и организираната прослава празникот Осми март. Според зацртаната годишна програма се реализирани четири научни екскурзии. Здружението на пензионерите од Демир Капија со дваесетина пензионери зело учество и на организираните регионални и републички спортски натпревари. На овие пензионерски спортски игри од повеќе дисциплини се натпреваруваше пензионерката Мирјана Чалова во дисциплината табла и ја послужи среќата да го освои првото место, здобивајќи се со златен медал. На крајот на својот говор претседателот Кавазовски ги запозна гостите дека Здружението ги снабди своите пензионери со огревно дрво, при што им беше овозможено наплатата да ја извршат на шест рати. По говорот со жива музика пензионерите забавувајќи се поминаа пет часа во овој угостителски објект.

Мице Пашоевски

ЗП Солидарност – Аеродром

Со пригодна програма прославен празникот на пензионерите

Здружението на пензионери „Солидарност – Аеродром“ Скопје свечено го прослави Денот на пензионерите 20 Септември, во клубот на огранокот „Аеродром“. На свеченоста присуствуваа пензионери од сите ограноци во присуство на раководството на здружението. Присутните ги поздрави претседателот на Извршниот одбор **Димитрија Богатиноски**, истакнувајќи го значењето на празникот на пензионерите тој им посака многу нови активности здравје, другарување и користење на благодетите на нашите клубови. Здружението има 5 ограноци и 7 клубови и се финансира од својата членарина согласно годишна Програма. Прославата ја поздравија и други членови на здружението, а музичката секција на огранокот Јане Сандански придонесе веселбата да продолжи со музика.

И.Г.

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Облека на душата

„Господе, не оставај го никогаш човека сам за да има кого да праша во задниот час: „Дали живеев“" Отец Иринеј

Романот **Облека на душата** од **Бошко Смаќоски (Модрич,** Струшко, **18. 9. 1938 - Скопје, 1998)** претставува една мозаичка, потресна приказна од средината на 17. век. Мотото е чиста есенција. Секој човек, како и да го минал векот, еднаш ќе се најде пред најважното прашање: **дали живеев**" По што ќе биде запаметен мојот живот. **Оставив ли добрина зад себе или само грев**"

Приказната е лоцирана во **Прелог, Поречка нахија**, измешана со турска војска и чауши, аги, бегови, даночници, управители, муфтии и оџи, бранители на „најдобрата и најчиста вера“ – муслиманската. Поблиску до нив се мештаните потурчени, кои го замениле Христоса со Мухамеда, што од страв, што од стрв за привилегии. На спротивната страна се христијаните кои останале на своите огништа и во својата **„облека на душата“**, во својата **исконска вера и верба** дека ропството кога–тогаш ќе заврши, но без таа „облека“ ништо не си!

Семејството на Дабижив Степанович е стожер на приказната. Дабижив, не е син на **Перун Планина од Прелог**, туку неговата втора жена го донесла од Распат по смртта на својот прв маж, му го дала името и презимето од првиот, а велела дека е зачнат во грешна врска со Перун, за да може да му го препише имотот на детето. Била убава и нејзината измислица изнедрила грди приказни. Откако набрзо умира и Перун, таа останува само со синот. А тој на седумнаесет години ќе ја задави кога ќе ги види нејзините усни на челото на Курт Доган, стар и грд, стопан на Распат, кој ѝ помогнал во преносот на имотот. **Воислава го бацила в чело како брат што се бацува**. За синот бакнежот бил предавство на честа и не се простува. Кога им се раѓаат децата: Никола, Перун, Костадин, Калина, Трифун, Лазар, а по Лазара – Станислава, *„Воислава да ја крстиме„ ќе предложи жена му. „На некое од внучињата, ако сакаат нека ѝ го обноват името!...Не можам, жено! За децава можеби ќе биде убава приказна, светица можат да ја прогласат. А можеби и беше, грешен јас“,* ќе воздивне Дабижив.

Дедото **Никола**, таткото на **Стана**, сопругата на Дабижив, место и сон не го фаќа од некој ѓавол што го мами: да се потурчи. *„Селиштено Мраморица, двапати поголемо од Прелог наш, цело ќе ми го дадат, најмногу земја во Поречијава ќе имаме“. „Кога мислиш да се потурчиш*" – се заниша Николица но не падна. *„На сам ден Божик“!* Николица и Стана ќе пробаат, пред да тргнат в црква, да го вразумат, тој се опира и го оставаат. Сепак, на коленици ќе стигне до црквата и ќе влезе токму на време да изусти: **„навистина се роди“!** И ќе умри. Дабижив го сфаќа искушението, особено ако: *„во последен момент се отрезнал, со доброволна смрт си го учврстил останувањето во верата“.... „таквата приказна се слуша со скрстени раце и гола глава!“*

Потоа Дабижив седум години ќе талка на север како **војнух**, позадина на аскерот, во обид да се мине Сава и да се освои Панонија. И по толку години војските поразени се враќаат преку Босна и Косово, назад во Македонија. Во Прелог најнапред го среќава Радуле, сега Рамче, син на баџанакот, ама не го препознава. Но затоа момчето ќе го познае тетинот! Забележува дека левата рака на внукот нема дланка. Радуле го фаќа погледот и директно објаснува: *„И тетка ако му ја отсечеше дланката, Никола сега ќе беше овде, а не во Стамбол“.*

Стана беше решена да ја ризикува дланката, да си го сочува детето. Но кога го погледна во левата рака сфати дека не може да го остави без обете. **Никола беше левучар, со десната не можеше ни да се прекрсти**. Со судни маки одвај го научија барем да се крсти. Остави првороденчето да го одведат во Стамбол. Потоа три недели ни в уста нешто ќе стави, ни од уста ќе извади. **Така умира**.

Откако Дабижив малку ќе се соземе, ќе ги прибере децата заедно со бабата Николица во својот дом. Секое дете одделно има лична судбина и горчлива приказна. **Лазар** им е гордост: **ајдук**, кој има симпатии и меѓу непријателите, оти беше ајдук што се бори, не ајдук што сака да се збогати: *„Добриот непријател е како сонцено Алахово. Ти го осветлува патот, ако си слеп - ти нема спас“*, ќе рече **Демир-паша**, битолскиот валија, и ќе прирече:“***...ајдукот Лазар е името на стравот што не го познавме досега, тој нема намера само да се бори туку и да победи“.***

Ќерката **Станислава**, веќе мажена жена, една ѓаволска ноќ е силувана од Сулејман Челеби. Таа не може да живее со понижувањето и срамот, ќе скокне во бездна. Ќе ја најдат спружена, со очи вперени во небото и запрашани: Боже, зар не гледаш" Лазар ќе му ја локне крвта и покрај лудата понуда да се откупи: *„Имам многу, барај колку сакаш“! „Немаш многу Челеби, и ти имаш еден живот“*. Го закопале длабоко во дворот рамно со земјата, без никаков белег.

И тогаш, Лазар не се видел со татка си, старецот отишол в шума да се самоубие од жал за ќерката. Ќе го премисли Бојко Маркоич.

Преубавата, млада и бесна вдовица на **Дилавер-ага, Емине** смртно ќе се вљуби во синот на Дабижив, **Перун**. Ноќи и ноќи ќе поминат во сладострастие и веќе не може без него. И тој е маѓосан од убоста нејзина, но не прифаќа да ја ожени, не зашто веќе е женет, туку зашто не сака да си ја смени верата. *„Тогаш јас ќе станам христијанка и ќе се венчам со тебе в црква“*. Пред црквата ја убиваат Турците: **не можеле да поднесат навреда на верата**. Погребана е до гробот на Стана, според христијанскиот ред. Перун умирал по неколку месеци...

Овде не е крајот на судбините, кои Бошко Смаќоски ги раскажува низ една згусната експресија, без ненужна патетика, иако собитијата влечат во таа насока. Неговиот творечки опус го сочинуваат: четири книги поезија за деца и млади, една книга раскази за деца и млади, четири романи за мади, една книга гатанки, а за возрасни: шест поетски книги, две збирки раскази и **романите; Корениште, Облека за душата (1986), Преку две реки, преку три планини, Полна месечина, Животот занает најтежок, Димензиите на крстот.** Освен тоа, автор е на повеќе радиодрами, радиокомедии, радиоигри за деца и на телевизиски драми. Добитник е на наградите: **РТВ Скопје, Стале Попов, Кочо Рацин, Ванчо Николески, Гораново пролеќе.**

Приказните за ропството и непокорот драматично предупредуваат!

Борис Шуминоски

Утро

Очите се полнат со убавина. Немаат дно. Не, тие имаат дно, но погледот од нив нема крај, нема дно. И затоа можеби понекогаш ги викаме очи–лакоми. Но кој би можел да ми го одземе правото на ненаситно гледање на околината, ширината, височината, длабочината. Тоа е само мој восклик на потреба од прием на убавината околу мене.

Оваа глетка беше толку импресивна што сакав да ја исечам со ножици и да ја закачам на ѕидот на моето сеќавање.

Утро, чисто и невино како штотуку родено бебе, како негибната невеста на својата прва брачна вечер. Отсекогаш го анализирав мигот на предавање на ноќта, предавање без борба, наивно повлекување на широкиот хоризонт и доаѓање на бисерното утро. Ноќта која е синоним и заштита на љубовниците, арамиите, поткупливите полицајци, лошите возачи, дилерите на дрога, плимата, ноќта која доминантно владее со просторот и времето како Стивен Хокинг да и ја дал волшебната формула на опстојот, во еден миг, во само еден долг миг без грам муниција се предава на светлото на денот кое се вика УТРО.

А тоа пак, чисто како бабина приказна, наивно како селска невеста, а сигурно како швајцарска осигурителна компанија, малку по малку се надвишува над хоризонтот и како искусен љубовник за само краток миг завладува со него. И планината и илјадагодишната карпа која е во страстна прегратка со езерото, сега се негови. А само до пред миг со нив владееше мистичната ноќ, на која само месечината може да и дојде до ак, ако е полна и голема како што знае еднаш на триесетина денови да биде.

Мигот на раѓање на денот. УТРО. Ако сонцето ги испраќа зраците во сноп, токму тогаш неверниците во оваа теорија, токму на утрото можат да ги видат тенките пробивања на зраците врз хоризонтот, пробивот и низ најграмадните дрвја, одблесот врз морската шир, како невестинска бела пајажина. А езерото пак, разгалено од можноста за нова средба со невиното утро, се радува во ситни бранови, опенети со бисерна пеничка на крајот, тивки и мили како предење на домашна мачка.

Ете тој миг, мигот на раѓање на денот би сакала да го замрзнам, да отрае.

А зошто пак би потрајал" Тогаш не би бил миг, туку траење. И не би бил величествено убав, зашто убавината поделена на поголемо време би дала помал количник, математиката е неумолива и точна.

Моќно и задоволно се чуствува малиот човек кога како низ дулбија го фаќа погледот, ја откорнува сликата од хоризонтот секојдневно, па таа, сликата, засекоагаш останува во фајлот на мозокот наречен РАЃАЊЕ НА ДЕНОТ. Можеби некогаш, во некои кошмарни ноќи, ќе дојде во моето сонување како изгрев и одраз на голтната слика која се вари во мојот нежен желудник, засекогаш, врамена со тенка тантелна рамка, исплетена од Пашките плетилки, занавек ќе ми го отсонува најубавиот сон полн со светлост, ќе ми ја врати убоста на мигот, онака како што останала.

Светлана Петковска

Ветераните маршираа за мир и почиста средина

Пензионерите од штипското здружение се мошне активни и ги има во сите сегменти на човековото живеење. Тие со своето искуство и слободно време, секогаш се вклопуваат во настаните што ги организира локалната самоуправа и некои здруженија.

Претседателот на ЗП Штип и Карбинци Михаил Василев вели дека пензионерите учествуваат во сите активности, настани и манифестации како што се: „Ден без автомобили за почиста средина во организација на локалната самоуправа со градинките и школите и во манифестацијата „Ветераните маршираат за мир“ .

Пензионерите учествуваа и во манифестацијата за почиста околина под мотото „Вози велосипед здраво е“. Колоната тргна од пред градинката „Вера Циривири– Трена“, каде полицајците од полициската станица во Штип првин ги запознаа децата и учениците за безбедно минување по зебрата и користење на семафорот, кој служи за безбедно поминување на крстосница. Исто така ги упатија децата и возрасните да си помагаат при поминување на улица.

Цвета Спасикова

Разговор со поетесата – пензионерка Андриета Цветковска

Наскоро со втора поетска книга

Андриета Цветковска е првата и досега единствена поетеса – пензионерка во општината Ресен, која своето стихувано деби го направи со првата поетска книга „Под превезот на судбата“. Книгата е изобилство од силни емоции, кои таа ги дарува од својата душа за душата на секој читател. Поетесата – пензионерка Цветковска веќе ја привршува подготовката на својата втора стихозбирка.

За нејзината поезија и за другите активности со кои го исполнува пензионерското секојдневие ќе дознаеме повеќе од разговорот со неа.

Најнапред кажете ни со што се карактеризира Вашиот творечки период од издавањето на првата поетска книга „Под превезот на судбата“ до денес"

– Со задоволство можам да кажам дека мојата прва поетска книга „Под превезот на судбата“ наиде на голем одзив кај читателскиот аудиториум во Преспа и во републички рамки. Тука пред се, мислам на мојата медиумска застапеност на Македонската телевизија и на телевизијата ТЕРА во Битола, каде што бев поканета да гостувам, а за поетската книга беа објавени написи и во печатените медиуми во Македонија.

Тоа ми даде поттик и понатаму да создавам нови песни мотивирана од животот, љубовта, природата, моето семејство, пријателите, да бидам активна како поетеса, хуманистка и пензионерка која своето секојдневие го исполнува пишувајќи поезија, покрај другите активности.

Би сакала да истакнам дека веќе привршувам со подготовката на мојата втора поетска книга, која е најмногу инспирирана од верата, љубовта и надежта, што се составен дел од севкупната егзистенција на човештвото, бидејќи без овие три значајни симболи, сигурно не би постоел ниту животот на земјата. Верата, љубовта и надежта се вечни двигатели на човечкото битие и како такви ќе бидат овековечени и во мојата поезија.

Покрај Вашето поетско творештво, кои други активности Ви го исполнуваат пензионерското секојдневие"

– Покрај поезијата, моја голема љубов е цвеќето, кое грижливо го негувам и со силен жар го опејувам во моите песни, од кои неколку посветени на цвеќето, ќе се најдат и во втората стихозбирка, која очекувам наскоро да ја здогледа светлината на денот. Ја сакам песната, затоа што со неа душата се разбудува, срцето распејува. Ја сакам и музиката. Нежните звуци на музиката ме облагородуваат, ми влеваат некој необјаснив трепет во телото, што ме тера да запеам и заиграм, а подоцна чувствувам и возвишен спокој. Всушност, тоа ми е наследено по таткова линија. Во тој контекст би кажала дека во осумдесеттите години бев активна членка на КУД „Таше Милошевски“ од Ресен. Со задоволство слушам народна и забавна музика. Ја сакам и класичната музика, но само тоа што ми лежи на душата и ме успокојува. Го обожавам и спортот. Повремено следам натпревари во фудбал, кошарка и ракомет. Оваа љубов кон спортот можеби доаѓа оттаму што во своите млади години бев успешна ракометарка.

Познато е дека една од позначајните Ваши особини е хуманоста, желбата да им се помогне на другите. Што би кажала за тоа"

– Хуманост – тоа е збор со огромна и значајна вредност. Да бидеш хуман, значи да ги сакаш луѓето, целосно да се внесеш во нивната тага, во нивната немоќ, телесна, духовна или егзистенцијална. Да се помогне таму каде што животот не бил дарежлив. Тие души не бараат многу, понекогаш им е доволна само топла насмевка или топол збор. Не можам да ви го опишам моето задоволство и радост кога ќе направам мала, хумана работа, а за возврат ќе видам силен блесок на недоискажлива благодарност и огромна желба за повторно видување во нивните очи.

И на крајот која е Вашата порака до читателите на „Пензионер плус“"

– Мојата порака е содржана во дел од стиховите на мојата истоимена песна: „Смеј се, многу смеј се, на зората што се руди, на новиот ден што се буди, а многу, многу радости ни нуди!“

Офелија Богоевска

Во Здружението на пензионерите „Куманово“ – Куманово

Подеднаков третман на здравствено-социјалните потреби на пензионерите

Во 2012 година за помош на болни пензионери се доделени 1.033.410 денари на 192 пензионера. За шесте месеци годинава неповратна парична помош примиле 144 членови во износ од 625.500 денари.

Здружението на пензионерите „Куманово“ од Куманово не е препознатливо само по вонредните постигања во културно–уметничкото творештво, спортот, рекреативните движења. Подолг временски период во својата агенда бележи соодветни резултати и во областите на здравството, социјалата, хуманитарните активности и одморите.

Во финансискиот план на Здружението, за оваа година за еднократна неповратна помош на потешко болни пензионери кај кои болеста остава потешки последици, според Правилникот, се планирани 1.200.000 денари, за бањски одмор 300.000 и за изведување на екскурзии во Македонија и соседните држави се наменети 200.000 денари. За овие потреби се предвидени вкупно 1.700.000 денари, што претставува скоро една третина во вкупните приходи во планот. Колку за илустрација, наведуваме дека во 2012 година, само за потешко болни пензионери се доделени 1.033.410 денари на 192 пензионера.

Во првата половина годинава, таква неповратна помош им е доделена на 144 членови во износ од 625.500 денари. Во просек таа изнесува 4.200 денари. Најмалиот износ е 3.000 денари, а највисокиот 6.000 денари.

Соодветна материјална помош на членовите на пензионерите се доделува и за користење на бањски одмор и за рекреативни движења. Така, за оваа намена се планирани 300.000 денари. Во изминатите неколку месеци, во т.н. вонсезонски период, партиципација за бањски одмор добиле триесетина пензионери. Се очекува во ударниот сезонски период, оваа право да го искористат над 80–90 членови. Според постојниот правилник, на бањски одмор и рекреација, за седумдневен престој во бањите и рекреативните центри им се донира 30% од висината на платената сметка.

Како во здруженијата на пензионерите во Македонија, така и во Кумановското здружение постои голем интерес за излети во природа, посети на познати културно–историски и рекреаривни центри во Македонија. Правото на попуст од 30%, во 2012 година го искористиле 1.862 пензионера. Во тековната 2013 година, се планира 200.000 денари. Така, на екскурзиите што беа организирани во Врање во Србија, Пешкопеја во Албанија, како и во Берово, Дојран и Ораовица кај Радовиш учествуваа 1.063 пензионери.

Во соработка со Црвениот крст на Куманово, втора година се одвива посебен проект „Мал чин – голема помош на стари и изнемоштени лица“. Во него се вклучени по десетина хуманитарци пензионери и млади активисти на Црвениот крст. При заедничките посети во осумте пензионерски ограноци во Куманово и Липково на изнемоштените и осамени лица им се помага за најразлични потреби од снабдување со храна и лекови, но најмногу со топол збор и внимание.

Исто така, според потпишаната спогодба со Црвениот крст, се одржуваат едукативни предавања за најактуелни заболувања, мерење на шеќер во крвта, мерење притисок и сл. Со Здружението на дијабетичарите од Куманово за заболувањето од дијабет се одржани предавања во ограноко на пензионерите во Умин Дол во кој членуваат и пензионери од Љубодраг и Ново Село. Околу 90 пензионери и други лица извршено е мерење на шеќер во крвта и притисок.

Со секторот за превенција на Одделението за внатрешни работи се организирани посети на десетина пензионерски ограноци, на пензионерите им е укажано како да се заштитат од најразлични девијантни појави, физички напади, кражби, превари и сл. **Спирко Николовски**

Промоција на книгата „Чекорења низ животот„ од авторот Мендо Димовски

Книга за мудроста на живеењето

Книгата „Чекорења низ животот„ од Мендо Димовски е книга во која авторот не учи на мудроста на живеењето. Преку своето искуство, но и преку грешките што ги правел, тој не подучува и подзамислува, не става во улога да ја ползуваме мудроста, собрана и применета во низа животни ситуации...од сопственото и искуството на другите, од искуството на нашиот народ... Книгата е исполнета со многу интересни текстови, со кажувања и укажувања на авторот мошне привлечни за читање. Тајната на своето пишување Мендо Димовски ни ја открива во предговорот: „Затоа текстовите ги токмев и растокмував, за подобро да звучат ги штимував и ри-

мував. Со невообичаено прозно изразување и алегориско искажување, какав да излезам од клишеата, зашто за директното укажување немаше отстојување..."

Мендо Димовски не само што успеал да излезе од клишеата во содржината на книгата, успеа тоа да го направи и со промоцијата на неговото авторско дело „Чекорења низ Животот". Најнапред со изборот на просторот за промоцијата „Веро– центар" во Скопје, но и со сето она спектакуларно што ни го приреди. Тоа се случи на 7–ми октомври 2013 година пред огромен број почитувачи на неговата работа, роднини и пријатели.

Во желбата и јас да излезам од клишеата во пишувањето за вакви настани, накратко ве запознавам со авторот, иако неговото име често го среќавате на овие страници. Роден е на 5–ти јуни 1948 година во село Долно Агларци – Битолско. Гимназија завршил во Битола, а Воена академија и Новинарска школа во Белград, каде потоа завршил и Висока военo–политичка школа. Во неможност целосно да се изнесе неговата многу богата биографија, само додавам дека Мендо е првиот уредник на воените гласила „Народна армија" и „Фронт" на македонски јазик, и има објавено повеќе статии од областа на одбраната, реформите – евроинтеграциите. По пензионирањето (2005 година како полковник), станал соработник и уредник во „Пензионер плус". Коавтор е на неколку монографии.

Главниот рецензент, претседателот на СЗПМ и познатиот новинар и публицист, **Драги Аргировски** на промоцијата, меѓу другото нагласи дека оваа книга остава посебни траги за времето и случувањата кои се опсервација на неговото новинарско интересирање. Сето ова може да се користи и како сознание и поука за идната. Во „Чекорења низ животот" од свој агол Мендо Димовски се задржува и на пензионерската проблематика во Македонија. Тој аргументирано укажува на многу актуелности, проблеми и активности но и насоки од дејствувањето на многубројната популација од третата животна доба. Во преден план се активностите на најмасовната невладина, мултиетничка организација во создавањето на вистински пат за активно и здраво стареење, за заштита и унапредување на правата од пензиското и социјалното осигурување, акцентираше Аргировски. Тој потоа издвои и некои акценти од рецензијата на Калина Сливовска – Андонова, заменик главен и одговорен уредник на „Пензионер плус".

„Мендо Димовски, е човек со голема животна енергија и упорност во остварувањето на своите цели. И затоа резултатите од неговата упорност и труд не изостануваат. Како тој ги поминал годините од дете до денес, со некаков носталгичен занес ни раскажал низ неговата животна приказна. Таму е сето она што Мендо го носи во душата и како товар, но и како аманет со огромна желба тоа да ни го раскаже нам, но особено на своите деца и внуците"...

Импресивни кажувања за книгата и за авторот имаа: поетесата **Лидија (Лучко) Јеремиќ** од ЗП Карпош, **Ѓорѓи Заринскиот** од Здружението на воените пензионери, како и **Вадие Зенделји** од ЗП Гостивар и **Бурханедин Али** (берберот) од ЗП Аеродром, кои зборуваа на македонски, но и на албански и турски јазик.

Надвор од сите клишеа беше и обраќањето на авторот, кој понесен од големиот број учесници, од среќата и радоста во тие мигови, од самиот датум 7–ми октомври – роденден на неговата сопруга Мирјана, ни приреди несекојдневно доживување. Ни откри дека овој датум е и негов втор роденден бидејќи пред 40 години, гаѓајќи со минофрлачи, се случило една мина да не експлодира. Го понесла младоста, знаењето и храброста и без пиротехничар самиот ја направил мината безопасна. Оттогаш таа е вазна со која пред 40 години и го честитал роденденот на својата сопруга, а денес тоа го направи со неговата прва книга. За да ни раскаже се за книгата, за љубовта кон сопругата, ќерката и синот, неговиот внук и внука, за неговиот живот, Мендо Димовски покрај со одбрани зборови, со многу дух тоа го направи и со рефрени од познати популарни песни од „нашето време". Со љубовната романса за возовите, сите не потсети на младоста, а многу срца растрепери и расплака.

Поентата на неговото кажување и пишување во книгата, всушност е содржана во неколку значајни зборови што не држат и одржуваат во животот: љубовта, меѓусебното разбирање и толеранција, вербата и довербата, позитивната мисла и надежта, подготвеноста за справување и решавање на проблемите, мудроста и искуството... Тоа го чини успешно нашето чекорење и за такво чекорење се пишува во книгата. **Цветанка Илиева**

ЗП Гевгелија

Дружење со песни

Здружението на пензионери на општина Гевгелија во саботата, на 28.09.2013 година беше домаќин на манифестацијата „Пензионерите пеат – Гевгелија 2013", на која, покрај домаќините учествуваа пензионери од Битола, Прилеп, Велес, Кавадарци,

Неготино, Валандово, Богданци и Дојран.

Поздравен говор на „Пензионерите пеат – Гевгелија 2013„одржа претседателката на ЗП Гевгелија, Лена Семенакова, која посебно задоволство изрази што повторно меѓу пензионерите е претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски, докажувајќи дека него е секој ден работен и посветен за афирмирање на пензионерите, кои ги заслужуваат сите поволности за минатиот труд што го вложиле во севкупното општествено живеење. Таа, во име на сите пензионери на општината, како и пензионерите на здруженијата од присутните градови, на Аргировски му го честиташе доделувањето на најпрестижната државна награда „11 Октомври", за животно дело од областа на новинарството и публицистиката, но и за првпат во историјата на пензионерското организирање, на претседател на Сојуз на здруженија на пензионери – за вложениот труд во реализацијата на програмата за подобрување на животниот стандард за секој пензионер и достоинствен живот во третата доба.

Претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, означувајќи го почетокот на Манифестацијата се заблагодари на честитките за наградата „11 Октомври", но истакна дека наградата е признание и на сите пензионери. Единството во Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија и посветеноста за иста цел, достоинствен живот на секој пензионер, ги донесе досегашните резултати.

– Продолжувајќи со исти активности во секој сегмент од пензионерското организирање, ќе реализираме уште многу проекти бидејќи соработуваме со одговорни партнери и на заедничка цел, подобрување на животниот стандард на значителна бројка од околу 280.000 граѓани во нашето општество, – рече претседателот Аргировски.

Манифестацијата ја поздрави и градоначалникот на општина Гевгелија, **Иван Франгов** со кој истиот ден, имаше средба претседателот Аргировски, како резултат на добрата соработка на општината Гевгелија со пензионерите.

Градоначалникот Франгов им посака добредојде и пријатен престој на сите учесници.

Настапите на сите здруженија дополнително беа збогатени од амбиентот и можностите што ги дава обновениот Народен театар во Гевгелија и топлиот поздрав од сите присутни на Манифестацијата.

Л. Семенакова

20 години постоење со хуманост и песна

Саботата, 28–ми септември 2013 година, беше најсреќниот ден за членовите на Активот на пензионерки „Зора", бидејќи им се исполни долгогодишниот сон. На нивните лица се забележуваше среќа и возбуденост, но и достоинствена воздржаност која ги красеше. Ја прославија 20–годишнината нa своето дружење со хуманост и песна. Здружението беше формирано во далечната 1993 година од десетина жени ентузијастки и успеа да опстои и покрај сите премрежиња и проблеми.

Јубилеите се секогаш добар повод да се стави запирка на еден период, да се сублимираат досегашните резултати, да се анализираат нештата, да се најават нови обврски. Токму тоа го сторија во ова здружение. Членките на „Зора", јубилејното одбележување го дочекаа со извонредни резултати, домаќинско работење и многубројни признанија и награди, што го вбројуваат меѓу најуспешните во републиката, а опстанаа благодарение на песната, дружењето и хуманоста. Ден пред прославата засадија дрво во паркот пред општината Бутел, во знак на сеќавање на изминатите дваесет години.

На ова јубилејно одбележување присуствуваа претставници од општината Бутел, од СЗПМ, Здружението на жени „Златно доба" од Виница, Здружението на трудови инвалиди од Бутел, Активот на жени од ЗП Кисела Вода, претставници на Црвениот крст на град Скопје, претставници на Клубот „ЗОНТА" – Скопје, на планинарскиот клуб „Скопска Црна Гора" од Бутел и други, кои го помагаат реализирањето на програмските активности на здружението.

Кус преглед за развитокот и историјатот на здружението со збор и слика на видео бим, презентираше **Маргарита Иванова**, една од авторите на монографијата по повод 20 годишното постоење на „Зора".

Присутните на средбата ги поздрави претседателката **Надежда Давчева**, пожелувајќи им срдечно добредојде, при што истакна дека се постигнати задоволителни резултати, посебно на културно – забавниот живот и во хуманитарни акции. Од името на општина Бутел присутните ги поздрави **Снежана Клинчарова**, а од името на СЗПМ **Станка Трајкова**, секретар на ИО на СЗПМ. Потоа претседателката Надежда Давчева им врачи благодарници на поединци, здруженија и институции кои го помагале и го помагаат активот, со желба и надеж соработката да биде уште подобра и поплодна. Исто така на сите присутни им беше подарена и монографија насловена како „Дружење со хуманост и песна", во која е даден преглед на целиот развоен период на здружението од почеток до денес.

Со своето расположение, дружење, музика, песна и оро, пензионерките придонесоа прославата на јубилејот да помине во многу пријатна и весела атмосфера што долго ќе се прераскажува и која на сите ќе им остане во сеќавање.

Васил Пачемски

Македонија

Добро ти утро
мајко, земјо, родилко,
на твоите чеда
борци искалени.

Ти се поклонувам
и ти пеам за хероите
од искона дарени
во топла утроба носени
на сонце возвишени
во врела крв облеани
и повторно родени.

Мајко, страдалнице
прибери ги јунаците,
кршните илинденци
под ѕвездата твоја
Македонио.

Ти наша земјо библиска,
гордост наша, Хероино
проткаена со единство и соживот
единствена наша Македонијо.

Лидија Јеремиќ

ЗП Охрид и Дебрца

Пензинерските ансамбли се душата на староградскиот мелос

Дваесет и петтото јубилејно издание на фестивалот „Охридски староградски средби" се одржи на 28–ми септември, а му претходеше традиционалното дефиле низ градските улици. Со настапот на 15 групи кои ја негуваат убавата ста-

роградска песна, постоењето на ваквите фестивали како што се и „Охридски староградски средби", цел е да го зачуваме, да остане и да продолжи да се негува фолклорната традиција.

На отворањето на сребреното јубилејно издание на традиционалниот фестивал на староградска песна, „Охридски староградски средби", директорката на НУ Центарот за култура „Григор Прличев" Драгана Боцеска рече дека, овој фестивал со години ја негува македонската староградска песна, која се создавала во периодот кога во градовите цветало занаетчиството, а секој крај си имал свои карактеристики.

На фестивалот настапија хорот при Центарот за култура „Григор Прличев" од Охрид, градскиот тамбурашки оркестар од Штип, Културно уметничкото друштво на ЗП Охрид и Дебрца, пензионерските ансамбли „Распеани гевгеличани", „Распеани паланчани", градскиот хор од Штип, октетот од Прилеп, и други ансамбли кои негуваат подзаборавен староградски мелос. Специфично за сите ансамбли е што тие се претставија со програма која што е типична за поднебјето од каде што доаѓаат, за градовите кои што ги претставуваат. Според директорката Боцеска, пензионерските ансамбли кои се душата на фестивалот, пееја песни со ентузијазам, и со голема љубов изведувана од различни музички тајфи.

Јубилејното 25–то издание на фестивалот „Охридски староградски средби", и годинава презентира убави стари трубадурски песни и староградски серенади кои што ја негуваат староградската музика, и живеат за овој фестивал. Тоа го потврди и настапот на ансамблот „Распеани охриѓани" кој блесна со сета своја убавина и одлична кореографија за што доби многу аплаузи од присутните во салата. Забележителен настап имаа и пензионерските друштва од Прилеп, Гевгелија, Штип, Крива Паланка и други, кои успешно настапуваат на нашите регионални ревии и републичката фолклорна ревија на СЗПМ.

К. Спасески

Takimet dhe bashkëpunimet e rregullta, forcojnë besimin

Zoran Stavrevski nënkryetar dhe ministër për financa dhe **Dime Spasov**, ministër për punë dhe politikë sociale, në Vallandovë të Maqedonisë, kah fundi i muajt shtator i vitit 2013, me drejtuesit e LShPM realizuan një takim pune. Takimi ishte në lidhje me masat të cilat i mori Qeveria dhe këto dy ministri për përmirësimin e standardit të pensionistëve të cilat janë një nga përparësitë kulmore të Qeverisë. Zoran Stavrevski, nënkryetar dhe ministër i financave në Qeveri, në këtë takim tha:

- Pensionistët duhet të mbeten të qetë sepse pensionet edhe më tej do të merren në javën e parë të muajit dhe Qeveria edhe më tej do të ndihmoi në zgjidhjen e çështjeve të lidhura me këtë popullatë, kuptohet në kufij të mundësive reale. Edhe në kohën e krizës evropiane, kur në shumë shtete ulen pensionet ose lëviz kufiri i plakjes, mbrojtja e pensionistëve mbetet një nga përparësitë e Qeverisë. Prej vitit 2006 deri më tani, pensionet në vend janë rritur për 50%. Kështu, tani pensioni mesatar është 11.565 denarë, për dallim prej vitit 2006 kur ajo ishte 7.603 denarë. Sot, raporti ndërmjet pensionit mesatar dhe rrogës mesatare është rritur dhe ajo është rreth 55%. Rritja e pensioneve nuk është masa e vetme për përmirësimin e kushteve të jetës të pensionistëve. Siç është e njohur është ulur ëmimi i numri të madh i ilaëeve, vazhdon argëtimi në banja, ndihmohet në sigurimin e lokaleve për veprim të organizuar të pensionistëve, përkrahen aktivitetet sportive dhe kulturore etj. Nga muaj mars 2014, do të ketë rritje të pensioneve për 5%. Përveë kësaj, Qeveria do të vazhdoi me realizimin edhe të masave dhe politikave tjera të cilat janë në kahe të ngritjes së standardit të kësaj popullate.

Në fjalimin e tij, ministri Spasov ndër të tjerat tha:

- Në buxhetin e Ministrisë për punë dhe politikë sociale janë siguruar mjete plotësuese prej 35 milion denarësh për rekreacion klimatik në banja të rreth 5.500 pensionistëve të cilët këtë shërbim do ta shfrytëzojnë falas. Ky projekt është në interes të madh për pensionistët. Rreth 24.000 pensionistë aplikuan në thirrjen publike, ndërkaq, presim që ky interesim të vazhdojë edhe në vitet e ardhshme. Do të ketë ndërtime të shtëpive për pleq me sërë masash të shumta lehtësuese. Do të formohet listë e lokacioneve të lira të tokës ndërtimore në Maqedoni me qëllim të ndërtimit të shtëpive private për pleq, si dhe listë e objekteve të vjetra dhe të pa shfrytëzuara të cilat do të mund të shiten dhe të përshtaten për këtë qëllim, me çka do të rriten kapacitetet e tilla.

Kryetari i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Dragi Argirovski, tregoi kënaqësi për takimin dhe përshëndeti vendimin për rritjen e pensioneve për 5% nga marsi i vitit 2014. Ai theksoi dëshirën se bashkëpunimi i shkëlqyeshëm ndërmjet pensionistëve, Qeverisë dhe ministrisë përkatëse, do të vazhdoj edhe më tej, me ëka edhe më tepër do të rritet besimi i pensionistëve dhe i personave pleq për përpjekjet e Qeverisë në përmirësimin e standardit të kësaj popullate.

Pas takimit, u mbajt Pres me gazetarët e më shumë mediave të shkruara dhe elektronike, ku që të tre dhanë deklarata për takimin.

K.S.Andonova

Çmimi për kryetarin është mirënjohje për të gjithë pensionistët

Çëmimi "11 Tetori" për vitin 2013, e fituan profesorët Srgjan Kerim dhe Reshat Ameti dhe gazetari dhe publicisti Dragosllav Argirovski. Profesori Srgjan Kerim, çmimin shtetëror "11 Tetori" për vitin 2013 e fitoi për vepër jetësore nga sfera e shkencës dhe arsimit.

Për vepër jetësore nga sfera e kulturës dhe artit, çmimi iu nda prof. m-r Reshat Ameti, artist figurativ.

Për vepër jetësore në sferën e gazetarisë dhe publicistikës, çmimi iu nda Dragosllav Argirovski-Dragi, gazetar dhe publicist.

Çëmimi i përmendur fituesve iu nda më 11 tetor të vitit 2013 në Kuvendin e Republikës së Maqedonisë, në prani të numri të madh qytetarësh ndër të cilët kishte edhe pensionistë nga se ëmimi i Dragi Argirovskit është mirënjohje edhe për 250 000 pensionistë, anëtarë të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Siç është e njohur për shumicën, Dragi Argirovski është gazetar me mbi 50 vite karrierë të gazetarisë, publicistë, punëtor shoqëror i merituar, autor i 18 librave publicistike, prej të cilave edhe për problematikën e ndjeshme pensioniste, i cili si asnjëri deri më tani, dha kontribut të rëndësishëm në njohjen historike dhe afirmimin për të gjitha problemet nga jeta e moshës së tretë që është me rëndësi të madhe dhe me interes publik për shtetin.

Gjithashtu, është themelues i televizionit të Maqedonisë dhe autor i ndihmës së parë televizive në gjuhën maqedonase në vitin 1961, por edhe redaktor i cili formoi Programin e nacionaliteteve të cilët jetojnë në R. Maqedonisë. Karriera e tij gazetare njëherësh është edhe historì për televizionin e Maqedonisë.

Pas pensionimit, tanimë 10 vite, Argirovski në mënyrë aktive është i përfshirë në organizatën pensioniste. Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, ku me aktivitetin dhe veprat e tij të theksuara, me dhënien e "Vidici" shtojcë e gazetës "Nova Makedonija" dhe "Penzioner plus", arriti ta thyej terrin informativ për këtë kategori të rëndësishme qytetarësh, që gjithashtu është me interes të veëantë publik. Me zgjedhjen e tij të njëzëshme për kryetar, organizata e pensionistëve të Maqedonisë, është rrit në partner të respektuar i qeverisë dhe të bashkësisë së biznesit, ndërkaq, pensionistët u bënë popullatë më aktive në shtet. Vetëm këtë vit, mbi 300 000 pensionistë dhe persona pleq morën pjesë në aktivitetet sië janë: Olimpiada pensioniste, Revyalet pensioniste të këngëve, muzikës dhe lojërave, takimet në gjelbërime, vizitat në vendet e rëndësishme kulturore dhe historike e tjerë, ëka përfaqëson rekord të veëantë në nivel evropian. Për këtë arsye, si dhe për botimin e pesë librave me problematikë pensioniste, nga Instituti evropian "Hevreka" në Lubjanë, Argirovski është shpallur për ekspert për moshën e tretë të jetës, i vetmi nga shteti ynë, ndërkaq.

K.S. Andonova

Festivali i 13-të - "Jeta e moshës së tretë" në Lubjanë

Tetovarët e zgjuan festivalin

Pensionistët tetovar në veshje kombëtare, tradicionale për popullatën maqedonase dhe shqiptare, me tradita dasmore, kënduan dhe luajtën dy ditë në Cankarjev Dom në Lubjanë, si pjesëmarrës në Festivalin e trembëdhjetë ndërkombëtar "Jeta e moshës së tretë". Ata u paraqitën edhe në Shtëpinë për persona pleq në vendbanimin Fuzhine, duke u prezantuar me program të ngjashëm. Në të dy vendet, duke ecur nëpër rrugët e kryeqytetit të Sllovenisë, pensionistet nga Tetova e zgjuan ambientin, duke tërhequr vëmendjen e vizitorëve dhe të kalimtarëve të rastit.

Festivali tradicional kushtuar moshës së tretë, është mbajtur me rastin e 1 Tetorit, Ditës ndërkombëtare të personave pleq, përkrahur edhe nga Unioni evropian.

Pensionistët nga Maqedonia, kësaj radhe i përfaqësuan anëtarë të ShP të Tetovës. Karvanin nga Tetova e përbënin 30 pjesëmarrës, nga të cilët në delegacionin e LShPM ishin **Besnik Pocesta**, nënkryetar i Kuvendit të LShPM, **Nurie Kadriu** dhe **Ilija Gligorov**, si dhe **Gojko Eftov** dhe **Shaban Azizi** nga ShP Tetovë. Autobusin për udhëtim e siguroi Kryetarja e Komunës së Tetovës, **Teuta Arifi**.

Festivali u mbajt me moton "Të gjithë jemi një gjeneratë", që simbolikisht donte të thotë integrim i njerëzve pavarësisht nga përkatësia e moshës, nacionalitetit etj.

Hapja solemne e festivalit u bë në sallën e madhe të Linhartit të Cankarjev Dom, ku vendet ishin të plotësuara deri në fund. Përveë ministrave të shumtë, funksionarëve të tjerë të lartë, përfaqësuesve të korit diplomatik dhe delegacioneve të pensionistëve nga disa lidhje të fqinjëve, në manifestim ishte prezent edhe **Borut Pahor**, kryetar i Republikës së Sllovenisë.

Tetovarët u paraqitën 4 herë me 2 grupe këngëtarësh në shoqërim të gajdes dhe dajreve, ndërkaq, debituan në skenën e hapur në Cankarjev Dom. Por, duartrokitje më të shumta fituan në sallën e madhe të Linhartit, ku u paraqitën dhjetë përbërje nga e gjithë Sllovenia. Grupi këngëtar i femrave në gjuhën shqipe dha disa këngë me të cilat simbolizuan nusen-traditë dasmore të një dite para dasmës. Në paraqitjet e tjera, ky grup, gjithashtu realizoi një traditë dasmore, por në formë tjetër. Grupi këngëtar i femrave në gjuhën maqedonase, gjithashtu u paraqit me traditë dasmore, lidhur me të enjten para dasmës kur në shtëpi të dhëndrit bëhen përgatitjet e fundit për manifestimin dasmor. Dueti dhe trio nga ky grup dhanë edhe disa këngë nga rrethina e Tetovës. Në të gjitha rastet, këndohej dhe paraqitej me këngën e njohur maqedonase "Makedonsko devojëe kitka sharena", e cila ishte pranuar shumë mirë. Përjetim i posaëëm për realizuesit dhe për të pranishmit ishte paraqitja në Shtëpinë për persona pleq në Fuzhine. Në kuadër të manifestimit, janë mbajtur disa debate dhe tryeza të rrumbullakëta, në të cilat morën pjesë edhe përfaqësues nga vendi ynë. Për gjendjen në organizatën e pensionistëve dhe në LShPM në përgjithësi, ka folur shefi i delegacionit, nënkryetari i Kuvendit Besnik Pocesta.

Kryetari i Kuvendit të ShP Tetovë, në festivalin e 13-të, mosha e tretë, dha referat për realizimin e detyrave programore të pensionistëve në mjedise shumë etnike, i cili u prezantua në gjuhën maqedonase dhe sllovene.

V.Sadiku

Takim i pensionistçve në Saraj të Shkupit

Më 17 shtator të vitit 2013, ShP Gjorçe Petrov dhe ShP Saraj, organizuan takim-piknik të përbashkët për pensionistët nga më tepër shoqata nga Shkupi dhe Maqedonia. Takimi ishte organizuar me rastin e 20 shtatorit Ditës së pensionistëve të Maqedonisë dhe Ditës së komunës Gjorçe Petrov. Ky takim-piknik u mbajt në Qendrën rekreative Saraj, ku kishin ardhur më se 2.500 pensionistë, me qëllim që bashkërisht ta festojnë festën e tyre, të shoqërohen dhe të kënaqen në ambientin e bukur.

Të pranishmëve, së pari iu drejtua njëri nga nikoqirët, Metodija Novkovski, kryetar i KE të ShP Gjorçe Petrov, i cili ju dëshiroi mirëseardhje. Me këtë rast ai theksoi rëndësinë e takimit dhe në emër të ShP Gjorçe Petrov, të gjithëve ju uroi festën, ndërkaq atyre të Gjorçe Petrovit, edhe Ditën e komunës.

Të pranishmit i përshëndeti edhe nikoqiri i dytë, kryetari i ShP Saraj, Rufat Ramadani, i cili falënderoi të pranishmit për pjesëmarrjen masive me dëshirë që ky shoqërim të mbetet tradicional, sepse në këtë mënyrë forcohet afrimi i njerëzve të moshës se tretë të të gjitha kombeve dhe religjioneve.

Fjalim frymëzues mbajti edhe kryetari i komunës Gjorçe Petrov Sokol Mitrovski, i cili rikujtoi për burimet e bashkimit dhe bashkëjetesës, të cilat po në këtë hapësirë kanë shërbyer dhe shërbejnë si shembull për gjeneratat e reja. Duke ju uruar festën pensionistëve, ai theksoi se edhe më tej komuna do t'i ndihmoi dhe përkrah në realizimin e aktiviteteve të tyre programore.

Mirëseardhje në komunën Saraj në gjuhën maqedonase dhe shqipe pensionistëve ju dëshiroi edhe kryetari i komunës Saraj Bekim Murati, i cili më pas organizoi një pranim për drejtuesit e shoqatave të pensionistëve, pranim në të cilin i njoftoi me disa të dhëna të përgjithshme për komunën dhe me këtë rast tregoi gatishmëri për ndihmë më të madhe shoqatës të komunës, në zgjidhjen e pyetjeve aktuale, me përparësi në sigurimin e lokalit për drejtuesit e Shoqatës.

Takimin e pensionistëve e përshëndeti edhe kryetari i LShPM Dragi Argirovski, i cili porositi se ky Saraj, vend i dikurshëm i bejlerëve të mbetet Saraj i pensionistëve, sepse vërtet ata e meritojnë. Ai, me këtë rast i numëroi takimet e gjertanishme dhe theksoi se është shumë i kënaqur nga vizita dhe realizimi i aktiviteteve me pjesëmarrje të pensionistëve nga të gjitha shoqatat - anëtare të Lidhjes.

Në fjalimin përshëndetës, kryetari i qytetit të Shkupit Koce Trajanovski, theksoi se edhe më tej Qyteti Shkup do t'i ndihmoi pensionistët, sepse ata e meritojnë atë, ndërkaq, gjeneratat e reja kanë për obligim që t'ju sigurojnë plakje me dinjitet. Duke ju uruar festën pensionistëve, ai ju dëshiroi shëndet të mirë, takime dhe shoqërime të shumta të këtij lloji për jetë më aktive dhe më të gjatë.

M.D.

Bashkëpunimi i LShPM me ONE

Ofertë e lirë dhe e mirë për pensionistëtme rëndësi

Bashkëpunimi me Operatorin telekomunikativ ONE zhvillohet në frymën e Memorandumit të nënshkruar para dy vitesh. Ky operator vazhdon të jap oferta për pensionistët, krejt me qëllim që të përmirësoj standardin e tyre. Me këtë pako, ONE ju ofron pensionistëve biseda pa pagesë në telefonin mobile, telefon pa pagesë mobil Alkatel 2000, të lehtë për shfrytëzim si dhe me procedurë të shpejtë dhe të thjeshtë për lidhje kontrate, vetëm me ëek të pensionit dhe letër njoftim, me parapagim vetëm 279 denarë. Pakon e re dedikuar pensionistëve, më 30 shtator të vitit 2013 e promovoi drejtori **Viktor Donevski**, ndërkaq, në promocion morën pjesë kryetari i LShPM **Dragi Argirovski,** në shoqërim të sekretares së KE **Stanka Trajkova**, kryetari i Lidhjes të ShP të qytetit **Kërste Angellovski** si dhe më shumë kryetarë dhe përfaqësues të shoqatave të pensionistëve të Shkupit. Drejtori Donevski theksoi se ONE pensionistëve të Maqedonisë ua ofron ofertën më të mirë në treg - ashtuquajtur **TOTAL S** për pensionistët. Pakoja **TOTAL S për pensionistët** do të siguroi biseda të pa kufizuara pa pagesë në drejtim të të gjithë numrave mobil dhe fiks në rrjetin e ONE, 40 minuta pa pagesë në drejtim të rrjetave të tjera nacionale si dhe SMS porosi pa pagesë në drejtim të të gjitha rrjetave nacionale. Për bashkëpunimin me ONE, foli edhe kryetari i LShPM **Dragi Argirovski**, i cili theksoi se kjo kompani në tërësi i plotëson shërbimet e kontraktuara sipas Memorandumit të nënshkruar, që jep siguri se ONE edhe më tej do ti pajtoi ofertat me nevojat dhe mundësit e pensionistëve.

Me këtë ofertë, me ofertën për telefonat fikse dhe pakon e televizionit digjital ONE e rrumbullakosi kompletin për pensionistët.

M.D.

ShP Nov zhivot - Butel

U hap klub i ri për pensionistët

ShP Nov zhivot-Butel, në bashkëpunim dhe me ndihmë edhe të komunës Butel, në vazhdimësi përpiqet dhe jep hapësirë për punën e pensionistëve. Në pajtim me Memorandumin e nënshkruar me komunën në fillim të këtij viti, kryetari i komunës **Petre Latinovski**, krijoi kushte elementare për punë dhe veprim të kësaj shoqate relativisht të re-anëtare e Lidhjes së qytetit të LShPM. Kështu, kësaj shoqate, para dy muajsh i ishte dorëzuar hapësirë afariste prej 120 metrash katrore në Qendrën tregtare "Zhivko Brajkovski" në komunën Butel - Shkup, me qëllim të vendosjes së drejtuesve, ndërkohë ishte hapur degë dhe klub i pensionistëve, me ëka u krijuan kushte për angazhim më të shtuar dhe plotësimin e kohës së lirë të pensionistëve.

Projekti për përkrahje dhe ndihmë të pensionistëve të komunës Butel edhe më tej i pa ndalur. Në këtë drejtim ishte dhënë në përdorim hapësirë për klub të pensionistëve pa kompensim për degën Butel -2, në të njëjtin vendbanim.

Gjithashtu, me rastin e shënimit të Ditës ndërkombëtare të personave pleq, me një tetor të vitit 2013, pensionistët nga vendbanimi Shkup - veri, nga kjo degë, sërish nga komuna Butel, fituan klub të vetin me të njëjtin emër. Klubin e pensionistëve në këtë degë, në mënyrë solemne e hapi dhe dorëzoi në përdorim kryetari i komunës **Petre Latinoski**, i cili premtoi se edhe më tej pushteti lokal do t'i ndihmoi dhe përkrah aktivitetet e pensionistëve. Në hapjen solemne mori pjesë edhe kryetari i LShPM **Dragi Argirovski** në shoqërim të kryetarit të Lidhjes së qytetit të LP **Kërste Angellovski** dhe udhëheqësinë e ShP Nov zhivot - Butel. Në fjalën përshëndetëse, kryetari Argirovski, theksoi rëndësinë e Ditës ndërkombëtare të pensionistëve dhe të personave pleq, ndërkaq, në emër të Lidhjes, shprehi falënderim deri tek kryetari i komunës Latinovski për përkrahjen në vazhdimësi dhe krijimin e kushteve më të mira për përmirësimin e kualitetit të jetës së pensionistëve.

Në këtë ngjarje ishte thënë se së shpejti klube të tyre do të fitojnë edhe pensionistët nga vendbanimet Rruga e Lubotenit dhe Radishan, objekte të cilat për momentin janë në ndërtim.

M.D.

ShP Gazi Babë

Shënoi ditën ndërkombëtare të personave pleq

Me rastin e shënimit të Ditës ndërkombëtare për persona pleq, Aktivi i pensionisteve të ShP Gazi Babë, organizoi takim dhe shoqërim të kryetareve të aktiveve dhe të pensionistëve tjerë të shoqatave nga Shkupi dhe Republika me të cilat kanë bashkëpunim më të afërt. Në këtë takim, me përfaqësues të vet morën pjesë shoqatat e pensionistëve nga Kërëova, Prilepi, Strumica dhe Kumanova, ndërkaq, nga Shkupi - Karposhi, Taftalixhe, Nov Zhivot - Buteli, ëairi dhe Pensionistët ushtarak.

Kryetari i KE të ShP Gazi Babë Gjorge Andonov, ju uroi festën ndërkombëtare të pranishmëve, duke ju dëshiruar shëndet dhe ditë të mira pensioniste, ndërkaq, në emër të tyre e përshëndeti kryetarin e LShPM Dragi Argirovski, duke u falënderua për pjesëmarrjen, dhe duke i uruar shpërblimin "11 Tetori" për vepër jetësore për vitin 2013.

Takimi kaloi në atmosferë gazmore dhe shoqërim të këndshëm, ndërkaq, Spirovska, kryetareve të pranishme të shoqatave tjera ju dhuroi buqete lulesh të freskëta.

M.D.

Растително млеко - здраво и вкусно

Како што е познато, здрави и јаки коски нема без калциум, минерал со кој обилува лиснатиот зелен зеленчук, брокулата, магдоносот, сусамот, сојата, циметот, цвеклото, бадемот и уште многу други. Ова значи дека овие намирници треба да се консумираат што почесто. Калциумот го има и во млекото од животинско потекло, но лекарите и нутриционистите му даваат предност на растителното. Еве зошто:

Модерната медицина животинското млеко не го смета за човечка храна оти организмот на возрасен човек не лачи ензими кои можат да ги разложат белковините од млекото, па во желудникот се создаваат казеинати, топчиња кои ја спречуваат апсорпцијата на минерали од храната. На возрасни луѓе, како на мажи така и на жени, им се препорачува дневен влез од 900 до 1.600 милиграми на калциум, во зависност од животното доба и тежината на работата која ја извршуваат, но тоа не значи дека нивниот организам ќе успее да го искористи, па затоа лекарите доста често препорачуваат да се земаат таблетки од калциум кои не се така добри како калциумот од храната.

Млекото од животинско потекло содржи пурински киселини, кои не само што оневозможуваат вградување на калциумот и магнезиумот во коските, туку го извлекуваат постоечкиот калциум од коските, што оди во прилог на млекото од растително потекло. Инаку, аспсорпцијата на калциумот не зависи само од неговата содржина во

млекото, туку и од интеракцијата со другите супстанци од намирниците кои се консумираат. На апсорпцијата на калциумот особено влијае фосфорот, магнезиумот, липидите, масните киселини, белковините, јаглените хидрати и витаминот Д.

Растителни млека кои можете сами да ги подготвите:

МЛЕКО ОД СУСАМ – Во блендер ставете чаша сусам, додадете чаша вода и добро сомелете, па постепено додадете уште три чаши вода. Ако сакате, во процеденото млеко можете да додадете малку екстракт на ванила, малтекс, суво овоштие или банана. Ќе внесете 783 мг Калциум.

МЛЕКО ОД БАДЕМ – Ставете чаша бадеми во зовриена вода, па извадете ги по 10 секунди. Оставете да одстојат 2–3 минути на чиста крпа, излупете ги и ставете ги во блендер. Додајте четири чаши студена вода и лажица малтекс или шеќер, па добро сомелете во блендер. Процедете и пијте. Ќе внесете 412,5 мг Калциум.

МЛЕКО ОД ПЧЕНИЦА – Пола чаша суво грозје потопете во четири чаши вода и оставете го добро да набабри. Чашата на пченичните клици мелете ги со малку вода 2 минути во блендер, процедете низ густа цедилка, па вратете во блендер. Додадете суво грозје и водата во која набубрувало, измиксајте, процедете и пијте. Ќе внесете 77 мг Калциум.

МЛЕКО ОД ОРЕВИ – Во блендер измиксајте чаша ореви и чаша вода, па постепено долевајте три чаши вода. Матете уште 2 минути, процедете и разблажете по желба. Ќе внесете 70,95 мг Калциум.

ОРИЗОВО МЛЕКО – Овој лесно сварлив напиток, со исклучителна нутритивна вредност, се препорачува во исхраната на оние кои имаат зголемен холестерол или не поднесуваат лактоза од кравјо млеко или протеини од соино млеко, а лесно се подготвува.

Во лонец ставете 10 чашички вода и чашичка интегрален ориз, поклопете и оставете да зоврие. Намалете ја температурата и на тивок оган варете уште половина час. Готовата смеса оставете да се оладеи и процедете ја низ газа. Млекото може да го разблажите со малтекс или шеќер. Ќе внесете 32,4 мг Калциум.

КОКОСОВО МЛЕКО – Во пола литар вода ставете 200 крама кокосово брашно, оставете да одстои еден час, па измиксајте во блендер. Процедете низ газа, разблажете го и пијте. Ќе внесете 26 мг Калциум.

Пробајте и ќе бидете задоволни! **Т.Г.**

Како да ја подобрите меморијата

Римскиот филозоф Цицерон има кажано дека меморијата е богатство и чувар на сите нешта во животот. Ослабувањето на меморијата може да се појави на секоја возраст, а тоа може значително да влијае врз професионалниот и приватниот живот.

Но, за среќа постојат неколку едноставни и практични алатки кои можат да им помогнат на луѓето да ја подобрат меморијата.

1. Визуелизирајте ги поимите - Ако треба да запомните некоја листа од термини, можете да успеете во тоа доколку претходно ги поврзете поимите со предмети кои асоцираат на нив, односно ги визуелизирате во одредена слика.

2. Практикувајте решавање на загатки - Игрите кои бараат стимулирање на мозокот, односно повеќе размислување, како судоку или решавањето крстозборки, може да бидат корисни.

3. Употребувајте го методот на Цицерон - Со оваа техника можете да го вежбате мозокот и меморијата. Обидете се со оваа техника на тој начин што ќе прошетате низ собите од вашиот дом и ќе го меморирате секој детаљ. Потоа присетете се на секоја информација што сте ја запомниле со враќање во секоја од собите.

4. Одморете се - Одморањето на мозокот може да ги подобри меморијата и учењето. Според истражувањето што го направи НАСА, спиењето во текот на денот позитивно влијае врз меморијата.

5. Јадете храна богата со Омега-3 масни киселини - Храната како лосос, скуша, туна, школки, семе од тиква, ореви, ленено семе и маслиново масло се здрава храна за мозокот.

6. Обрнувајте повеќе внимание - Можеби најдоброто нешто за меморијата е вниманието кое треба да го посветиме на дадената задача, разговор или искуство. Невнимаието и прави нашата меморија послаба што последователно значи дека заборавaме на работите, а од друга страна , на мозокот подоцна му е потешко да ја поврати првобитната информација.

З. Кацеска

Четврто намалување на цените на терапиите

Нови, пониски цени, од вчера имаат 752 лека што се продаваат во аптека, но и се издаваат во болниците. Со четвртото намалување на максималните цени на лековите значително пониски цени ќе има терапијата што ја примаат болни од рак, оние со болно срце и крвни садови, со епилепсија. Поевтинуваат и антибиотици, антимикробни лекови, терапија против вируси, седативи, против ревма, како и лекови што дејствуваат на желудникот и на системот на варење. Министерството за здравство проценува дека вкупната годишна заштеда на годишно ниво за граѓаните, јавните здравствени установи и буџетот ќе биде околу 7,4 милиони евра.

Бирото за лекови пресметало нови пониски цени за 337 иновативни лека (има право да ги произведува една фирма) и 415 генерички (може да се најдат од повеќе производители). Процентуалното намалување на максималните цени на иновативните лекови изнесува од 1 до 81 процент, или просечна цена на намалување на лековите е 743 денари. А се проценува дека ќе се заштедат 1,7 милион евра. Кај генеричките лекови просечно цените се намалени за 23,57 отсто или просечно за 2.226 денари. Се очекува да се заштедат 5,6 милиони евра.

– Пример, најголема заштеда од генеричките лекови има кај „ланзопразол„ од 30 милиграми, за кој цената се намалува од 527 денари на 312 денари. Со тоа годишно се заштедуваат околу 386.000 евра. Антибиотикот „панцеф„ во септември бил пропишан 4.300 пати, односно заштедата за септември според намалувањата би изнесувала 12.700 евра. Истиот лек до 15 октомври е пропишан 2.600 пати, односно досегашната заштеда би била 7.700 евра – рече Тодоров. Тој појасни дека не смее да се изврши промет на лековите над сегашната максимална цена бидејќи тоа е кривично дело. Заштедите од набавка на лекови ќе се употребат и за проширување на листата на лекови што граѓаните ги добиваат на сметка на државата. Меѓутоа, не веднаш. Министерот за здравство Никола Тодоров очекува тоа да се случи за околу еден, два, три, месеци, а листите ќе се прошируваат рационално.

Наташа Бошковска-Златкова

Застрашувачки факти за шеќерот

Освен слатката и вкусната страна, шеќерот има и застрашувачко и штетно влијание кое малкумина го знаат. Според експертите, шеќерот му штети на нашето здравје, а луѓето консумираат, без да го знаат тоа! Еве некои факти за шеќерот:

● Возрасните просечно консумираат 22 лажици шеќер, додека децата неверојатни 32. Докторите предупредуваат дека жените во просек не би требале да консумираат повеќе од 6, додека мажите 9 лажици.

● Рафинираниот шеќер е поврзан со низа здравствени проблеми како што се: несоница, вртоглавица, алергија, депресија, губење на косата, иритација на кожата, расипување на забите, дебелина, дијабетес тип 2, рак на дебелото црево и панкреасот и друго.

● Шеќерот предизвикува зависност бидејќи во организмот ослободува супстанца што наликува на опијат и го активира делот на мозокот задолжен за чувството на уживање и ја зголемува желбата за слатко.

● Консумирањето на рафиниран шеќер го одзема витаминот Б во организмот. Недостатокот од витамин Б предизвикува симптоми како што се силно срцебиење, хроничен умор, паранојa, анксиозност, несоница, проблеми со концентрација и други нарушувања.

● Поголемиот дел од преработената храна како кечапот, хамбургерот, путерот од кикирики, помфритот, сосовите за тестенини и мајонезот содржат скриен шеќер.

● Рафинираниот шеќер нема нутритивна вредност, не содржи ниту витамини, минерали, ензими, масти и влакна.

● Шеќерот го прави дигестивниот состав кисел, ги раствора витамините и минералите во телото, особено калциумот неопходен за коските и забите. Го ослабнува имуниот систем, функционирањето на црниот дроб, го отежнува протокот на крвта, го забрзува стареењето, ги истакнува брчките и сувата кожа.

● Ако се престане со внесување на рафинираниот шеќер преку исхраната, може да се појави повлекување на некои симптоми како што се: умор, депресија, главоболка и болки во екстремитетите. **М. Дамјаноска**

Сигурни знаци за стареење

1. Забите се чинат подолги - Како што кожата губи еластичност, така и ткивото во непцата го губи волуменот. Како што месото околу забите се повлекува, должината на забите може да се зголеми и до еден сантиметар. Повлекувањето на непцата започнува околу четириесеттата година, со што се покажува дентинот кој го претставува коренот на забот, а болестите на непцата можат да ја влошат оваа состојба. Темелното четкање на забите и нивното чистење со конец за чистење на заби (евентуално со наостреи чепкалки за заби, со што се отстранува и заостанатата храна, чие, пак, распаѓање во устата може да доведе до влошување на состојбата на срцето) се клучни зафати за спречување на ваквата состојба. Но, важно е да не претерувате со агресивно миење на забите бидејќи можете да го надразните месото околу забите.

2. Машките гласови постануваат повисоки, а женските подлабоки - Гласот на постарите лица честопати е послаб и порапав поради тоа што, како и кај останатите мускули во телото, процесот на стареење влијае и на гласните жици што претставуваат два набрани еластични мускули кои се протегаат преку ларинксот на врвот на дишникот. Со стареењето се менува и висината на гласот, при што кај мажите постанува повисок, а кај жените подлабок поради тоа што 'рскавицата во гласните жици ја губи еластичноста.

Околу седумдесеттите години, кај мажите 'рскавицата започнува да се истенчува, а зглобовите помеѓу деловите на 'рскавицата постануваат се понестабилни, поради што гласот постанува потреперлив и повисок. Кај жените хормонот Естроген ја заштитува 'рскавицата, што придонесува за одложување на промените на гласот. Меѓутоа, по менопаузата недостигот на овој хормон може да доведе до отекување на гласните жици, поради што гласот постанува доста понизок.

Оториноларинголозите велат дека користењето на гласот претставува најдобар начин за забавување на процесот на стареење, поради што советуваат пеење како начин за редовно одржување на кондицијата на гласот. Исто така е важно доброто држење на телото. Кога сме подгрбавени се менува положбата на вокалниот тракт (каналот и органите за произведување на звук), при што нѝ се чини како да не можеме да дишеме длабоко, поради што гласните жици повеќе се трошат за да произведат звук.

3. Повеќе се дебелееме - После педесеттата година се дебелееме за околу 1,3 килограми годишно и тоа не само заради тоа што физички сме понеактивни, туку и поради тоа што ја губиме масата на мускулите. Поради оваа загуба во мускули се забавува нашиот метаболизам па повеќе напластуваме масноти. Лекарите препорачуваат лесни тренинзи.

4. Почесто киваме - Сѐ поголем број лица од средна возраст имаат проблеми со алергиски ринитис. Алергиските реакции на полен и на други состојки се проследени со постојаното течење на носот, пецкање и солзење на очите, како и болка во градите. Според една теорија што ја објаснува оваа појава нашиот имунолошки систем слабее како последица од болести, стрес и стареење. Друга можна причина е зголеменото загадување на воздухот со состојки како што е јагленородниот диоксид, кои ги забавуваат механизмите на чистење на носниците, па алергените (состојки што предизвикуваат алергија) што ги вдишуваме остануваат таму подолго, предизвикувајќи реакција.

5. Имаме сѐ повеќе бемки (брадавици) – Можеби мислите дека темнокафените или црни флеки на вашата кожа се бемки, но започнувајќи од четириесеттите години процесот на стареење го започнува произведството на брадавици во боја. Себороичните кератози претставуваат вообичаени, безопасни, честопати обоени израстоци на кожата и честопати можат да се воспалат.

Би требало редовно да бидат прегледувани. Со годините овие брадавици се зголемуваат, а можат да бидат отстранети со замрзнување со течен азот (криотерапија) или со киретажа (нивно чистење по хируршки пат) под локална анестезија. Секогаш советувајте се со вашиот лекар ако забележите промени на брадавиците или на бемките, особено ако дојде до нивно крвавење или слузење.

6. Нѐ растат ушите, носот и стапалата - За разлика од коските и мускулите, ушите, носот и стапалата и понатаму растат по започнувањето на процесот на стареење. Ушите се составени од 'рскавица – флексибилноврзувно ткиво кое, за разлика од коските, расте додека сме живи. Со годините 'рскавицата се истенчува, кожата ја губи еластичноста, па ушите се провиснуваат надолу, а врвот на носот се продолжува и се спушта. Стапалата се издолжуваат и се прошируваат поради тоа што тетивите и лигаментите што ги поврзуваат бројните ситни коски ја губат еластичноста. Стапалата постануваат рамни (значи, се добиваат рамни стапала), а прстите на нозете се прошируваат. Оттука, по четириесеттите години може да нѝ се зголеми бројот на обувките за еден број секои десет години.

7. Се будиме со главоболка - Главоболката по неколку часа сон или главоболка по попладневното спиење, е поврзана со годините, а се покажува како тупа болка во задниот дел од главата и обично им се случува на лицата постари од шеесет години. Причините за ваквата главоболка не се јасни.

Симптомите можат да се намалат со користење на аналгетици (средства против болки), но и на пијалоци што содржат кофеин кои треба да се испијат пред одење во кревет. Кофеинот влијае на средниот нервен систем и, иако е поврзан со растројството на сонот, им помага на лицата што имаат проблеми со вакви главоболки.

8. Побргу се опиваме - Поради промените во телото побргу постануваме подnапиени затоа што црниот дроб, кој го разложува алкохолот, ја забавува својата работа, а бубрезите мораат да работат подолго заради исфрлање од телото на разградениот алкохол. Алкохолот останува подолго во телото, па е потребно помалку време за да се чувствуваат ефектите од него.

9. Видливо е пулсирањето на вратот кај жените - Видливото пулсирање на вратот може да се чини загрижувачко, но кај жените тоа е веројатен знак за стареење. Со стареењето жените губат висина заради што 'рбетот се скусува поради остеопороза. Затоа што со скусувањето на 'рбетот се намалува просторот во вратот, големите артерии мораат да создадат голем јазол, што предизвикува видлив јазол на долната предна страна на вратот. Пумпањето на крвта тогаш е видливо. Особено е вообичаено кај послабите жени. Мажите немаат ваков проблем. И покрај тоа што ваквиот знак најчесто е безопасен, лекарот треба да процени дали во прашање не е опасна каротидна анеуризма.

10. Солзави очи - Лицата постари од шеесет години честопати имаат проблем со солзење на очите предизвикано од стеснување на каналот за солзење. Поради тоа што каналите дејствуваат како механизам за одведување, ако истите се затнати солзите се прелеваат на лицето наместо да бидат одведени преку овие канали. Понекогаш состојбата самата се решава во текот на неколку недели, но ако ова не се случи, блокираниот канал се решава со хируршки зафат.

11. Сапунот ви предизвикува алергија на кожата - Како што стареење, така и кожата нѐ ја губи способноста за задржување на влагата и постанува сува, ја губи својата заштитна хидратантна бариера на горните слоеви на епидермот (дел од кожата). Без тој заштитен слој кожата постанува чувствителна на хемиски средства во детерџентот и во козметичките средства, поради што не се ретки алергиски реакции и на производи што и порано сме ги користеле. Обидете се кожата да ја одржувате добро хидратизирана.

12. Постојано го чистиме грлото - Бројот на жлезди што лачат слуз околу гласните жици се смалува со текот на годините, а поради недостиг на слуз се надразнува грлото, поради што почесто го чистиме. Обидете се да пиете барем литар и половина течност дневно. Вдишувањето на пареа од садот спречува слузта да биде леплива, што значи дека истата е поефикасен подмачкувач во грлото.

13. Почесто се будиме ноќе - Многумина мажи погрешно мислат дека проблемите со простатата се причина поради која ноќе честопати одат во тоалет. Ова всушност претставува типичен знак за стареење што обично се јавува во времето од педесеттите години натаму. Причина за истото е што бубрезите во текот на ноќта произведуваат премногу моч. Ваков проблем имаат и мажите и жените.

Како што стареeме, така телото произведува помалку антидиуретски хормони (хормони што го намалуваат исфрлањето на течност од организмот) чија азадача е задржување на течностите. Хормоните доведуваат до создавање на концентрирана моч, поради што се создава помал обем и нема потреба од почесто мочање. Можете да се обидете да го намалите ноќното одење во тоалет со одбегнување на внесување на течности два часа пред одење во кревет, како и кофеински напитоци и алкохол барем четири часа пред спиење. Премногу честото мочање може да биде знак за постоење на дијабетес (шекерна болест), поради што е добро за ова да го известите вашиот лекар.

П.С. Не очекувајте само лоши вести: со годините мигрените (главоболките) се помалку болни.

Болката поврзана со мигрени може значително да се намали со стареењето. Постарите болни можат да забележат дека клучните симптоми се ограничени на растројства во видот или на аура (симптоми што вклучуваат светки или слепи дамки). Едно од објаснувањата е дека со годините доаѓа до промени во артериите на главата.

В. Павлески

www.ttk.com.mk

ПОВОЛНОСТИ за пензионери во ТТК Банка

ПЕНЗИЈА

- **БРЗА УСЛУГА** во сите филијали/експозитури
- Дозволено пречекорување до 2 пензии
- VISA ELECTRON картичка која се издава на период од три години

КРЕДИТИ

- **НАЈНИСКИ каматни стапки** за ненаменски потрошувачки кредити
  - 7,5% променлива за кредити со рок на отплата до 12 месеци
  - 9,5% променлива за кредити со рок на отплата до 84 месеци
- 70 години, возраст при доспевање на последниот ануитет од кредитот
- месечниот ануитет треба да се покрие со 1/2 од пензијата

ШТЕДЕЊЕ

- Поволни каматни стапки за депозити во сите валути
- **НАЈПОВОЛНИ** каматни стапки за штедење за вашите најмили - ДЕТСКО ШТЕДЕЊЕ

ТТК БАНКА
Кога сакаш повеќе!

*ПРИМЕР (октомври 2013)
За клиенти со пензија во ТТК Банка, за кредит од 150.000 денари со рок на отплата од 60 месеци, со 9,5% годишна прилагодлива каматна стапка, ратата изнесува 3.150 денари. СВТ изнесува 11,40% годишно. Надоместокот за одобрување на кредитот изнесува 2,5% мин. 2.000 денари, а надоместокот за администрирање на кредитот изнесува 0,2% на остатокот од долгот (годишно, однапред на главниот долг на кредитот). Вкупниот износ за плаќање изнесува 193.733 денари.
Трошоци кои не се опфатени во пресметката на СВТ и се/ или не се познати за Банката- надоместок за обработка на барање за кредитот 300 денари; трошок за меница 200 денари; за кредити над 400.000 денари клиентот треба договорот за кредит да го завери на нотар за што следуваат нотарски трошоци кои зависат од износот на кредитот.

ПРИВАТНА УСТАНОВА ЗА СОЦИЈАЛНА ЗАШТИТА НА СТАРИ ЛИЦА

ХОТЕЛ Идила

тел. за контакт 02 2666 113 078 366 116
Адреса: Ул. Призренска бр. 50/2,
Кучевишка бара, 1000 Скопје
www. idila.mk

Хотел Идила е нова приватна установа за социјална заштита на стари лица. Лоциран е на 8 км од центарот на Скопје, во природно зелено опкружување и панорамски поглед кон градот.

Имено, Хотел Идила располага со 38 соби и 5 апартмани, сите опремени со ТВ приемник и индивидуален тоалет со туш. Покрај современо опремените соби и апартмани, Хотел Идила располага и со комфорен дневен престој и трпезарија од 150 $м^2$, рецепција со приемен дел за посета на гости, кујна и административни простории.

Прекрасната нова зграда во класичен стил е надополнета со 5000 $м^2$ хортикултурно уреден двор. Овој простор е распределен на:

- Неверојатна градина со фонтана и клупи,
- Цвеќе и зеленило,
- Просторно шеталиште,
- Овоштарник,
- Мала зоолошка градина,
- Паркинг простор.

Ние овозможуваме нашите гости да уживаат во своите пензионерски денови исполнети со исклучителна услуга од учтив и љубезен персонал. Грижа за хигиената во домот, пазарување во маркетите, готвење на храна, чиста и пеглана облека... Сето тоа сега е наша грижа.

Заеднички пикник во градината, додека нашиот готвач се грижи за скарата да биде свежа, квалитетна и топла, е слика што во Хотел Идила често се гледа.

Едно е сигурно, во Хотел Идила никогаш нема да бидете осамени, а на чувството на здодевност сигурно и ќе заборавите.

Посветеноста на здравјето кај повозрасните лица никогаш не било поважно. Затоа ние се трудиме да водиме постојана грижа за главните медицински индикатори кои посочуваат кон одреден здравствен проблем.

Сето ова го прави Хотел Идила еден посебен комплекс со иновативен дух и предиспозиции за совршен сместувачки капацитет за лица во златната доба.

Едноставно, Хотел Идила го знае сонот на секој пензионер!

ЗАНИМЛИВОСТИ

Мажите се послабиот пол, а постои можност и да ги снема!

Научниците откриле дека при бременост кога се носат машки деца постои поголема можност за појава на компликации во текот на бременоста. Освен тоа, постои поголема шанса за предвремено породување. Разликите продолжуваат и во понатамошниот живот, бидејќи мажите се повеќе подложни на инфекции и послабо поднесуваат болести за разлика од жените. Исто така, жените поднесуваат повисоко ниво на болка, во однос на мажите. Професорот Марек Глезерман, експерт по медицина на половите, проучувал 66000 породувања во израелскиот „Rabin Medical Centre" во периодот помеѓу 1995 и 2006 година. Глазерман дошол до заклучок дека бременостите со машки фетус почесто биле комплицирани, а тоа се манифестирало и во подоцнежниот живот на машките бебиња.

– Мажите се познати по тоа што имаат пократок животен век, полесно се подложни на инфекции и имаат помали шанси да и се спротивставаат на болеста отколку жените. Накратко кажано, мажите се послабиот пол, истакнува Глезерман. Освен тоа тој споменува дека мажите и жените се два различни вида на човечкиот вид и вообичаениот медицински пристап кој е еднаков за мажите и жените не е правилен, бидејќи им нанесува голема неправда и на двата пола.

Од друга, страна, пак, австралиски научник тврди дека ако трендот на намалување на генот во хромозомот Y (ипсилон) продолжи, „посилниот" пол би можел да исчезне!

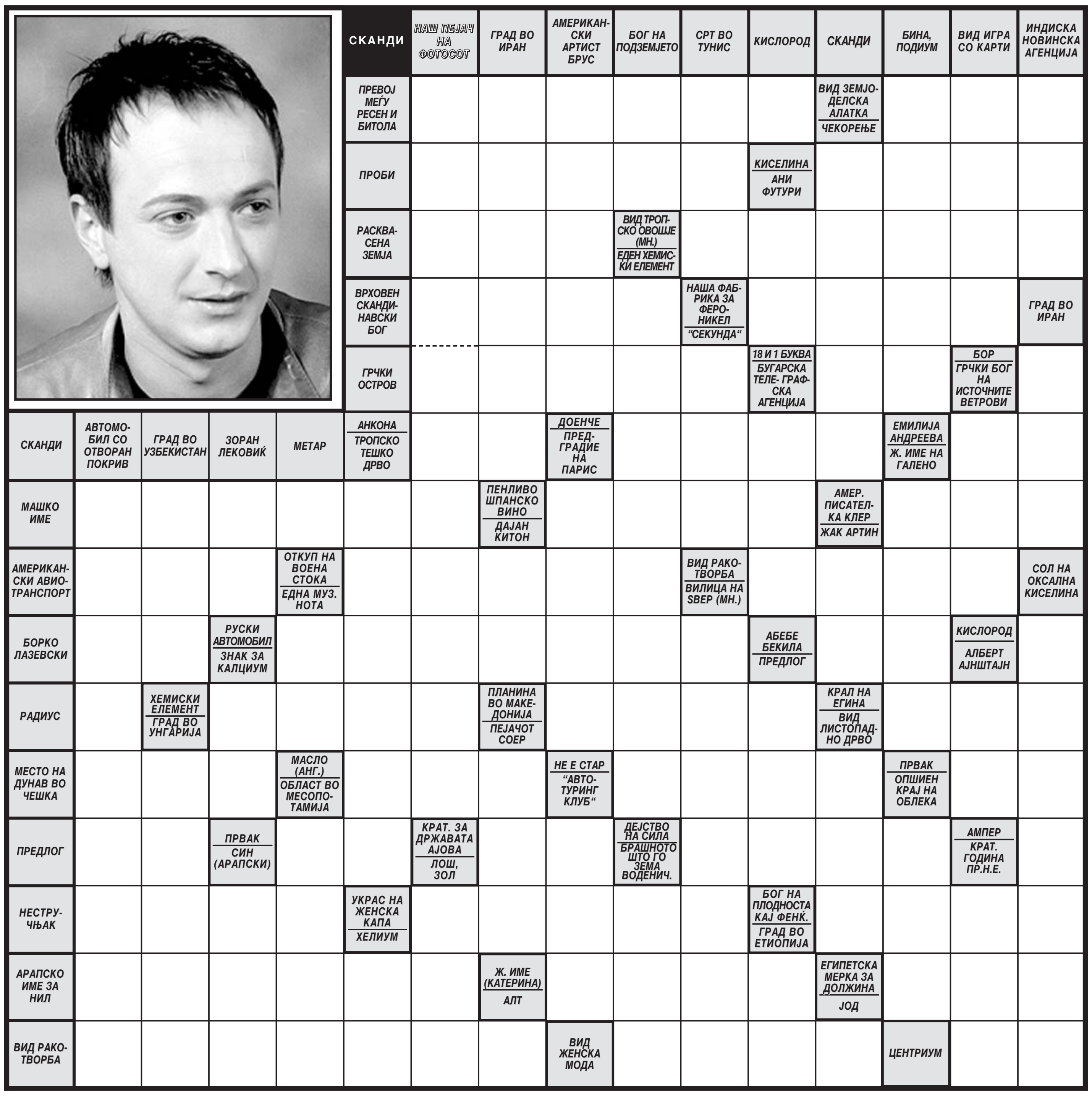
– Ако нивните гени се собираат и исчезнуваат, мажите полека изумираат, тврди австралиската професорката Џенифер Гревјс, но постојат и некои поoптимистични сценарија во сето ова. Во предавањето „Пропаста и исчезнувањето на хромозомот Y и иднината на мажите„, професорката Гревјс расправа за исчезнувањето на хромозомот Y и последиците за човештвото, се разбира, ако тоа се случи. Таа, која ги истражува човечките полови хромозоми тврди дека машкиот хромозом Y изумира и дека би можел целосно да исчезне за пет милиони години. Но, професорката Гревјс смета дека мажите би можеле да го следат примерот на некои глодачи кои и натаму успеваат да се размножуваат иако немаат витални гени кои го произведуваат хромозомот Y. Гревјс смета дека во иднината би можело да се појави и нов вид човечки суштества! Хромозомот Y го има во себе генот CPS кој влијае на развојот на тестисите и ги создава во што поголеми количини машките хормони кои се заслужни за машките карактеристики.

– Луѓето можат да се размножуваат партеногенетски, како некои гуштери, бидејќи некои витални гени неопходно е да дојдат од мажите, – вели таа.

– Но, добрата вест е дека одредени видови глодачи го немаат хромозомот Y ниту генот CPS, но и натаму се размножуваат. Некој друг ген ја презел неговата улога, а би сакале да знаеме за кој ген се работи – вели Гревјс, професорка од Австралискиот национален универзитет во Канбера.

З.К.

КРСТОЗБОР



Хумор

– Да ти кажам една приказна – му вели Димо на Симо.

– Може.

– 11 луѓе виселе на јаже на хелихоптер, 10 мажи и една жена.

Бидејќи сајлата не била доволно силна да издржи 11 луѓе, една личност морала да се жртвува и да скокне, во спротивно сите ќе настрадале.

Никој не сакал да се жртвува, се додека една жена не одржала потресен говор и доброволно се пријавила, бидејќи, како што рекла, жените се навикнати на жртва, а не добиваат ништо за возврат... Кога завршила со говорот, сите мажи почнале да ракоплескаат...

Наравоучение: Никогаш не ја потценувај женската памет!

* * *

Пред 2 недели наполнив 58 години. Бев многу разочаран затоа што мојата жена и децата не се сетија на мојот роденден.

Заминав на работа, каде што ме дочека мојата секретарка Лидија пеејќи:

– Среќен роденден шефе!

Целиот разнежен ја однесов во ресторан да ја почестам, а потоа таа ме повика кај себе на чаша вино. Кога стасавме ми рече:

– Раскомоти се, за минута доаѓам, ти подготвив убаво изненадување.

Лидија се врати за 5 минути со торта во рацете, а зад неа беа мојата жена, децата, пријателите и колегите од работа. Јас седев на каучот многу изненаден и гол!

* * *

Разговараат две бактерии:

– Што ти е, зошто си тажна?

– Те молам не ме прашувај, страшно се чувствувам...

– Кажи ми, што се случило?

– Остави, изгледа сум закачила некој антибиотик.

* * *

– Трпе знаеш ли што е тоа: Сите мажи го имаат, некои жени го менуваат, папата го има, ама не го користи?

– Не знам

– Презиме Трпе , презиме!

* * *

Таа: – Сонце, пристигнав. Ти купив пиво, што сакаш за вечера? Вечер има лига на шампиони, повикај ги другарите да гледате, па после излезете до кафана. Заслужуваш одмор.

Тој: – Многу ли голема?

Таа: – Не, само малку браникот, левиот фар и ретровизорот.

Итар Пејо, мариовците и маглата

Тргнал Итар Пејо со своите мариовци за Прилеп и уште до пладнина излегле по ридот Будимеш. Се качиле на една карпа за да го видат Прилеп, кога се опулиле под карпата им се видела целата падина, се до Селце некако бела.

– Што ќе биде ова чудно чудо, се прашале мариовците.

Тогаш Пејо се направил важен па им вели:

– Ту бре, мариовци! Не гледате ли дека падината е полна со волна.

Уште не го рекол зборот, еден од селаните скокнал од карпата да собира волна и го снемало. Кога виделе селаните дека човекот не излегува се исплашиле да не ја собере сета волна и тие скокнале по него. Кога виде Пејо што сторил, почна да им се смее:

Ту бреј, се испотепаа мариовциве за пуста волна.

Претседателот Иванов ги посети пензионерите

На големата традиционална средба, по повод 11–ти октомври, во Прилеп, присуствуваа преку 400 пензионери од повеќе ЗП од Македонија. Пензионерите ги посети и празникот им го честиташе и претседателот на Р. Македонија Ѓорге Иванов. Во разговорот со нив, претседателот им посака добро здравје и долг живот и уште многу вакви заеднички средби. Секако, пензионерите беа поздравени и од прилепскиот градоначалник, Марјан Ристески.

На средбата присуствуваа пензионери од ЗП: Велес, Кочани, Кавадарци, Свети Николе, Тетово, Крушево, Битола, Штип, Македонска Каменица, Виница, Кичево, Охрид, Гази Баба и Карпош од Скопје и други.

– Ова е наша традиционална средба и вака на овој ден, сме домаќини повеќе години, рече претседателот на ЗП Прилеп, Кирил Ѓорѓиоски – поздравувајќи ги гостите.

– Јас доаѓам на оваа средба третпат и прилепското здружение е мошне активно, такашто се дружиме меѓусебе и разменуваме мислења за натамошни активности – изјави Симе Михаиловски од Свети Николе.

Гојко Ефтоски од ЗП Тетово ни кажа дека и тој е редовен гостин на овие средби, на кои пензионерите од цела Македонија заеднички се договараат за натамошна соработка. Тој се интересираше, како може со неговата група од 10–на членови да го посети манастирот Трескавец. Претседателката на ЗП Крушево, д–р Сафка Христоска изјави дека секоја година присуствува на оваа средба во Прилеп и посака ваквите средби да продолжат. Истото ни го рекоа и претсавниците од Македонска Каменица, Кирка Атанасоска, потоа, Благој Андоноски од Велес, Менче Жунгулова од Кичево. Секако дека дружењето заврши со песна и оро.

К. Ристески

Пензионерите и преживеаните борци од НОБ заедно за празникот 11 Октомври

Празникот 11 октомври се одбележува како еден од најзначајните во историјата на Македонија. Секако дека најзаслужни за ова се борците и другите луѓе кои несебично се изборија за слободата, многу од нив давајќи го и својот живот. Пензионерите се генерација на која раѓањето на слободна Македонија им е многу блиско и во душата и според времето. Некои пензионери се вклучија во СБМ како продолжувачи на патриотските дела и идеи. Таква група пензионери од Скопје организираа еднодневно патување и посета на знаменитости посветени на хероите од НОБ. Се одржаа историски часови во: музејот и покрај Спомен костурницата на борците и жртвите на фашизмот во Кавадарци. Потоа ја посетија Спомен куќата на Страшо Пинџур, а се оддаде почит и на спомен обележјето на стреланите 12 деца од Ваташа и Кавадарци. Не може а да не кажеме дека исцрпните стручни искажувања на поканетите историчари и кустоси беа значително дополнувани и дообјаснувани од генералот во пензија Тодор Атанасовски, актуелен претседател на СБМ и борец во НОБ. д–р Никола Стојановски, борец од Велес, евоцираше спомени, за историското значење на овој ден.и значајниот период на нашите народи.

И.Г.

Соработка на СЗПМ со ОНЕ

Најдобра постпејд понуда за пензионери

Соработката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија со Телекомуникацискиот оператор ОНЕ се одвива во духот на потпишаниот Меморандум од пред две години. Овој оператор продолжува да креира понуди за пензионери, излегувајќи во пресрет на нивните специфични комуникациски потреби – со ниска месечна претплата, бесплатни разговори, телефонски апарат лесен за користење и брза и едноставна процедура за склучување договор.

Најновата промотивна понуда за пензионерите, на 30 септември 2013 година јавно ја презентираше директорот на Одделот за односи со јавноста, **Виктор Доневски** при што истакна дека ОНЕ на пензионерите од Македонија им ја нуди најдобрата поспејд понуда на пазарот – **ТОТАЛ С за пензионери**, пакет со бесплатен телефон Алкател 2000 и ефтина месечна претплата од 279 денари. Дополнително **ТОТАЛ С** за пензионерите ќе обезбеди неограничени бесплатни разговори кон сите мобилни и фиксни броеви во мрежата на ОНЕ, 40 бесплатни минути кон другите национални мрежи, бесплатни СМС пораки кон сите национални мрежи и брза и едноставна процедура за склучување договор.

За соработката и за поволностите што ги нуди ОНЕ за пензионерите, зборуваше и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој рече дека оваа компанија во целост ги исполнува договорените услуги од Меморандумот, што дава сигурност за успешна соработкаво интерес на пензионерите.

Во своето портфолио ОНЕ нуди и фиксна линија со повластени услуги за пензионерите.

М.Д.

Здружение на пензионерите работници од ОВР на РМ

Творењето ме исполнува по пензионирањето

Целиот свој работен век го поминав во МВР на РМ по што во 2010 година се пензионирав. Веќе три години сум пензионерка и засега се чувствувам прекрасно, деновите ми се исполнети. Мислам дека потсвесно отсекогаш знаев како ќе ги минувам пензионерските денови, дека ќе пишувам за настаните, случките од секојдневниот живот. Денес желбата ми се исполни. Пишувам како јас ги доживував работите, како јас работев и постапував и како човек и како работник во службите на МВР, професионално и во законските рамки. Најпрво сакав да ја напишам приказната за мојот работен век. По пензионирањето почнав да ги пишувам „моите мемоари", но мислите ми беа брзи и нестрпливи да излезат од мене, а прстите по тастатурата бавно се движеа. Застанав и свесно си дадов време, еден вид медитација, за да размислам малку подобро како сето тоа да го прикажам.

По неколку месеци започнав со пишување, но не на моите мемоари, тику на една животна приказна. Овој пат тргнав „пешки", го земав тефтерот и со пенкалото почнав да ги испишувам страниците со приказната за една Сузана, главниот лик на мојот прв роман

„Пред огледалото". Кога почнав да пишувам не ни знаев каде сето тоа ќе ме однесе и што ќе излезе од сето тоа. И баш како што напишав некаде во романот „земи го пенкалото и почни да пишуваш, не знаеш каде тоа ќе те однесе, но имај храброст и почни...", тоа и ми се случи. Веќе во јуни 2011 година романот излезе од печат. Преку вистинската приказна за животот на Сузана, раскажав многу судбини, и вистини... Тоа е приказна која до секого допира, секој барем во некој дел се пронаоѓа, но и уште побитно застанува пред своето огледало се преиспитува, се прашува за својот живот, дали и каде згрешил, ..

По овој роман следеше и вториот мој роман „Топокршачот" кој го издадов во март 2012 година. Низ приказната за животот, внатрешниот порив, криминалното делување на главниот лик Стојан, на читателите им раскажав како понекогаш сами си ја кроиме судбината, а од другата страна, раскажав и за работењето на МВР, како инспекторите се справуваат со извршителот на на криминални дела, што преземаат, со што се соочуваат, како работат...

И на крајот, во мај оваа година излезе од печат мојот трет роман „Црвените чевлички" вистинска потресна приказна за тешкиот живот на баба Софка и нејзините три внучиња кои многу мали остануваат без мајка, а татко иако имаат, како да го немаат. Можеби подобро ќе беше да го немаа, затоа што тој пијаница и насилник секој ден им го прави пеколен., но храброста и надежта за подобро утре од нив прави вистински јунаци кои сакаат само да имаат мирен и нормален живот, како повеќето луѓе на овој свет.

Сите три романи самостојно ги издадов. Се надевам дека со помош и поддршка на пензионерските здруженија ќе допрат до повеќе читатели.

Соња Смилеска

12–ти републички спортски игри на ЗИТ и КИП на РМ „Струмица 2013"

Тетовчани не го препуштаат приматот

Во организација на Сојузот на ЗИТ и КИП на РМ – Скопје и домаќинот, ЗИТ и КИП Струмица, на 14– септември 2013 година, на терените во градскиот парк во Струмица, се одржаа 12–те Републички спортски игри, на кои присуствуваа над 430 учесници, од кои 150 беа натпреварувачи од 17 здруженија во Македонија. Во повеќе спортски дисциплини оваа година силите си ги одмерија претставниците на здруженијата од: Берово, Битола, Валандово, Гостивар, Гевгелија, Кочани, Куманово, Струмица, Тетово, „Гази Баба" – Скопје, „Бутел" – Скопје, „Центар" – Скопје, „Чаир" – Скопје, „Ѓорче Петров" – Скопје, Штип, Прилеп и Кавадарци.

Добредојде на присутните и успех на натпреварувачите најпрво им посакаа, претседателката на Здружението домаќин од Струмица **Бојка Цилева** и претседателот на СЗИТ КИП на Р. Македонија **Гидо Бојчески**, со што игрите беа отворени.

Учесниците се натпреваруваа во дисциплините: стрелање со воздушна пушка, шах, пикадо, тегнење јаже, трчање на 80 и на 60 метри, скок од место, троскок од место и фрлање ѓуле, при што, во вкупниот пласман Тетово го освои првото место, Битола второто и Штип – третото.

Рангирањето по дисциплини, екипно и поединечно, беше следното:

Стрелање со воздушна пушка – Екипата од Тетово немаше конкуренција, а најдобар стрелец жена беше Борка Трпковска. Исто така, тетовската екипа во машка конкуренција го заседе првото место, пред Струмица и Гевгелија, и имаше свој најдобар стрелец – Љупчо Трпковски.

Пикадо – И во оваа дисциплина жените од Тетово зад себе ги оставија натпреварувачките од Струмица и Битола, а во машка конкуренција најдобри беа пикадистите од Бутел пред гостиварчани, додека тетовчани овде потфрлија и го освоија третото место.

Шах – Натпреварувачите од Тетово на шаховската табла во двете категории ги освоија првите места. Второ место во женска конкуренција му припадна на Берово, а во машка, Струмица беше подобра од Гостивар. Тетовчани и во поединечна конкуренција беа најдобри. Така, Вера Најчева и Тоде Зафировски ги освоија првите места во двете категории.

Трчање – Најдобри поединци во оваа дисциплина, во женска конкуренција беа: Галаба Георгиева од Штип, Доста Михајловска од Битола и Лиле Радеска од „Гази Баба" – Скопје. Меѓу мажите најбрз беше Махир Селими од Гостивар, пред Лазар Петров од Штип и Раде Јованоски од Битола.

Тегнење јаже – Во оваа спортска дисциплина, повторно екипите од Тетово во двете категории ги освоија првите места, а зад нив, во женска конкуренција останаа Струмица и Штип, односно, во машка, Штип и Струмица.

Троскок од место – Во оваа дисциплина од жените учествуваше само Милица Јосифовска, а редоследот кај мажите беше по следното: Прв – Видан Павлоски, од „Гази Баба" – Скопје, втор – Садулах Халили од Тетово и трет – Славе Апостолоски од Гостивар.

Скок од место – Од жените во оваа дисциплина единствено се натпреваруваше Цветанка Стаматоска од Битола, а од мажите најдалеку скокна Славко Трајчески од Тетово, додека Љубе Ампевски од „Гази Баба" беше втор, а Ордан Јованов од Штип – трет.

Фрлање ѓуле – Во женска конкуренција најдобра беше битолчанката Ратка Гиковска, пред Софија Михајлова од Штип и Илида Стефаноска од Тетово, а во машка конкуренција, ѓулето најдалеко го фрли Митко Богатиноски од Тетово, втор беше Трајко Тасев од Штип и трет, Добре Петрушев од Кочани.

Игрите завршија со прогласување на најдобрите натпреварувачи и со дружење во ресторанот „Албатрос" во Бања Банско во Струмица.

Г.Б.