



Недела на грижа за старите лица

Министерот за труд и социјална политика, Диме Спасов присуствуваше на конференција по повод одбележувањето на традиционалната „Недела на грижа за стари лица“ под мотото „НИЕ сакаме, ВИЕ знаете, ЗАЕДНО можеме“. Одбележувањето на „Неделата на грижа за стари лица“ има за цел да го промовира активното стареење и меѓугенерациската солидарност со која старите лица ќе имаат достоинствен живот, комплетно интегрирани во општеството.

– Стареењето на популацијата, само по себе наметнува голем број нови квалитативни и квантитативни здравствени, економски и социјални предизвици. Едноставно нема сфаера во општествениот живот во која не можат да се почувствуваат последиците на демографското старење. Во таа насока се и низата реформи коишто Владата на Република Македонија ги презема во здравствената заштита, во социјалната заштита и преку други форми со што значајно се влијае кон подобрување на затекнатата состојба, истакна Спасов.



– Постојат повеќе документи на национално ниво за уредување на политиките за стареење преку кои се обезбедува целосна интеграција и партциципација на постарите лица во општеството кско што се Националната Стратегија за стари лица 2010–2020. Освен ова, Министерството за труд и социјална политика работеше и на други форми на подобрување на животот на старатите лица, како што се отворањето дневни центри за стари лица во Чашка, Богомила, Самоков, Бучим, Вевчани, Центар, Чайр, во завршна фаза е и Дневниот центар во Гази Баба, започнуваме да работиме на објект за Дневен центар за стари лица во Неготино, а дополнително е планирано отворање на дневен центар во Чешиново – Облешево и Виница. Ќе бидат отворени и Центри за давање помош во домашни услови; обезбедување социјална заштита и социјална сигурност преку проект Бањско климатска рекреација за корисниците на пензија, услуга која година веќе искористија 5500 лица, а проектот ќе продолжи да се реализира и во 2014 година, за што се обезбедени средства во Буџетот на Република Македонија и зависно од интересот што ќе биде покажан, постои можност од дополнително проширување на опфатот на пензионери, потоа волонтерско ангажирање и активности кон старите лица од страна на Црвениот Крст на Маке-

донија преку Проектот грижа за стари лица во домашни услови (национално ниво), верифицирана Програма за помош и нега во домашни услови од страна ЈУ Центар за образование на возрасни – здружение ХУМАНОСТ и друго – додаде Спасов.

Тој уште једнаш истакна дека за Владата и Министерството за труд и социјална политика особено е важна промоцијата на вонинституционалните форми за грижа на старатите лица, со акцент на привлекување на инвестиции во делот на отворање на капацитети за згрижување на стари лица.

– Во Република Македонија постојат четири јавни домови за стари лица. Придобивките од процесот на плурализација на установите за социјална заштита го почуствува и самата држава. Со отворањето на приватните установи кои ги има 15 досега, капацитетите за сместување се значително зголемени. Морам да издвојам неколку мерки преку кои се согледува сериозноста во пристапот кога се во прашање поволните за изградба на нови капа-

Доброто работење патоказ за наредната година

На 14 декември 2013 година Извршниот одбор на СЗПМ ја одржа 19-тата седница, на која се разгледаа резултатите од работењето во изминатиот период од годината. На седницата присуствуваа: Бесник Попчеста, потпретседател на Собранието на СЗПМ, претседател на Надзорниот одбор Доне Николовски, Гојко Ефтоски, претседател на Собранието на ЗП



Тетово, Шабан Азизи, претседател на ИО на ЗП Тетово, Милевка Здравковска, претседател на Комисија за културно-забавен живот, Стојанче Стефановски, претседател и Илија Глигоров, член на Комисија за здравство, Калина Сливовска – Андонова, претседател на Комисија за информирање и издавачка дејност и Мендо Димовски, уредник во весникот „Пензионер плус“.

Состанокот го водеше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски кој во воведното излагање истакна дека работата на Сојузот на здруженијата на пензионери на Мекедонија се одвива континуирано и успешно според Програмата за 2013 година во сите сегменти.

Направена е и компаративна анализа за Предлог-законот за пензионерското организирање во Република Македонија и истата е доставена до Министерството за труд и социјална политика, како и до соодветните органи и тела на Владата на Република Македонија. Заедно со Министерството за труд и социјална политика, Владата на РМ и ФПИОМ презедеа ангажман за Сојузот да се најде работен простор кој нема многу финансиски да му го оптоварува буџетот, за да може средствата да бидат пренасочени во друга намена во корист на сите пензионери.

Според дневниот ред на седницата најнапред беа разгледани поканателите за финансиското работење на СЗПМ во изминатиот период. Од страна на Надзорниот одбор и од дискусијата на присутните беше оценето дека работењето е прикажано јасно и аналитички, а од приложениот материјал се гледа дека се работело и на менски и домаќински. Материјалот ќе послужи како база и како патоказ за изготвување на финансиското план на СЗПМ за 2014 година.

Потпретседателот на ИО на СЗПМ Методија Тошевски ги запозна членовите на ИО со резултатите од

Проектот за средување на евидентацијата на членството по здруженија и општини, истакнувајќи дека Прекупот е при крај. Поголеми проблеми сè уште има во трите инвалидски сојузи. На седницата беше констатирано дека овој проект е од историско значење и за Сојузот и за членството.

Беше усвоен и Извештајот за Регионалните и Републиките спортски натпревари и беше констатирано дека се спроведени успешно со известни забелешки и пропусти кои треба да се достават до здруженијата за да не се повторат во наредната година.

За Извештајот за натпреварите и за Републиката ре

вија на песни, музика и игри излагање имаше Милевка Здравковска. Беше констатирано дека ревиите се сè поуспешни и поквалитетни и иако се ревијални имаат натпреварувачки дух што позитивно влијае врз пензионерите.

Извештајот за работата на Комисијата за здравство го образложи претседателот на Комисијата Стојанче Стефановски. Тој предложи и беше едногласно усвоено 2014 година да биде прогласена за „Година на социјалност“, а да се изготви и социјална карта, која ќе помогне во спроведувањето на социјалната солидарност. Беше предложено пилот-здружение да биде ЗП Горче Петров.

Со посебно внимание беше разгледан и аналитичниот и детален Извештај од 13ФЗЗО кој се одржа во Љубљана и на кој, по четврти пат, присуствуваше Делегација на СЗПМ



и Фолклорна група од ЗП Тетово, а за учеството реферираше потпретседателот на Собранието на СЗПМ, Бесник Попчеста кој беше шеф на Делегацијата. Беше оценето дека учеството донел повеќератна придобивка за Сојузот, но и афирмација на Република Македонија надвор од државата.

Беа донесени и повеќе одлуки и беше решено финансиските планови и Програмите за работа за 2014 година здруженијата да ги донесат до крајот на годината.

Во дискусијата учествуваа сите присути, кои најдено на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски му ја честитала наградата „11 Октомври“ за животно дело како највисоко општествено признание.

Калина С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ

стр. 2 ►

ДОМАШНА ВИЗИТА ЗА СТАРИТЕ БОЛНИ ЛИЦА

стр. 3 ►

НАСТАНИ

стр. 4 ►

ЗАДОВОЛНИ ОД ПОСТИГНАТИТЕ РЕЗУЛТАТИ

стр. 5 ►

ЗНАЕЊЕ И МУДРОСТ ПРЕТОЧЕНИ ВО ПРАКТИКА

стр. 7 ►

РЕФЕРАТ НА ГОЈКО ЕФТОВСКИ

стр. 8 ►

ЉУБОПИСОТ НА ДРАГИ АРГИРОВСКИ

стр. 9 ►

ПАНОРАМА

стр. 10 ►

ЗА ЧИСТОТАТА НА МАКЕДОНСКИОТ ЈАЗИК

стр. 11 ►

PENSIONISTËT E DIBRAN VIZITOJNË QUETET

стр. 12 ►

ЗДРАВСТВО

стр. 13 ►

ЗАБАВА

стр. 15 ►

НАГРАДА ЗА ШЕЕСЕГОДИШНО ТВОРЕШТВО

стр. 16 ►

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Тутунска банка

**Колумна****Фракцијата - илузија или реалност**

Методија Ст. Тошевски

При почетокот на раслојувањето на политичките партии, прво ВМРО-ДПМНЕ во 1995 година, СДСМ 2001 година и ЛДП 2003 година, во партии керки, или паралелни партии, со оглед дека задржува главно иста, немодифицирана политичка и програмска ориентација, се постави и прашањето за регулирање на фракционерското делување во рамки на партијата, со посебни статутарни норми. Идејата беше да се овозможи демократско благотворување на политичката понуда во трагањето по програмски решенија на некои политички, но и економско-социјални прашања. Реакцијата на недопуштањето на таква статутарна можност во ВМРО беше формирањето на НСДП. Оттогаш како да се заборави на прашањето на фракциите. Партиите керки кои се издвоји или наполно нестанаа, или пак, некој од така изнедрените партии почнаа да се враќаат во составот на партијата мајка.

Овој увод го направив за да покажам колку малку треба да се стори за да се збогати демократската содржина во делувањето на партиите, и да се збогати програмската понуда кон членството и кон електоратот. За жал уште многу вода ќе протече низ Вардар додека оваа илузија стане реалност.

Сега да се вратам на мојата основна намера. Може ли фракционерското делување на членството на разните групи во здруженијата, и во нивните асоцијации, сојузи, унији, совети и сл. да се прифати како метод на работа, а не како реакција и основа за издвојување и основање нови паралелни здруженија, сојузи, а во некои случаи и нови политички партии. Што е тоа што ги тера луѓето да пристапуваат кон овој радикален чекор, кој во основа ја девалвира и улогата и придонесот на матичните здруженија, сојузи, унији и сл. во областа во која делуваат, а воопшто не ја унапредува или рационализира содржината на актионистите во така основаните паралелни организации.

Една подлабока анализа на овој феномен во македонската општественост укажува на неколку битни компоненти на кои во законските прописи што ја регулираат оваа материја не им се обрнува внимание.

Ќе започнем со наводно, најтврдјалната причина на која и давам значајно место. Според Законот за здруженија и фондации, како последна законска регулатива која од минатото и сега, ја регулира материјата за доброволното здружување на граѓаните во здруженија за остварување на некои индивидуални, граѓански, професионални или општествени цели, е регулирано дека надзорот врз работењето на здруженијата, основан врз нормите на овој пропис, го врши Министерството за правда. Има ли барем еден случај каде оваа норма е применета? Со мала задршка, одговорам – нема. Нема, но применета на оваа норма има големо значење за работата, развојот и унапредувањето на општествената корисност од нивното делување. Никој не го контролира основањето, регистрирањето, статутарните норми, составот на органите и нивниот мандат, финансиското работење (не само од аспект на спроведување на дачничната политика), остварувањето на програмите за работа. Ќе реплицирам – тие имаат свои избрани органи, тие се одговорни за овие прашања. Да, тие се. Но кој управува со здруженијата, сојузите, униите и сл. Не зборувам за сите. За жал, зборувам за мнозинство од нив, со ризик и да бидам негиран, но не и демантиран.

Редовниот надзор со примена на соодветни мерки од кои најзначајна, покрај сите други треба да биде бришење на регистрацијата и забрана за работа, може во многу да ја стабилизира и да ја направи поефикасна работата на овие организации.

Второто прашање кое се јавува како една од по-значајните причини за раслојувањето на здруженијата, и основање на паралелни организации со сите негативни последици, е претворањето на здруженијата во лични, приватни, семејни или клановски бизнис организации, во кои членството е фигулативно присутно, само како цензус, но не и како реали учесници и чинители во активизмот на тие организации. Приватизацијата на сите активности, материјални и финансиски капацитети, во лицето на по неколку самоовластени членови

на раководството, го иритира членството кое е немојко да придонесе за менување и законско постапување на членниците, се повлекува во себе, или пак, најревносните иницираат основање на паралелни организации. Страда поширокото членство и дејноста. Средствата се раситнуваат, функциите се компромитираат и се запоставуваат, конфронтациите растат до точка на непријателско однесување. Изостанува остварување на целите, основната потреба заради која и се основаат ваквите организации.

Посебно прашање се здруженијата, сојузите, униите, советите и сл. каде средствата се формираат по основа на закон, а основањето е оставено на принцип на волјата и иницијативата на неколку основачи. Разводнувањето на матичните здруженија со паралелните организации кои се јавуваат секојдневно, до крај ја комплицираат активноста во дејноста. Никој не ја дефинира, не ја следи, не ја ажурира бројната состојба на членството во таквите здруженија. Помал број здруженија имаат реална бројка на своите членови, па така во Регистрираната организација за членарина и солидарниот фонд за посмртна помош, наместо реалната бројка на членството од околу 288.000 лица, се јавува евидентирана бројка од околу 350.000 лица (преку двојна евидентија, неевидентирање на миграциите, природното намалување и сл.) што создава кошмарна ситуација во применетата на принципот за реален распоред на средствата по сојузи и здруженија. Применетата на изведени кофициенти на претпоставена историска база, со многу волунтаристички елементи, од ден на ден, само ја комплицираат реалноста во распоредот на средствата, и ги иритираат и здруженијата кои имаат уредна евидентија на своето членство, но и другите.

Законската обврска за ажурирање на евидентијата на секој две години, и особено што таа обврска на надлежното министерство не ја извршува, не ја контролира, без одлагање треба да се исправи, и тоа во две насоки: ажурирањето да стане континуирана, а не рочна обврска, и контролата на таа обврска неодложно и уредно да се врши.

Мандатот на раководствата е, рана и болка на најголемиот број организации. Постојат организации во кои исти луѓе и раководства ги водат органите по петнаесет, дваесет и повеќе години. Каква нова иницијатива, нова креација, нова форма на работа во сверата на активизмот во дотичната дејност можат да направат ваквите лица, па да се и генијалци од типот на Алберт Ајштајн. Само по себе се наметнува прашањето и сознанието за начинот на нивната работа и за мотивите кои толку време ги држат на тие места. И најновитетните луѓе, по известно време ги исрпуваат своите креативни капацитети и стануваат којчица за напредокот, демократизацијата и омасовувањето на дејноста. Прашањето, значи, не е само персонално, бирократско, материјално зависно и каприциозно, туку, тоа е основен елемент за развојот на активизмот во дадената дејност.

Застанувам тутка, иако има и други причини кои значајно делуваат на ваквата состојба. На пример, односот на властта кон активизмот. Но, тоа е тема за некоја друга прилика.

Се враќам на воведната идеја, фракционерско делување во рамки на здруженијата, сојузите, униите, советите и сл. како алтернатива на раслојувањето на овие организации.

За да може успешно да се развиваат сите форми за здружување на граѓаните во активистичкото исполнување на интересот, знаењето, енергијата и придонесот на секој член во работата на ваквите асоцијации, вреди да се создаде алтернатива, внатре во самите организации. Потребно е да се истражуваат и да се разговара и за програмските задачи и целите, погледите и решенијата кои ги иницираат одделни членови или групи во организациите, рамноправно со оние кои ги предлагате раководствата. Не еднаш сме биле сведоци, да пропаднат одлични идеи на независни членови изнесени на официјални седници, собири, манифестиации и сл. само затоа што тие не им се допираат на членниците, или влијателните групи, иако во членството имаат истомисленици и поддржувачи, засновани на податливоста, иновативноста или рационалноста на предложените алтернативни идеи.

Ако условно, ваквите идеи и настојувања во здруженијата, сојузите, униите, и слично ги поисковате со форма на фракционерско делување, ваквите алтернативни идеи треба да станат рамноправни предлози за одлучување пред членството и органите. Дебатите ќе ги покажат предности и разликите во квалитетот на перформансите што ги нудат новите идеи на „фракционерите“. Тоа ќе ги намали притисоците за раслојување на организациите, ќе ја зголемат понудата во трагањето на програмски решенија и одговори на битни прашања од нивната активност.

Конечно, зошто ваквата алтернатива во работата на граѓанските организации, да не стане и понуда до членството, да избира меѓу повеќето поддадени решенија. Тоа едновремено ќе ги зголемува демократските капацитети и придобивки на општеството во целина, ќе даде можност за избор на поквалитетни и подемократски насочени раководства, за освежување на програмските цели и задачи, за омасовување на активизмот во целина. Сосем малку треба активизмот во граѓанскиот сектор да добие нови демократски форми, еднакво корисни и за општата демократизација на општеството. На таков начин сегашните негативни состојби и текови во граѓанските здруженија, сојузите, униите, советите и сл. полека ќе се трансформираат во нивни предности.

ЗП Солидарност Аеродром**Работно - свечена седница**

Во Клубот на огранокот Јане Сандански, ИО на ЗП Солидарност Аеродром одржа работно-свечен седница. Во работниот дел се решаваше по тековни прашања поврзани со успешната реализација на Програмата за работа на Здружението во изминатиот период.

Во свеченото дел, по повод доделувањето на 11 Октомвриската награда на Драги Аргировски кој исто време е член на Собранието на ЗП Солидарност Аеродром, од каде е и делегиран во СЗПМ, за лауреатот и за значењето на највисоката државна награда зборуваше претседателот на ИО на Здружението, **Димитрија Богатински**. Најголемата државна награда на Р. Македонија за животно дело се доделува на Денот на почетокот на револуционерната борба 1941–1945. Оваа година таа многу заслужено е дodelена на тројца истакнати „мирновременски борци“ во три области.

– Драги Аргировски се одликува со голема треливост и разбирање за луѓето, а го красат немирниот дух, истрајноста и креативноста. Заедно со многуте други награди ова е врвно признание за педесетгодишниот труд и постигнатите резултати. Особено сме горди што лауреатот потекнува од нашето здружение и е актуелен лидер на сите пензионери на Македонија, па оттука оваа признание значи и гордост за луѓето од третото животно доба. Аргировски, како што дава голем придонес за информирањето, тој, како лидер, дава и голем придонес за разрешување на прашањата за подобрување на животниот стандард,



здравствената заштита и рекреацијата на пензионерите. Тој придонесе за зголемување на пензионерските успехи на повеќе полиња, ја интензивира соработката и поддршката од државните органи, внесе нови облици на делување вклучително и на меѓународна соработка. Завршувајќи ја поздравната реч, Богатински му ги пренесе на Аргировски честитките од сите членови на здружението посакувајќи му уште долго творење и раководење, успехи и добро здравје ..

На оваа работна-свечен седница беше присутен и потпретседателот на Собранието на СЗПМ, **Бесник Пощеста**. Тој со свое исказување се пријател кон честитките, а на раководството на ЗПСА им посака уште многу успешни седници. Како што е редот претседателот Драги Аргировски се заблагодари и притоа на сите им посака добро здравје, активно старење и многу успех во пензионерските, општествените и домашните активности. **И.Г.**

ЗП Охрид и Дебрца**Аргировски, Пощеста и Тошевски во работна посета на Охрид**

На 16 ноември 2013 година во работна посета на ЗП Охрид и Дебрца беа претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпретседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Пощеста и потпретседателот на Извршниот одбор м-р Методија Тошевски. Тие истовремено учествуваат во работата на редовната 22-ра седница на Извршниот одбор, при што дадоа конструктивни предлози и позитивни мислења и ставови за работењето на ЗП на Охрид и Дебрца. На седницата, на Извршниот одбор во проширен состав, раководеше претседателот **Горѓи Трчески**, кој најпрво се заблагодари за присуството на највисокото раководство на СЗПМ, а со аплауз беше поздравена честитката за добиеното признание – наградата „11 Октомври“ за животно дело на претседателот Аргировски.

Претседателот Трчески, потоа информираше за тековни активности на ЗП Охрид и Дебрца, при што упати голема благодарност за разбирањето и соработката со СЗПМ во изминатиот период и дека таа секогаш била и останува на високо ниво.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** се заблагодари за честитките за добиеното највисоко републишко признание – награда „11 октомври“, истакна дека оваа признание е и на сите

ЗП Радовиш и Конче**Зголемени активности со повод**

Денот на ослободувањето на градот Радовиш го одбележа со зголемени активности во повеќе области и богата културно-забавна програма која се одржа на 2 ноември на плоштадот Св. Спасо Радовиш. На оваа манифестија дојдоа голем број пензионери и граѓани речиси од сите краеви на Македонија, како и од соседните држави и здравите градови со Радовиш.

Во културно-забавната програма настапија повеќе фолклорни ансамбли, експлозивниот оркестар „12 величенствени“ и познати пејачи од македонската музичка естрада, а пензионерите ги претстави пејачката група од ЗП Радовиш. По повод празникот беше одржана и средба на околу 500 пензионери од општините Штип, Струмица, Кочани, Велес, Прилеп, Кавадарци, Неготино, Кратово, Богданци, Ново Село, Свети Николе и градот Радовиш.



пензионерите и искаја задоволство од досегашната соработка.

Посебен интерес кај присутните предизвика обраќањето на претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој зборуваше за значајот на овие средби, за меѓугенерацијската соработка, за стандардот на пензионерите, а посебно ја истакна соработката со локалната самоуправа и градоначалниците.

На задоволство на пензионерите, програмата беше збогатена со уште една здравствено-хуманитарна активност. Во здравствената амбуланта во с. Ораовица, на пензионерите со ниски лични пристапи, бесплатно им беа дадени вакцини против грип и настинка. Поздравувајќи ја и оваа активност, градоначалникот Николов даде ветување дека и во иднина ќе организира и поддржува вакви хуманитарни активности. **Лилјана Младеновска**

Нов проект на Министерството за здравство

Домашна визита за старите болни лица



Новиот проект на Министерството за здравство „Домашна визита“, како што информираше министерот за здравство Никола Тодоров, ќе се одвива низ цела Македонија, во 652 населени места распределени во 84 општини, а во него ќе бидат ангажирани 340 патронажни сестри, кои работат во здравствените домови.

Симбolicно, Проектот почна пред Неделата на грижа за стари лица, од

18 до 24 ноември. Сестрите секојдневно, во точно утврден термин има обврска да посетуваат стари, изнемоштени лица, лица со хронични болести, кои се избрани според дијагнозите евидентирани во националниот електронски систем „Мој термин“. Акцентот беше ставен на лица со кардиоваскуларни заболувања, хронични респираторни заболувања, дијабетес и други хронични заболувања. Патронажните сестри во домовите, вршеа определени прегледи, мерење крвен притисок, шекер во крвта, хемоглобин, холестерол, а во определени случаи и ЕКГ прегледи.

Според министерот Тодоров, во следните два месеца ќе бидат посетени 9.110 лица, од кои 5.794 пациенти

боледуваат од тип 2 дијабетес мелитус, 2.747 пациенти боледуваат од тип 1 дијабетес мелитус и 569 пациенти боледуваат од астма, а ќе се посетуваат пациенти постари од 60 години. Секој патронажен тим ќе има дневен распоред, со име и презиме на пациентот, адреса, контакт-телефон, дијагноза и основни податоци од неговата медицинска историја. За секоја посета предвидено е посебен евидентен лист. Предвидено е посетите да се извршат за 1,5 до 2 месеца, а во некои региони и побрзо. Приближно една посета ќе трае околу половина час и тимовите ќе имаат обврска да посетуваат секојдневно од четири до пет дома.

Проектот „Домашна визита“ ќе продолжи и во наредниот период, во согласност со потребите на граѓаните, постепено опфаќајќи и други категории граѓани, кои ќе бидат дел од новите акции за превентивна здравствена заштита на населението.

K.C.A.

„Супер Марио“ – проект на општина Прилеп

Нема „зима“ за старите и изнемоштени лица

Општина Прилеп, и Домот за стари и изнемоштени лица, „Киро Крстески – Платник“, започнаа со реализација на проектот „Супер Марио“. Овој проект претставува акција која нуди специјални услуги за старате и изнемоштените лица на територијата на општина Прилеп.

Проектот кој е прв и засега единствен во Република Македонија, Локалната самоуправа, која има добра соработка со Домот за стари лица, ќе ја чини 1 200 000 денари.

– Сите заинтересирани лица кои сакаат да имаат специјални услуги во домашни услови, а се над 65 години, ќе можат тоа да го старат на телефоните 048/401-720 и 428-807. Овие услуги и услови за минимални средства што ќе ги чинат корисниците, ќе можат да ги користат во наредните 12 месеци, односно до месец октомври



прехранбени производи, помош околу чистење на домовите и други нивни животни потреби – вели носителот на

проектот Павлинче Матеска. Деновиве, свечено беше потпишана спогодба за реализација на овој проект, меѓу градоначалникот на општина Прилеп, Марјан Ристески, директорот на Старскиот дом „К.К. Платник“, Дарко Рибароски и иницијаторот на проектот Павлинче Матеска.

– Овој проект пред сè е наменет за старате и изнемоштени лица од општина кои за минимална цена ќе имаат услуги од проверени и контролирани волонтери – ни рече градоначалникот, Марјан Ристески, додавајќи дека на овој начин старате нема да се чувствуваат осамени и напуштени. Локалната самоуправа на овој начин ќе им овозможи нивниот секојдневен живот да биде подобар и полесен, – вели Ристески.

K. Ристески

Соработка на ЗП Солидарност Аеродром со Отсек за превенција СВР Скопје

Во организација на Отсекот за превенција СВР Скопје, а во договор со раководството на ЗП Солидарност Аеродром во тек е реализација на проект поддржан од мисијата на ОБСЕ во РМ. Полициски инспектори со подгответена презентација одат на теренот во организирани посети на сите органоци и во пензионерските клубови на ЗП Солидарност Аеродром и вршат информирање, едукација, сопствување и водат дискусија со присутните. Во приближно еден час на пензионерите им се укажува како да превенираат односно да се заштитат од најразлични девијантни појави како кражби, тешки кражби на држок начин, измами, разбојништва, тешки кражби во станови и семејно насилиство. Основната порака на овој проект е „биди



максимално внимателен, заштити се сам, по потреба пријави и побарај соодветна помош“. На крајот на дискусијата секој добива на подарок при-

криминалот во локалните заедници. Целта на проектот е дизајнирање превентивни активности за решавање конкретни проблеми. Активностите се фокусирани на превенција од кражба (проблем со кој најмногу се афектирали постаратите граѓани), подобрување на безбедноста во основните и средните училишта, како и безбедноста во сообраќајот за учениците од основните училишта. Проектот, исто така, ќе се однесува на специфични локални проблеми и во други делови на земјата, како што се спречување насилиство во спортот, злоупотреба на дрога и алкохол меѓу младите, како и подобрување на безбедноста на водата. Како дел од проектот полицијците се обучуваат за основните принципи на полициската работа во заедницата за да ги подобрат своите капацитети и вештини за решавање на проблемите во заедниците на мулти-етничко општество.

I. Глигоров

Нов пензионерски клуб во Ораовица

На 10 октомври 2013 година беше отворен нов клуб на пензионери во село Ораовица, а на пригодната свеченост по тој повод, покрај значителниот број пензионери, присуствуваат претставниците од локалната самоуправа Оливера Долдурова, Чапов Игор и Спасија Тушева.



Гостите и другите присутни ги поздравија претседателот на ЗП Радовиш, **Јордан Костадинов** при што истакна дека соработката со локалната самоуправа е примерна, а градоначалникот Сашко Николов има разбирање за потребите на пензионерите и ги поддржува нивните активности, а честопати е и покровител. Тој посебно ја нагласи поддршката во организирањето големи собири на пензионерите кај манастирскиот комплекс Свети Гоѓѓа, кој стана посакувана дестинација и за други граѓани од нашата земја. Потоа додаде дека градоначалникот неодамно донесол Решение за престапување дел од простиите на Задружниот дом за пензионерите од Ораовица, а спонзорот Александар Зифовски со сопствени средства из-

вршил реконструкција на истите и така настапа новиот клуб, за што претседателот Костадинов посебно им се заблагодари. Своето задоволство за помошта на пензионерите го исказа и **Александар Зифовски** кој вети дека кога ќе се врати од Америка ќе им подари разни средства за разонода, спортување и забава. **Оливера Долдурова**, раководител на сектор при ЕЛС, ги пренесе поздравите од градоначалникот и изрази задоволство од работата и соработката со Задружниот и им посака добро здравје на пензионерите и што подолго го користат ова пријатно катче, при што го прогласи клубот за отворен и најави дека нови клубови ќе се отвораат и во наредниот период.

L. Младеновска

ЗП Кавадарци

Пензионерите бараат регионален пензионерски дом

Пензионерите од Кавадарци и Росоман бараат свое катче каде заеднички ќе ги поминуваат останатите денови од својот живот, користејќи ги сите негови благојети.

– Обврските за нас старате лица од ден на ден се повеќе растат и ние не би сакале никој од семејството да се жртвува грижејќи се за нас постаратите членови од семејството, – вели пензионерите од Кавадарци.

Изградбата на регионален пензионерски дом во Кавадарци е еден од приоритетите на Локалната самоуправа, и истиот е влезен во програмата на Владата на Република Македонија, меѓу предвидените пет регионални домови за сместување на стари лица. Претседателот на ОИ на ЗПК, инг. Ристо Ангушев вели дека за овој дом обезбедена е атрактивна локација во близина на градскиот парк, а во кругот на медицинскиот центар во Кавадарци. На површина околу 1000м2 во овој дом ќе биде сместени од 50 до 100 пензионери.

– Ние како Здружение издвоивме околу милион денари од нашиот буџет за да се започне изградбата на долготрајувачиот пензионерски дом, за кој очекуваме и поддршка од Владата и Локалната самоуправа со што би не ослободиле од комунални, а државата да го изгради објектот. Овој објект пензионерите од Кавадарци и Росоман, кои се над 6000 на број, со големо нетрпение го очекуваат да биде изграден со цел да се користат неговите благојети.



За кавадарчките пензионери постои пензионерски клуб и простории каде најчесто се собираат мажи кои играат карти, шах или табла, но таму немаат навика да одат и припадничките на понежниот пол од третото добра. Пензионерките ја нагласуваат потребата од дневен центар за постарати лица каде ќе можат да се дружат и разменуваат свои животни искуства.

Оваа година 625 пензионери поднеле барање за бањако – климатска рекреација на државен трошок, а на околу 200 од нив им било овозможено да заминат на бањако лекување, истакна раководителот на ПЕ на Фондот за пензионско и инвалидско осигурување Весна Горѓиеви на трибината која беше организирана од страна на ЗПК на тема „Бањско климатско рекреација и сместување на пензионери во домови за стари лица“. M. Митков

ЗП Велес

Хуманоста нема граници

Во рамките на проектот ЕРСТЕ – активно стареење, Општинската организација на Црвениот крст од Велес, во соработка со Задружниот на пензионери и Центарот за социјална работа, на 19. 11. 2013 година одржаа меѓународна Работилница на тема – Грижа за



исхрана со вработени лица во руралните општински центри Градско и Чашка. Претставниците на овие Општини, членки на ОО на Црвениот крст Велес и пензионерите со нивните органоци при Велешкото здружение на пензионери, единогласно заклучија дека, приоритет ќе и се даде на Стратегијата за грижа за стари и изнемоштени лица во рурални средини!

Истакнувајќи го значењето на ваквата активност, претставникот на ЗП Велес, рече дека, со помош на Општина Велес, а по препорака на СЗПМ и претседателот Аргировски, ова здружение меѓу првите почна да реализира стратегијата. Мрежата на активисти – волонтери ја сочинуваат членови кои се чувствуваат физички и психички способни и можат, не само материјално, туку и духовно да им помогнат на старате изнемоштени и осамени лица, кои најмногу ги има во оддалечените рурални населби.

Реализирањето на активностите почна така што волонтери на Црвениот крст и стручни медицински лица, во Домот на пензионерите, на стотина пензионери им извршија контрола на крвиот притисок и шеќер во крвта.

Но, што со оние кои се оддалечени над 50 км од пензионерските и медицинските центри? Е, токму за нив треба неодложно реализирање на подготвената Стратегија што е предмет на Владата на РМ како и институциите и асоцијациите кои имаат хуманитарни задачи.

B. Алексоски

ЗП Демир Хисар

Благородна мисија

Во рамките на почнатиот проект во 2012 год. „Се за најмладите“ ЗП Демир Хисар и оваа година беше во посета на социјално загрозените семејства. Имено, раководството на Демирхисарското здружение на пензионери донира една печка на тврдо гориво и пакети со топла зимска облека, обувки и детски играчки на петгодишната Милица Стојковска од Демир Хисар.

Бабата и дедото на малата Милица искажаа голема благодарност за донояната печка која, како што рекоа, им е најпотребна за претстојната зима



и со која се надеваме ќе се сплатат студените детски рачиња. Не поканија во нивниот мал и скромен дом од само 30m² на по едно топло чајче да ни заблагодарат за подадената рака и за топлата зимска облека за интелигентното и мирно девојче за кое судбината одредила да расте само со својот татко.

Радоста и скрката кај неа за нас како Здружение претставува еден стимул плус да и понатаму несебично помогаме кај најмладите и кај сите други на кои им е потребно малку внимание и

грижа од најстарите граѓани на оваа држава, а се со цел да им го направиме животот поубав и повесел на оние на кои им е најпотребно.

3. Стевановски

Турнирот се игра на осум табли, а играат 16 играчи. Овој пат првите коцки (зареви) ги фрли градоначалничката на Богданци Анастасија Олумчева.

Првото место на турнирот го освои Димитар Чавдаров од Богданци. Пензионерите од Стојаково се покажаа како добри домаќини, па големиот број присутни ги почетија со домашни производи. Турнирот на играње табла нема награди, но има нешто многу поважно: дружење, разонода и пријателство. На регионалните спортски натпревари ќе учествува оној што ќе биде најдобар на двата турнира, па овој турнир доаѓа како еден вид пред селекција.

Ч. Д.

ЗП Богданци

Традицијата продолжува

ЗП Богданци меѓу другите активности во програмата организира и турнир на играње табла. Секоја пролет турнирот се одржува во Богданци, а секоја есен во Стојаково. Година ИО на здружението на својата седница одржана на 29.10.2013 година одлучи турнирот на најдобрите играчи на табла да се реализира во Стојаково на 08.11. 2013 година верскиот празник „Митровден“. Интересот на пензионерите за овој турнир е повеќе од соли-

ден. Оваа година освен голем број пензионери од општината, натпреварот го збогатија и пензионери кои длабоко навлелеге во третата добра од животот. Интересно беше да се слушнат сеќавањата на првите дружења во минатото на тогашните таблации. Денес таа спонтаност од минатото прераснала во турнир кој секоја година е се помасовен. Инаку, корените на ова дружење потекнуваат од пред 25 години, па оваа година беше и мал јубилеј.

Ч. Д.

Актив на пензионерки „Златно доба“ од Виница

Соработката и дружењето на преден план

Со гледувајќи ја потребата, по неколку годишното дружење на десетина жени и пензионерки, потекнала на иницијатива за формирање Актив на пензионерки од Виница, со цел да се спретнат со монотонијата, а да се чувствуваат добро. Желбата им се остварила во октомври 2003 година, кога активот официјално почнал со своите активности, именувајќи го како Актив на пензионерки „Златно доба“. Веднаш почнале да спроведуваат активи и активности кои ги иницијирало самото членство. Денес членуваат над 200 жени и пензионерки. Покрај сите активности, воспоставување соработка со други активи на жени и пензион-



ерки, ангажирање хуманитарни активности, грижата за здравјето и социјалната заштита на старите лица, се на преден план. Соработуваат со повеќе активи на пензионерки во Републиката, невладини организации и локалната самоуправа, а се со цел реализирање на зацртаните програмски активности. Посебно добра соработка имаат воспоставено со Активот пензионерки „Зора“ од општина Бутел, од кој, за заедничката успешна соработка имаат добиено и благодарница.

Петрунка Илиева, е претседател на Активот пензионерки која ни рече дека оваа година во месец октомври одбележала десет години од постоењето на Активот.

– Од нашите активности можам да набројам неколку позначајни и тоа: организираме хуманитарни акции и посетуваме посиромашни семејства на кои им даваме скромна помош која се состои од обувки, облека, храна, доделивме помош на некој лица со инвалидитет, помош за реконструкција на семејна куќа, количка на инвалидско лице, реконструкција на бања која се адаптираше за пристап на инвалидно лице, неколку години имаме хуманитарна акција наречена „сите на тркалца“ за која соработувавме со училиштата и средствата што беа собрани ги наменувавме за помош на ученици кои потекнуваат од сиромашни семејства, – ни рече претседателката Илиева.

Инаку, дружењето им е водилка на сите активности, бидејќи така се надминува монотонијата и најдобро и најздраво се старее..

В. Пачемски

тие им раскажува за себе.

Пензионерката Соња Смилевска посебно им раскажа за својот пензионерски живот – за своите активности, за пишувањето, за своите три романи и ангажирањето во Здружението и во семејството.

Потоа некој од штитениците побара да им се пушти нивна музика и некој нивни песни. Така почна заедничкото дружење. Некој пееа, некој ракоплескаа, а имаше и такви што заиграаа. Се создаде пријатна атмосфера и сите беа среќни и задоволни што се внесе малку повеќе светлина и топлина во овој дом и во срцата на штитениците.

С.С.

и им го прават животот подобар. Таа истакна дека ова е прва посета на ваква установа од организирана група. Со стегнати срца, но со голема желба да им го направат овој ден малку поубав и поинаков, претставници од полициското здружение на пензионери зачекорија во просторијата за дневен престој, а тие нежни души со воодушевување ги дочекаа. Се поздравија со нив, секој со секого направи муабет, ги прашуваа за нивниот живот, за нивните желби, за нивното дружење, но и

манифестираат што ќе се одржуваат во општината Ресен, а некој од нив, како што се и самите културни творци, ќе организираат свои промоции на поетски и монографски книги.

На здравствено-образователен план,

во Пензионерскиот дом во Ресен се

одржуваат чести здравствени предавања

од страна на лекари од Здравствениот

дом во Ресен, а од специјалистички

лекарски тимови се одржуваат специјални предавања, како на при

мер за дијабетес како едно од најчестите заболувања на денешницата

како и за кардиоваскуларните заболувања, така што овие предавања се проследени и со бесплатно мерење на шекерот во крвта и крвниот притисок.

Основено интензивни се активности на спортски план, со тоа што ресенските пензионери редовно преку општинското пензионерско здружение учествуваат на сите спортски натпревари што се организираат на регионално и републичко ниво, како што бе-

а грижа од најстарите граѓани на оваа држава, а се со цел да им го направиме животот поубав и повесел на оние на кои им е најпотребно.

Офелија Богоевска

Фолклористите од ЗП Кочани учесници на многу манифестијации

Фолклорната секција, играорци и пеачи, при ЗП Кочани, повеќе години се неизоставни актери при општинските празнични манифестијации на Кочани. На традиционалната општинска манифестија „Денови на оризот“, во извorna носија, на оризова нива, демонстрираат жнење и врзување на оризови снопија, со што го означуваат почетокот на жетвата во кочанскиот регион. Редовни учесници се и на манифестијите што се одржуваат на општинскиот празник на Кочани – Петровден.



дел од оризовата површина. Жнењето го проследија со изворни жетварски песни.

Освен овие таканаречени надворешни активности, оваа фолклорна секција има бројни настапи на манифестијите што ги организира Здружението на пензионери Кочани, како и на госту-

вања по покани од други пензионерски здруженија во државата, како што беше гостувањето во Куманово.

Минатата година, оваа фолклорна група учествуваше на соодветна меѓународна манифестија во Словенија. Од нејзинот настап публиката беше воодушевена и побара бис, што организаторот како исклучок го дозволи.

Х. Арсовски

ЗП ОВР

Посета на домот „Милица“

Во рамките на реализацијата на активностите за хумано дејствување од програмата на ЗП ОВР, деновиве група пензионери од ова здружение беа во посета на штитениците, главно стари лица, кои престојуваат во приватниот дом „Милица“ во Кисела Вода.

Најпрвин сопственичката и директорка на Домот во кратки црти објасни како функционира Домот, за какви штитеници станува збор и како вратбените секојдневно им го олеснуваат

и им го прават животот подобар. Таа истакна дека ова е прва посета на ваква установа од организирана група. Со стегнати срца, но со голема желба да им го направат овој ден малку поубав и поинаков, претставници од полициското здружение на пензионери зачекорија во просторијата за дневен престој, а тие нежни души со воодушевување ги дочекаа. Се поздравија со нив, секој со секого направи муабет, ги прашуваа за нивниот живот, за нивните желби, за нивното дружење, но и

манифестираат што ќе се одржуваат во општината Ресен, а некој од нив, како што се и самите културни творци, ќе организираат свои промоции на поетски и монографски книги.

На здравствено-образователен план, во Пензионерскиот дом во Ресен се одржуваат чести здравствени предавања од страна на лекари од Здравствениот дом во Ресен, а од специјалистички лекарски тимови се одржуваат специјални предавања, како на пример за дијабетес како едно од најчестите заболувања на денешницата како и за кардиоваскуларните заболувања, така што овие предавања се проследени и со бесплатно мерење на шекерот во крвта и крвниот притисок.

Основено интензивни се активности на спортски план, со тоа што ресенските пензионери редовно преку општинското пензионерско здружение учествуваат на сите спортски натпревари што се организираат на регионално и републичко ниво, како што бе-

ЗП Ресен

Бројни активности во повеќе области

Здружението на пензионерите од Ресен, под претседателство на Константина Баардовска, бележи бројни активности, особено на културен, здравствено-образователен, спортски и забавно-рекреативен план.

Во поглед на активностите од областа на културата, тие се содржани во тоа што според информацијата од Матичната библиотека при Домот на културата во Ресен, пензионерите од општината Ресен се едни од најактивните читатели, како и редовни посетители на изложбите на книги. Исто така, голем број од нив учествуваат на досегашните промоции и тоа: на романот „Прокоба“ од Добре Тодоровски, монографијата „Евла“, од Драган Ристевски, а беа и масовно пристапи на постхумната промоција на книгата „Ресен“ од Благој Б. Котларовски. Секако дека ресенските пензионери, според планот и програмата за идните културни активности и понатаму ќе бидат активни учесници на сите културни настани и

ше и неодамнешното учество на спортските игри во Штип каде што ресенските пензионери се натпреваруваат во шаховската и во други спортски дисциплини.

И на забавно-рекреативен план, се организираат бројни екскурзии и гостувања со цел ресенските пензионери да драгураат, да стекнуваат нови сознанија и да се рекреираат. Така, досега веќе неколку пати се организираат масовни пензионерски екскурзии во Мала Преспа, Корча и Поградец во соседна Албанија, како и во Охрид и во други градови во Македонија.

Да кажеме и тоа дека, неодамна, во организација на здружението на пензионерите од Ресен, во соработка со битолското пензионерско здружение триесетина жени-членки на Здружението на пензионерите од Ресен, по повод чествувањето на големиот празник – ослободувањето на Битола им беа гостики на битолските пензионерки.

Офелија Богоевска

ЗП Дебар и Центар Жупа

Екскурзија во Албанија

Околу 30-тина пензионери од ЗП Дебар и Центар Жупа ги посетија градовите Валона и Саранда на албанското крајбрежје. Во Валона тие посетија повеќе културно-историски споменици. Исто така, тие посетија бројни верски објекти што ги има во овој туристички центар. Во Саранда на крајбрежјето на Јонското море, екскурзијантите посетија значајни културно-историски објекти и се запознаа со други новини од овој дел на Албанија. Потоа екскурзијата продолжи низ градовите Елбасан и Либраид, каде дебарските пензионери имаа и средби со нивни врсници. Според координаторот на патувањето Зини Аме, сите се задоволни од екскурзијата бидејќи имаа незаборавни моменти. Претседателот на здружението на пензионерите Дебар – Центар Жупа Бесник Постоца изјави дека оваа екскурзија претставува р

Разговор со Груица Манасиев, претседател на ЗП Пробиштип

Задоволни од постигнатите резултати

При крајот на секоја година се прави анализа на сработеното и се сведуваат резултатите. Што е тоа што треба да се истакне за активностите на ЗП Пробиштип во 2012 година?

– Слободно можам да кажам дека зад нас е уште една мошне успешна година, исполнета со многу активности во сите области, а што е најважно успеавме да анимираме над 60 отсто наши пензионери. Бевме учесници во спорту, културата, едукативноста, социјално-хуманитарните активности и постигувавме забележителни успехи. Сепак, од сите постигнувања, сакам да го издвојам врвот на Домот на пензионерите во наша сопственост. Тоа ни овозможи подобро да функционираме и да ги оствариме планирите задачи. Исто така, би ја издвоил грижата за здравјето на нашите пензионери која се манифестира низ едукативни предавања од областа на медицината, бањско-климатско лекување на пензионери со нарушен здравје (40), за кои Здружението партиципира во покривањето на трошоците. По повод значајни верски празници беа доделени над 90 пакети со разни прехранбени и други артикли, а се вклучивме и во хуманитарни акции надвор од нашиот град. Заедно со Црвениот крст од Општината и нашата хуманистичка Милевка Здравковска, преку хуманитарната организација „Помош за Македонија“ од Холандија и нејзината претставничка Јесика Готенбос, за специјалниот завод во Демир Капија и нивните штитеници донирараме 50 пакети со најнеопходни хигиенски артикли, како и постелници и кебиња.



Имате ли уште нешто посебно да издвоите?

– На полето на спортот, учествувавме на регионалните натпревари и Републичките спортски игри и на 4 меѓупротестински средби со здруженијата од Крива Паланка, Кратово и Свети Николе. Од областа на културата, сакам да истакнем дека КУД „Весели пензионери“ со години е вистински амбасадор на нашата Општина и на Здружението, претставувајќи на сите фестивали во Македонија и воин границите. Припадниците на ова друштво ја имаат доминантната улога на регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри, за што имаат голема поддршка и од локалната самоуправа и градоначалникот Тони Тоневски. Не можам, а да не ја спомнам извонредната соработка и поддршка во другите области.

Какви се амбиции на Здружението за наредната 2014 година и имате ли нешто ново за остварување?

– Уште еднаш да ја нагласам придо-

бивката со враќањето во наша сопственост на Домот на пензионерите, што ни овозможи изградба на уште 12 гарсонери, со што ќе се задоволат потребите на заинтересираните за такво сместување. Во врска со амбициите, можам да кажам дека тие не изостануваат, а тимот со кој што работам, секогаш нуди нешто ново. Во моментов размислуваме за изнаоѓање проектантска кука од Скопје за добивање средства од фондите за погранична соработка помеѓу Македонија и Бугарија. Во овој дел е вклучен и Одделот за урбанизам, па доколку успееме да добиеме средства, планираме надградба на споменатите гарсонери во Пензионерскиот дом.

Во делот на културата, мислам и потатму да ги реализираме сите активности што ќе ги предложи Комисијата за културно-забавен живот, со можност на нашите културни вредности да ги презентираме надвор од земјата. Секако тутка ќе влезат и оние вообичаени активности што беа погоре спомнати, за што имаме сили за успешно реализирање, но и за справување со сите проблеми и предизвици што ќе ги наметне времето.

Нам најважно ни е што поголем број пензионери да излезат од своите домови, да се дружат, да се рекреираат, да заборават на годините, на осаменоста и да ја почуствуваат нашата прија за нив. За таа цел планираме повеќе средби на зелено, посета на културно-историски места во Македонија, а планираме екскурзии надвор од Македонија.

М. Здравковска

Традиционален пензионерски шаховски турнир во Скопје

Екипите на ЗП Центар најдобри

Сојузот на ЗП на Скопје и годинава во чест на 13-ти Ноември, Денот на ослободувањето на градот, го организираше традиционалниот шаховски турнир. Оваа година домаќин беше ЗП „Центар“.



Во присуство на шахистите и поголем број гости свечениот дел од турнирот го отвори д-р. **Крсте Ангеловски** – претседател на Градскиот сојуз на ЗП – Скопје, а за значењето на оваа манифестија говореше градоначалникот на општина Центар **Andrej Жерновски**. Тој во своето обраќање истакна дека не е само чест туку и огромно задоволство што се наоѓа меѓу пензионерите. И не случајно овој турнир се одржува во чест на ослободувањето на Скопје. Меѓу пензионерите се уште има борци кои ја извојувала битката за ослободување на главниот град на земјата. Колку што е важно минатото за иднината, толку е важна и сегашноста. Затоа во сите наши сегашни активности, рече Жерновски, соработката со пензионерите има значајно место.

Своето знаење и умешност на 64-те црно-бели полниња си ги одмерија пензионерите од ЗП Солидарност – Аеродром, Кисела Вода, Центар, Гази Баба, Чайр, Горче Петров, Солидарни пензионери – Илинден, Бутел, Тафталице,



Сарај, Карпош и ЗП Воени пензионери. Турнирот го водеше членот на републичката комисија за спорт судијата Спиро Николовски. За најдобар шахист беше прогласен Ристо Камчевски, а за најдобра шахистка Лидија Кизова. Екипно и во двете конкуренции најдобри беа пензионерите од ЗП Центар. Во машка конкуренција второто и третото место им припадна на ЗП „Горче Петров“ и на ЗП „Солидарност – Аеродром“, а во женска конкуренција второто место го освои ЗП „Кисела Вода“.

Дипломите на победниците и благодарниците на учесниците им ги додели Павле Спасев, претседател на ИО на ЗП Центар – Скопје. **Цветанка Илиева**

Прилепските пензионери во Грција

По половина век во родниот крај

Една од поатрактивните комисии, Еако не и најактивна при ЗП Прилеп, секако е Комисијата за одмор и рекреација. Посебно знаење им се дава на рекреативните активности, како што се пешачењето, дружењето со пензионери од ЗП од други градови, посета на културно-историски споменици, природни убавини и друго. Во текот на годинава што изминува, реализирани беа осум екскурзии до повеќе дестинации со по три полни автобуси и една во соседна Грција со два автобуса. Пензионерите учествуваа, односно партиципираат со по 100 денари за патувањата, а останатите средства за превозот ги обезбедува ЗП Прилеп. Така во оваа година на екскурзија преку комисијата за одмор и рекреација, на екскурзии

зите се прошетаа преку 1500 пензионери за што ЗП Прилеп потроши 505 000 денари.

– Покрај посетата на Струмица и Колешинските водопади, потоа Ошевче, Охрид и Струга, па Скопје и Матка, Маврово и манастирот Св. Јован Бигорски, Радовиш, манастирот Св. Ѓорѓи во село Ораовица, Берово и манастирот Св. Богородица, Крива Паланка и Св. Јоаким Осоговски, изведена екскурзија и во Грција од која екскурзијантите беа мошне задоволни, – вели претседателот на оваа комисија, **Драге Лозаноски**.

– Посетата на Воденскиот крај побуди воодушевување и задоволство кај пензионерите родени во овој дел од Егејска Македонија, кои по повеќе од половина век имаа можност да го посе-

тат својот роден крај. Ним им беше исполнет дамнешниот сон. Во Грција патуваа 105 пензионери со 2 автобуси, при што беше посетен Воден со водопадите, како и бањите во Пожарско. Таму дарежливоста на природата била навистина преголема, особено со топлата вода од 40 степени во реката и природните бањи, каде некој од екскурзијантите и се капеа. Во јужниот дел на планината Ниџе, во Мегленската рамница, природата заборавила колку била дарежлива. Интересот кај пензионерите за сите, а посебно за оваа екскурзија беше преголем, се бараше место повеќе. За идната година како Комисија, планираме да организираме екскурзии до уште поатрактивни дестинации, а можно е и по-векедневни, зависно од средствата што ќе ги имаме на располагање – ни рече на крајот Драге Лозаноски.

К. Ристески

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 Ачиевски,
Фруска Костадиновска

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Задоволува стопанисувањето со објектите

Од вкупно 37 домови за живеење на корисниците на пензија во Република Македонија, Фондот на ПИОМ стопанисува само со 14 домови (со Домот во Чайр, преземен од октомври 2012 год.), а со останатите 23 домови стопанисува здруженијата на пензионери. Во 14-те домови со кои стопанисува Фондот на ПИОМ, има 389 станови, кои скоро целосно се искористени (освен во момент кога некој од станарите ќе почине, па додека поминат процедурите за исполнување на условите за нов корисник). Во Скопје дури и се чека подолги период за сместување на корисниците на пензија кои ги исполниле условите за сместување во домовите за живеење на корисниците на пензија.

Според евидентицата на Одделението за стопанисување со имотот, Фондот на ПИОМ располага и со деловен простор во домовите за живеење и клубовите за

домовите за живее

Вашата пензија
секогаш навреме.

НЛБ Сребрен пакет



ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
 1 2 3 4
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30 31

NLB Тутунска банка

Поволности

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

NLB Тутунска банка

www.nlbtb.com.mk

Контакт центар: 02/15-600

idea+

**НАЈЕВТИНИ
РАЗГОВОРИ СО
ВАШИТЕ НАЈБЛИСКИ**



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

Интервју со Рамиз Казимовски, член на ИО на СЗПМ и активист од ЗП Лабуништа Знаење и мудрост преточени во практика

Вие сте еден од поактивните членови на ИО на СЗПМ и на седниците често дискутирате и давате квалитетни и аргументирани предлози. Всушност, кој е Рамиз Казимовски и на што се должи таквата посветеност на работата?

– Најдоставно речено, јас сум еден од обичните пензионери, но со пензиски стаж од 20 години, што ми овозможило зад себе да оставам подлабоки траги во пензионерското живеење. Така, веднаш по пензионирањето се вклучив во активностите на пензионерската организација, а со група ентузијасти од село Лабуништа го формиралме истоименото здружение на пензионери и обезбедивме услови за негово дејствување. Со сопствени средства и донацији на фирмии од селото изградивме пензионерски дом и сега Здружението располога со соодветни простории и може успешно да ги реализира програмските активности.

Но, да се вратам на активноста во Извршниот одбор на СЗПМ и на она што е врзано за моите дискусији. Верувам дека е тоа одраз на акумулираното знаење и искуство од поранешната работа и општествено-политичка активност. Подолго време бев претседател на Управен одбор на „Струшка трговија“ – Струга и раководев со тим академски образовани луѓе од кои учев, но и многу работев. Потоа, бев член на Совет на ССМ во мандатот на претседателите Чемајл Вејсли, Ванчо Близнаковски и Гоѓи Узунов. Исто така, бев член на Комисијата за односи со верските заедници при Собранието на РМ во времето кога претседателите беа Стево Црвенковски (покоец), Славе Катин Николовски и академикот Блаце Ристовски. Моја животна преокупација беше да ги следам општествено-економските и политичките состојби и во комуникација со граѓаните правилно да ги интерпретираам. Уште, да додадам дека моја духовна храна ми претставуваше дружењето со високо образовани и умни луѓе, без оглед на која нација или верска заедница и припаѓат, бидејќи покрај нив и јас учев, се изградував, преведејќи знаења и мудрост, кои сега ми се добредојдени. Сепак, сакам да истакнам дека за седниците на ИО детално го проучувам материјалот и темелно се подготвуваам, па мислам дека и оттаму произлегуваат моите добри дискусији и квалитетни предлози.

Има ли нешто посебно значајно од вашите иницијативи и предлози што

ЗП Битола

Недела за грижа на старите лица

На 19 ноември, делегација на ЗП Битола, предводена од претседателот Томе Илиовски, и Активот на пензионери, кој делува во рамките на битолското здружение, ги посетија пензионерите-коплеги во старскиот дом „Сју Рајдер“, кои се прврремено сместени во хотел „Битола“. Во таа пријата им беа доделени пригодни подароци. Покрај разговорот со пензионерите, заинтересираноста за условите за живот и нивното здравје, престојот беше збогатен и со настап на јајчаката група „Сирма Војвода“, која пред пензионерите се претстави со народни и староградски песни.

– Покрај редовните активности кои ги имаме во секојдневието на Здруже-



сте ги давале на седниците на Извршниот одбор сега да е преточено во практика како ваш придонес?

– Има, има, како да нема? Уште при првиот избор во највисокиот орган на СЗПМ покренав иницијатива за две мошне значајни прашања. Првото прашање се однесуваше на решавањето на проблемот со деловниот простор на Сојузот. Благодарение на упорноста на Раководството и во соработка со Владата на РМ, сега е на повидок обезбедувањето соодветен простор за работа и успешно остварување на програмските активности на Сојузот. Исто така, од почетокот се залагав во раководството на СЗПМ да има припадник од друга етничка заедница и тоа навистина се оствари и, како што знаете, сега потпретседател на Собранието на СЗПМ е Албанец. Ова е навистина мошне значајно бидејќи гледано од поширок аспект, ние сме мултинационална и мултиконфесионална заедница, и без оглед на тоа што СЗПМ е непартишка и невладина организација, во овој поглед треба да се следи Законот со кој што е регулирана застапеноста на другите етнички заедници на раководни места, што е основ за нашето богато заедничко живеење.

Како ја цените работата и функционирањето на Извршниот одбор на СЗПМ. Имате ли некои забелешки, или...?

– Напротив, немам никакви забелешки, но сакам да истакнам дека со изборот на Драги Аргировски за претседател на СЗПМ се воведе квалитетен метод и содржина на работа во сите области на дејствувањето на Сојузот. Тој со своето знаење и искуство добро ги изменира

членовите на раководството и Извршниот одбор, така што во колективното и поединечното ангажирање, секој покажува посветеност и успешно извршување на задачите. Ова, своја потврда најде минатата година, кога претседателот Аргировски беше прогласен за најпопуларна личност во државата, а особено оваа година, кога на Денот на востанието на Р. М., ја доби највисоката државна награда „11 октомври“ за животно дело. Оваа награда е историска и посебно признание, не само за претседателот на СЗПМ, туку и за Сојузот, за Извршниот одбор и за 280.000 пензионери, бидејќи првпат во Сојузот за време на 67 години постоење вакво признание го добива текому првата личност на пензионерската организација.

За крај, да се вратиме на активностите во вашето матично здружение. На што е тоа најмногу фокусирано?

– Големината и структурата на членството главно ја определуваат специфичноста на програмските активности и дејствувањето на Здружението. Веќе девет години по ред се практикува организирање петдневен годишен одмор за по 40 пензионери, така што досега речиси половината членство ја искористила таа можност. Освен тоа, редовно се практикува посета и помош на болни и изнемоштени лица и во оваа активност доброволно се вклучуваат активисти, со што се поттикнува и задоволува активност и хуманитарната во остварувањето на програмските задачи. Застанали се и општествените игри, но се уште не се создадени можностите за пошироко дејствување.

За истакнување е и тоа дека членовите на Раководството на Здружението, со исклучок на книgovodителот и административниот работник, работат без месечни надоместоци.

Како Казимовски го поминува слободното време?

– Повеќе од времето го поминувам во Здружението, а кога не сум таму, тогаш другарувам со книгите. Најпрво ги читам сите весници што излегуваат од печат, а потоа поминувам на некоја книга. Сеѓа ги читам „Време на апсурди“ од Мирче Томовски и „Време на холокауст“ од Славе Николовски – Катин. Така, од се по малку и ќе го потрошам денот. Секако, имам резервирано време за игра со внуците и за следење телевизиски емисии...

Мендо Димовски



ваши проблеми, – рече претседателка на Активот **Марика Илиевска**.

По повод Неделата за грижа на старите лица, посетени се и пензионери во повеќе домови во градот и околините на населби, а за дел од нив беше организирана и посета на манастирот „Св. Аранѓел“ во селото Скочивир.

Д. Тодоровски



За освоено прво место во шах на Републиките спортски игри што се одржува во Штип на Вера Огњанова и Митра Бреслиска им беа доделени благодарности и по 5000 денари парична награда, а Ристо Нетков кој освои трето место во тројбој, доби благодарница и 3000 денари парична награда. Потоа дружењето продолжи со песна и оро и желба за подобри резултати.

Цвета Спасикова

ССМ примен во Меѓународната конфедерација на синдикати

На 29 октомври Советот на Сојузот на синдикатите на Македонија одржа свечена седница на која присуствува министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, министерот за одбрана Талат Џафери, претседателот на Стопанска комора на Македонија Бранко Азески, претседателот на Организацијата на работодавачи Ангел Димитров, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија Драги Аргировски, потпретседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Постоца и други високи гости. Седницата се одржа по повод приемот на ССМ за попноправна членка на Меѓународната конфедерација на синдикатите ИТУЦ (International Trade Union Confederation).

ИТУЦ е најголемата светска синдикална организација која е формирана на 1 ноември 2006 година, во Виена, со обединување на Меѓународната конфедерација на слободни синдикати (International Confederation of Free Trade Unions - ICFTU) која функционира од 1949 година и Светската конфедерација на трудот (World Confederation of Labour - WCL) која функционира од 1920 година. Меѓународната конфедерација на синдикатите – ИТУЦ застапува 176 милиони работници од 156 земји и територии, со 325 национални синдикални сојузи.

По повод приемот на Меѓународната конфедерација на синдикатите до ССМ честитки упатија претседателот на државата Горче Иванов и претседателот на Владата Никола Груевски, како и генералниот секретар на ИТУЦ Шерон Бјуру и заменикот на генералниот секретар Јап Винен.

На свечената седница по повод големиот настан претседателот на ССМ др Живко Митревски меѓу останатото рече:

– Сојузот на синдикатите на Македонија во 2011 година доби придржано членство во Меѓународната конфедерација на синдикати, а сега го доби толку очекуваното попноправно членство во светското синдикално семејство. Ова признание е историско, бидејќи истото се добива во услови на светска-економска, финансиска и должностичка криза, каде што навистина ретко се присутни синдикални призна-

нија. Синдикалното светско раководство будно ги следеше сите активности на новото раководство во ССМ и знаеше да ги препознае реформските и рационално и институционално осовремените синдикални методи и стратегии. Креирањето на новата современа синдикална позиција на релевантен социјален партнери, креацијата на новиот социјален дијалог, но и постигнатите резултати верификувани во ра-



ботното законодавство, неговото унапредување наместо намалување, донесувањето на неколку историски закони во најтешки услови. Интегрирањето на ССМ во ИТУЦ е нотирана потврда за нашиот капацитет во остварувањето на заложбите и активностите за создавање услови и нормативна подлога за подобрување на економско-социјалната и работно-правната положба на работниците – нашето членство, за подобрување на животниот стандард и квалитетот на животот, како и за подготвеноста на ССМ за меѓусебна толеранција и почит и широка вклученост во спроведувањето на заедничките стратегиски цели и задачи.

Приемот на ССМ во ИТУЦ е потврда и на добро институционализираното социјален дијалог во РМ легитимиран со новата Спогодба за формирање на Економско-социјален совет од август 2010 година, но и со најновите иницијативи и потпишани спогодби за формирање на локални економско-социјални совети. Приемот е потврда и на добро етаблирираното социјален дијалог со Владата на РМ и со работодавачите, кои излезот од кризата го побараа во нови економски политики, а не во рестрикции, намалени работнички права, отпуштања, зголемување на пензионски граници, што е присутно не само во сојдството, туку и низ поголемиот дел од Европа и светот.

K.C.A.

ЗП Штип и Карбинци
Дружења на најактивните

Во месецот кога пензионерите го слават нивниот празник во ЗП Штип и Карбинци се случија многу активности и дружења на најактивните пензионери, кој делува во рамките на битолското здружение, ги посетија пензионерите-коплеги во старскиот дом „Сју Рајдер“, кои се прврремено сместени во хотел „Битола“. Во таа пријата им беа доделени пригодни подароци. Покрај разговорот со пензионерите, заинтересираноста за условите за живот и нивното здравје, престојот беше збогатен и со настап на јајчаката група „Сирма Војвода“, која пред пензионерите се претстави со народни и староградски песни.

– Покрај редовните активности кои ги имаме во секојдневието на Здруже-



нието, во „Неделата за грижа на стари лица“ одлучивме да ги посетиме пензионерите кои ги користат услугите на пензионерскиот дом „Сју Рајдер“. Ништо необично, затоа што по разни поводи и датуми ние сме секогаш пристапи и се дружиме со нив, за да не се почувствуваат осамени и заборавени, – посочи претседателот на битолските пензионери **Томе Илиовски**.

Особена грижа во последните неколку години пројавува и Активот на пензионери, кој со своите преземени активности се надополнува во реализацијата на плановите на ЗП Штип.

– Ценејќи го Вашиот изден пат, ние и генерациите кои дојгаат, треба да направиме се полесно да се решаваат сите

ваши проблеми, – рече претседателка на Активот **Марика Илиевска**.

По повод Неделата за грижа на старите лица, посетени се и пензионери во повеќе домови во градот и околините на населби, а за дел од нив беше организирана и посета на манастирот „Св. Аранѓел“ во селото Скочивир.

Д. Тодоровски

ваши проблеми, – рече претседателка на Активот **Марика Илиевска**.

По повод Неделата за грижа на старите лица, посетени се и пензионери во повеќе домови во градот и околините на населби, а за дел од нив беше организирана и посета на манастирот „Св. Аранѓел“ во селото Скочивир.

Д. Тодоровски

За освоено прво место во шах на Републиките спортски игри што се одржува во Штип на Вера Огњанова и Митра Бреслиска им беа доделени благодарности и по 5000 денари парична награда, а Ристо Нетков кој освои трето место во тројбој, доби благодарница и 3000 денари парична награда. Потоа дружењето продолжи со песна и оро и желба за подобри резултати.

Цвета Спасикова

За освоено прво место во шах на Републиките спортски игри

Акценти од Извештајот за учеството на СЗПМ на Меѓународниот 13-ти Фестивал за трета животна добра во Љубљана, Словенија

Од 30 септември до 3 октомври 2013 година, Делегација и Фолклорна дружина од ЗП Тетово го претставуваше Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, на Меѓународниот 13^{ти} Фестивал за трета животна добра, во Љубљана, Словенија.

Фестивалот за третата животна добра во Љубљана е уникатен настан за старите лица во Словенија и најголем настан од ваков вид во Европа. Тоа е место на интеграција, размена на идеи и креативност посветена на активно стареење, подобрување на квалитетот на животот на постарите луѓе и постигнување на солидарност меѓу генерациите. Секоја година фестивалот ја отвора вратата за меѓугенерациска хармонија, креативност и размена на идеи. Тајмингот и содржината на Фестивалот се поврзани со 1. октомври кој е Светски ден на постарите лица и со 3. октомври кој е Меѓународниот ден на детето.

Фестивалот го организираат: Сојузот на здруженијата на пензионерите на Словенија (ЗДУС), фирмата ПРОЕВЕНТ, Институтот ХЕВРЕКА и Друштвото за техничка култура на Словенија. Оригиналниот наслов и логото на Фестивалот во 2013 година се:



Мотото на Фестивалот „Сите сме една генерација“ алуира на сплотеноста на народот која е независна од возраста. Место на одржување на Фестивалот: Цанкарев Дом, Љубљана, Словенија. Влезот за посетителите од сите генерации е бесплатен.

Главните содржини на Фестивалот се во следните области: саемски дел; образовен дел (предавања, работилници, тркалезни маси, курсеви, обуки); културна програма и натпреварувачки дел.

Профил на учесниците: организации на постарите луѓе и за постарите луѓе, како што се организацији на пензионерите, дневни центри, мрежа на организации за само-помош, културни пензионерски организации; професионални и стручни организации на лицата со хендикеп; образни институции, како на пример Универзитетот Трето доба, библиотеки и организации кои работат во областа на учењето, личниот напредок, активното слободно време, на волонтерска основа, за враќање на пазарот на трудот; производство, трговија и сервисни компании со производи и услуги за стари лица, семејства, лицата со хендикеп, лица со оштетен вид, оштетен слух; услужни компании и организации, како што се туристички агенции, бањи, банки, осигурителни компании, транспортни компании; фармацевтски компании; здравствени организации; организации за здружување на младите и спроведување на програми на меѓугенерациска соработка; центри за социјална работа, домови за стари лица, грижа и услуги во домот; организации за регрутирање и обука за дополнителна работа; организации и здруженија за спорт и рекреација; истражувачки институции; синдикати и работнички здруженија; Владата и државните институции, министерства, општините, јавните институции и професионални организации; невладини организации; културни организации и други.

Оваа година Делегација на СЗПМ учествуваше по четврти пат.

Активностите на Делегацијата се состојаа од повеќе делови.

Првиот дел беше учество на Бесник Постоца, Гојко Ефтоски, Шабан Азизи, Нурие Кадриу и Илија Глигоров на свеченото отворање на Фестивалот во големата Линхартова дворана. Тука е остварена првата средба со Третиот секретар на македонската амбасада Умит Касум. На Свеченото отворање беа присутни повеќе министри од Владата на Р. Словенија, други високи функционери, претставници на дипломатскиот кор, делегации на сојузи на пензионери од соседните земји и претседателот на Р. Словенија, Борут Пахор кој е и почесен покровител. Отварањето започна со интонирање на словенечката и европската химна исполнети од Дувачкиот оркестар од Конзерваториумот за музика и балет Љубљана и Оркестарот на љубљанските ветерани. Со свои видувања на състојбите со пензионерите и пензионерското организирање во Словенија се обрати претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Словенија проф. д-р Матеја Кожух Новак, како и министерката за труд, општество и социјални прашања и еднакви можности д-р Ања Копач Мрак и градоначалникот на градот Љубљана Зоран Јанковиќ. Преку видео конференција на присутните им се обрати европскиот комесар за вработување, социјални прашања и инклузија Ласло Андор. На најзаслужните за организирање на Фестивалот, неговото восстановување и воопшто за пензионерската организација на оваа земја, им беа доделени признанија. За амбасадор на 13^{ти} Фестивал, како највисоко признание, беше прогласен Јанко Кушар, кој воедно бил основач на манифестијата во 1999 година, и е познат хуманист, а во еден мандат бил и член на Владата на Р. Словенија.

По свеченото отварање беше приреден свечен заед-

нички прием за словенечките невладини организации и делгациите од странство. Приемот го организираа и свои излагања имаа министерката за труд, општество и социјални прашања и еднакви можности д-р Ања Копач Мрак и обдуванот за човекови права на Словенија, Влада Нусдорфер која ги појаснува прашањата поврзани со решавањето на потребите и проблемите на лицата со физичка или психичка попреченост. На приемот од нашата Делегација присуствува: Бесник Постоца, Гојко Ефтоски, Шабан Азизи, Нурие Кадриу, Илија Глигоров. После приемот членовите на нашата Делегација остварија средби со повеќе видни личности помеѓу кои: д-р Матеја Кожух Новак, претседателка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Словенија, Антон Донко потпретседател на ЗДУС, Марјан Шифтар амбасадор, Давор Доминкуш водител на приемот и претседател на Друштвото за техничка култура на Словенија, Марјан Седмак претседател на АГЕ Платформ Европе и на Општинскиот сојуз на здруженијата на пензионерите во Љубљана

Во вториот односно образовниот дел на Фестивалот, Делегацијата на СЗПМ имаше учество на Тркалезна маса на тема „Улогата на невладините организации и политичките партии во претставувањето и застапувањето на старите луѓе“. На тркалезна маса во работното претседателство учествуваше шефот на македонската Делегација и претставник на СЗПМ, Бесник Постоца заедно со: претседателот на ДеСУС и министер за надворешни работи на Словенија Карл Ерјавец, претседателот на Хрватската партија на пензионерите Ильвано Хрельја и членот на претседателството на Партијата на здружениите пензионери на Србија Милан Корак.



За време на копретседавањето на тркалезната маса, шефот на македонската Делегација Постоца ги пренесе поздравите од раководството на СЗПМ и посебно од претседателот Драги Аргировски. Тој зборуваше за искуствата од работата на пензионерската организација во Република Македонија во грижата за сите стари лица, а особено за пензионерите. Ги описа врските помеѓу СЗПМ и здруженијата на пензионерите вмрежени согласно Статут. Посебно ја истакна одличната соработка со државните органи и институциите во чиј делокруг се прашања поврзани со пензионерите и нивната помош и разбирање за потребите на пензионерите.

На тркалезната маса претседателот на ЗП Тетово Гојко Ефтоски имаше Реферат на тема „Остварувањето на програмските задачи на пензионерите во меѓуетничка животна средина“. Рефератот од македонски јазик беше прведен и на словенечки јазик.

Делегацијата на СЗПМ и Фолклорната дружина од ЗП Тетово имаа заеднички активности и во скоп на истите беше одржан Хуманитарен концерт во Домот за стари лица Фужине, Љубљана, каде беше изведена едночасовна хуманитарна фолклорна програма. Старите лица сместени во Домот, вистински уживаа во изведбите. Настанот и на двете групи беше многу колоритен, изведувачите беа облечени во традиционални носии, со обележја на македонската и албанската етност.

Делегацијата на СЗПМ во Цанкаревиот дом, имаше официјална средба со претставници на организаторите на Фестивалот и тоа со: министерката за исполнетво од Владата на Р. Словенија и со претставник од македонската амбасада. Исто така активностите имаше и Фолклорната дружина од ЗП Тетово во Цанкаревиот дом, како и во соработка во меѓународниот проект кој го спроведува ЗДУС „Мојата приказна“, а имаше и други активности.

Фолклорната дружина од ЗП Тетово ги имаше следните активности:

- Настап на „Отворена сцена“ во рамките на Цанкаревиот дом
- Настап на манифестијата „Вечер на фолклорот“
- Организирано разгледување на саемскиот дел на Фестивалот.

Учество на на Меѓународниот 13^{ти} Фестивал за трета животна добра, во Љубљана, Словенија е значително признание за меѓународна афирмација на СЗПМ, на ЗП Тетово и на Фолклорната дружина од ЗП Тетово и за продолжување и зајакнување на билатералната соработка со раководството на пензионерите од Словенија и размена на искуства.

**Извештајот заеднички го подготвија:
Бесник Постоца - шеф на делегацијата, Гојко Ефтоски, Шабан Азизи и Илија Глигоров**

Реферат на Гојко Ефтоски, претседател на Собранието на ЗП Тетово на 13 ФЗЖД во Љубљана

Остварување на програмските задачи на пензионерите во меѓуетничка животна средина

Тетово е град со околу 80.000 жители, а општината ја сочинуваат уште десетина села со вкупно над 120.000 жители. Сместено е на источните падини на горделите Шар Планина, веднаш по надалеку познатата Попова Шапка, на околу 40 километри југозападно од главниот град на нашата држава – Скопје. И градот и селата ги карактеризира национално мешано население, во кое, според бројот на жители доминантна е албанската заедница, потоа Македонци, Турци, Роми, како поборни, но и други национални заедници, меѓу кои Срби, Хрвати, Словенци, Муслимани, Власи, Црногорци и тн. Спаѓаме во редот на стопански недоволно развиено подрачје, но со очигледни напори оваа состојба да се надмине. Во таа насока, очекуваме голем придонес да дадат кадрите што излегуваат од двета универзитета. Тетово во буквална смисла на зборот стана универзитетски град. Седиште е на Државен и на Универзитетот на југоисточна Европа со вкупно над 15.000 студенти не само од Тетово, туку од целиот регион. Наставата се изведува на албански, македонски и англиски јазик. Националната структура на студентите е соодветна на онаа на населението. И во животните и во работните средини заеднички ги делите и доброта и злото. Во таква средина, егзистира Здружението на пензионери Тетово, кое опфаќа шест општини: Тетово и пет рурални, кои порано ја сочинуваат Тетовската општина. Нашето здружение едноставно е едно од најмасовите во Република Македонија, со над 11.500 членови, организирани во 21 огранок, со приближно слична национална структура како и населението. Меѓу пензионерите нема никакви предрасуди. Нашето здружение делува како невладина, непартишка и непрофитна организација. За извршување на своите цели и задачи има сопствен објект изграден пред околу 40 години. Минатата година Здружението издаде монографија посветена на 65 годишнината од своето постоење.

Програмските содржини и непосредните активности извираат од желите и интересите на пензионерите, искажани на нивните собири во ограноците, а пренесени во Собранието на Здружението што го сочинуваат 47 делегати од целото подрачје. Нивната национална структура соодветствува на структурата на ограноците, кои се конституирани на територијална основа. Работните договори во Здружението се водат на два јазика – македонски и албански и материјалите што се подготвуваат исто така се двојазични. За обавување на редовните активности финансиски средства се обезбедуваат од членарина и закупнина на издаден простор под наем.

Тетовските пензионери на повеќе места и пригоди ги потврдија определбите за негување на изворната народна култура и фолклор и за развијање на културните вредности на Македонците и Албанците од Тетовскиот крај и пошироко. На тој начин се зачуваат вредностите на народниот умотворец во минатото. Своите настапи имаме во рамки на ревијалните регионални и републикански смотри каде нашиот настап е забележителен. Или, од десегашните 12 ревии, нашето здружение дури 4 пати беше домаќин. Токму од тие причини, постигнатиот успех и манифестираните програмски содржини, беа определба на СЗПМ да се претставиме на овој фестивал. Дел од тие вредности ги презентираме на оваа манифестија на македонски и албански јазик.

Нашите пензионери – спортисти веќе 18 години активно учествуваат



на регионални и републикански спортивни натпревари. На републикански спортивни натпревари, кои годинава се одржуваат во 18-ти пат, 9 пати бевме севкупни победници, а го имаме освоено и преодниот пехар за три напоредни најуспешни колективни резултати. Нашите екипи секогаш имаат национално мешан состав, што дава посебна вредност на освоените награди и признанија.

Организираме екскурзии во повеќе центри на културата и уметноста во Македонија, во соседната Албанија, Бугарија, Србија и Косово. Во изборот на учесниците, особено внимаваме предност да имаат пензионери со пониски примања кои не можат да издаваат средства за прашетки. Ова особено се однесува за екскурзии во Охрид, Струга, Гевгелија, Прилеп и некои други туристичко-историски места каде само во една година учествуваат околу 1.000 пензионери.

За пензионерите организираме летување на море во Албанија за мошне скромен надомест. Само во 2013 година скромен надомест. Само во 2013 година скромен надомест. Само во 2013 година скромен надомест.

Остваруваме соработка со органите на локалната самоуправа во сите шест општини, со кои имаме склучено посебни спогодби, со кои се обезбедуваат пристојни услови за живот и активности на пензионерите. Постигнато е целосно разбирање за содржините на спогодбите. Кога во општините се разгледуваат прашања кои се однесуваат на пензионерите или воопшто, на лицата од третото доба, во расправите учествуваат и претставници на Здружението. Целосна согласност е постигната за отворање на најмалку по еден клуб на пензионери во секоја општина и за создавање услови за работа на клубовите и во други по-големи населби во општините. Кај нас се се уште проблем претставува не-достиг на клубови за дневен претстој на пензионери, за што очекуваме помош од општините во регионот. Одделни општини ќе учествуваат и во одобрување финансиски средства за еднократна парична помош на пензионери со најниски примања. Градоначалниците зедоа обврска и за обезбедување бесплатен превоз на пензионерите, најмалку еден ден во неделата.

Со спогодбите е прецизирано Здружението на пензионери Тетово да поведе иницијатива за изградба на регионален дом за стари лица. Ова прашање ќе се разгледува на ниво на Погошки регионален плански развој, чиј претседател е г-ѓа Теута Арифи, градоначалник на општина Тетово, универзитетски професор, инаку позната како доскорешен вице премиер за европинтеграција.

Тесна соработка остваруваме и со повеќе здруженија во нашата земја, како и со неколку сродни асоцијации во странство.

Октомвриската награда за животно дело во областа на новинарството и публицистиката

Љубописот на Драги Аргировски

(Пренесено интервју од Македонското радио)
Новинар Иван Лазов



Меѓу добитниците на престижната награда „11 Октомври“ за 2013 година е и почитуваниот новинар и публицист Драги Аргировски. Повеќе генерации се сеќаваат на неговите многубројни извештаи, написи, интервјуа, репортажи и дневни информации што се плод на неговата четиридецениска работа како новинар во МТВ. Во исто време, тој е основоположник и на Македонската телевизија, автор на првиот ТВ-прилог на македонски јазик во 1961 година, долгогодишен уредник на ТВ-дневникот, основач на диписната редакција и на ТВ-програмите на националностите кои живеат во Р. Македонија. Аргировски е потврден и како публицист – жанр во кој се уште е активен и во кој се уште создава. Ова високо признание за него е духовен поттик за натамошно ангажирање.

• Минавте 4 децении професионална работа во МТВ. Бевте присутен во речиси сите сфери од животот и од актуелните настани во земјата. Имаше ли задачи, пред кои, емоциите ја надвладуваат објективноста во извештувањето?

Ах... па да, точно е тоа. Постоеја такви предизвици. Известував од секој позначаен настан во државата, вклучувајќи ги и официјалните посети на странски државници и други високи личности во нашата земја. Важно е тоа што, се што работев, работев со голема љубов, и секако максимално почитувајќи ги професионалните стандарди на професијата, а тогаш резултатите не изостануваат. Но, се случуваа и војни, природни катастрофи, несреќи со многу жртви, а тогаш, во очите на известувачот имаше и солзи. Се случуваше да се загуби здивот, зборувите се заглавуваа некаде во грлото меѓу гласните жици. Можеби тоа се моментите за кои ме прашувате, мигови кога победуваат емоциите.

Па сепак, припаѓам на генерација што беше обучена и добро подготвена да се соочи и со најлошото, најтешкото, а при тоа секогаш да се даде предност на објективното, на аргументите и факти. Понекогаш, заработував и опомени, па и тужби. Паметам седум од нив, но секогаш успевав да го одбранам сопствениот професионален став. Се сеќавам, понекогаш работев и пишував и за крупни, големи и моќни стопански субјекти. Карактеристично за мене беше што секогаш во моите текстови на крајот нудев излезни решенија,

што беше резултат на мојот аналитички приод, на методологијата што ја користев и статистичките податоци кои секогаш ми беа при рака. Ваквиот однос во новинарството и воопшто, во пишувањето и сега е моја водилка и приоритет.

• Постои ли формула според која, еден медиум ќе ја придобие полната доверба меѓу граѓанството?

Да, постои доколку ја погодите суштината и доколку тоа што го кажуват соодветствува на вистината. Како уредник на Диписната редакција на МТВ ја протежирал токму оваа идеја – суштина и објективност, но притоа да не изостане интерактивноста меѓу новинарот и читателот, односно новинарот и гледачот или слушателот. Важно е да се дејствува едукативно и да се остави простор за размислување, да може и консументот, независно

нализми и разни пикантерии што доближуваат до неморалното и што на крајот немаат ништо заедничко со мнозинството во нашата заедница. Видете, честопати слушаме или гледаме многу недоследности и еднострани информации. Само важна, точна и правовремена информација е онаа вистинското. И повторно се враќам на професионалните критериуми во новинарството. За жал, а тоа не е само мој впечаток, професионалните критериуми кај нас се во надолна линија.

• Предмалку во Вашите кажувања споменавате дека досега, во новинарското работење, седум пати сте соочиле со законот. Кажете ни, како да ја одбрамиме слободата на зборот.

Јас велам дека има начин. Но, треба да има и закон. Етично е сè-кој новинар да поседува одреден



дали е професионално активен или станува збор за пензионер, да создаде сопствена слика, сопствен коментар за одреден настан. Тоа е најтешката работа.

Би сакал во оваа прилика да додам уште нешто. Пред да дојдам на чело на СЗПМ, за оваа категорија на луѓе и за нивниот живот, се знаеше многу малку. Медиумите многу малку се интересираа за нив. Мал број странички или термини беа посветени на моите пензионери. Тука всушност стануваше збор за информативен мрак за оваа популација, што тогаш одвјаја поминуваше бројката од 200.000 луѓе, меѓу кои имаше и академици и доктори и професори и обични луѓе.

• На пензионерите ќе се навратите и во продолжение на овој наш разговор. Сега сакам да Ве прашам нешто друго. Живеејте во нов век, во ново време, време на електронски комуникатори. Каква е сега моќта на медиумите?

Да бидам искрен, медиумот бил и ќе остане да биде седма сила. Но, се разбира дека имам сопствени видувања за оваа прашање. Ми пречи тоа што се и сешто се става на насловните страници. Поради се знаеше што се става на насловна. Имаше критериум. Имаше однос кон тоа. На насловната, секогаш одеше најважниот настан или најтешката вест. Сега, во денешно време, напред се поместуваат најстрашните работи или кулурски озборувања, разни шпекулации или неважни и помалку важни настани, а со тоа се губи дигнитетот, довербата и воопшто интересот. Мене, ова ми личи како некој свесно да оди во лов на сензаци-

степен на самоцензура. Еве, ќе Ви кажам за еден мој случај. Свое времено пишував за кумановската фабрика „Чик“. Во текстот меѓу другото сугерирајќи дека во време кога се бележат значајни производни и финансиски резултати, неопходно е да се инвестира и во кадри. Во име на вистината во тоа време во „Чик“ имаше многу малку, само двајца или тројца високообразовани луѓе. Оваа моја сугестија беше квалификувана како недолична и заработка судска покана. Исходит, сосема нормално, беше во моја полза, со судски коментар „додека Аргировски Ви ги отвора очите, Вие ги затворате“.

• Каква е честа да се добие престижната Октомврiska награда за животно дело?

Честа е голема. Таа ме прави да се чувствува бескрајно среќен. Прво, затоа што Октомвриската награда е поврзана со еден од најсветлите историски датуми на македонскиот народ и на Република Македонија како независна држава.

Тоа е високо признание за трудот и творештвото и општествената ангажираност на секој поединец. Задоволството е уште поголемо кога се знае дека за оваа награда претендираа педесетина големи, признати имиња од кои, во лауреати беа само тројца. Меѓу нив и јас. Ова го сфаќам како награда во областа на новинарството и публицистиката, но уште повеќе и како признание на пензионерската организација во која во моментов сум претседател. Ова е уште еден доказ, дека возрастта не е суштинска, односно решавачки фактор за да се дојде до целта.

• Читателската публика Ве препознава и како публицист. Зад вас се 18-ина дела, а последните се инспирирани од животот и секојдневјето на пензионерите. Да наведам само неколку „Него-вото височество пензионерот“, „Пензионерска сага“, „Во виорот на третото доба“, „Моето име е пензионер“, „Наши пензионерски времиња“ и други. Претпоставувам дека овие дела се полни со емоции.

Сметам дека со пензионирањето не треба животот да сопре. Всушност тогаш започнува еден нов, поинаков живот. Доаѓаат нови предизвици. Не смеете да и се препуштите на депресијата, меланхоличноста и осаменоста, на против продолжуваат со активен пензионерски живот, што е едно од главните начела на ЕУ кога се во прашање пензионерите. Во Македонија имаме 288.000 пензионери од кои 250.000 се наши членови. Морам да подвлечам ние сме мултиетничка, невладина, непартишка организација и сме во редот на најактивните организации од овој тип. Суштината, драг мој колега, е во афирмацијата на заедниците и соживотот. Во овие турбулентни времиња треба да се опстои, да се биде достоинствен и да се сочува единството.

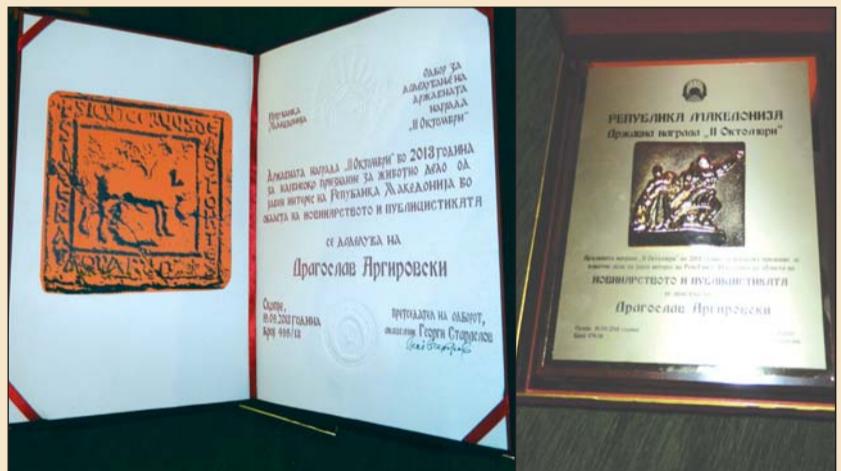
Непосредно по моето пензионирање, по мој проект формиран е подpisникот „Пензионерски видици“ што излегува во „Нова Македонија“ еднаш месечно. Во содржинска смисла, во него беа поместени текстови што го опишуваат пензионерското секојдневје, нивните активности и проекти што ќе следуваат. Во Македонија егзистираат околу 400 пензионерски клубови, во кои неделно поминуваат 150.000 пензионери, активни читатели. Веќе неколку години имаме и свој месечен весник „Пензионер плус“ кој во електронска форма е поместен на веб-страницата на СЗПМ, па така соработуваме и со пензионерите надвор од нашата земја. Весникот

• Г-дине Аргировски, со оглед на тоа што ова интервју е наменето за ноќната програма на Радио Скопје, ќе Ве прашам, што прават пензионерите во оваа доба од денонкото, пред полноќ, на полноќ..., спијат, сонуваат..., само се дремливи или се забавуваат секој на свој начин. Дали можеби некој од нив се дружат со нашето Радио?

Гарантирам дека добар дел од нив се будни, во добро расположение, а некој од нив се и на бранот на вашето Радио. Инаку, знаете, не би бил Ваш гостин во овој термин..., само се шегувам... Ние, со задоволство го слушаме Македонското радио и тоа скоро сите негови програмски појаси. Во сите наши клубови, како и во центрите за дневен престој активностите се одвиваат речиси денонкно. Тука се коментираат изминатите настани, се коментираат планови за нови проекти, не зависно дали се во прашање екскурзии, спорт, меѓусебни доплишувачи или нешто друго. Еве на пример, неодамна бев кум на еден пензионерски пар. Тие се запознаа токму за време на еден убав викенд поминат во природа. Сега, тие се веќе жители на пензионерскиот клуб Аеродром. Гледате, љубовта не знае за години. Се сеќавате ли на крилатицата на Горки „Да бидеш човек гордо звучи“, ај ќе придојдам „Ако не се радуваш на туѓата среќа не си човек“. Е..., само да знаете колку луѓе се јавија да им го честитаат новиот почеток. Исто тоа е убаво, тоа е сведоштво за силината на животот во неговата златна доба.

• На крајот, еве, уште еднаш да Ви благодарам за бевте наш соговорник и уште еднаш да Ви ја честитам наградата за животно дело во областа на новинарството и публицистиката. Ви посакувам добро здравје и уште многу успеси во Вашиот професионален живот.

Дозволете ми и јас да се заблагодарам. Како што рековме на по-



е моќен информатор. Во него може да се информира за организирање заеднички прошетки, но и за големите проекти како што беше Пензионерската олимпијада, Пензионерските ревии на песни, музика и игри, за средби на зелено и сл. Во суштина денеска за пензионерите во нашето општество се зборува многу повеќе, а тоа што е позначајно, на пензионерите веќе не се гледа само како на „баба“ и „дедо“ тука како значаен општествен субјект. Понатаму сакаме во иднина да се сконцентрираме на таканареченото образование во „третата доба“. Ваквата активност ни донесе и благонаклонетост на одредени фондови на Владата, на ЕУ, на бизнис-заедницата кои само минатата година ни донираа 12.700 евра. Овие средства ги користиме за реализација на заеднички проекти.

четокот мојата професионална новинарска кариера е во МРТ. На мојот пензионерски еснаф му посакувам убави мигови во животот. Ние, ќе продолжиме да му се радуваме на животот, да создаваме нови вредности, и конечно, ќе продолжиме со нашиот заеднички соживот, бидејќи само така ќе успееме во нашата втора младост – како што некој ја нарекуваат. Посветено ќе продолжиме со нашите активности, со издавање на нашиот пензионерски весник, во кој го коментираме сегашните состојби и движења, но ја најавуваме, организираме и концептираме и иднината. Посветено ќе продолжиме и со сите други општествени активности кои се во корист како на нас пензионерите така и на општеството во целост. Сакаме само да покажеме дека и како пензионери ја чувствуваат одговорноста за општеството и за државата во целост.

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Сид што оди

„Ако имаш вера колку синапо зрно, пленана да повелаш да оди - ќе оди”, запишано од Челенков

Една ретка, необична, иновативна книжевна творба, барем во нашава средина, го освои годинешното **Рацијово признание**. Оние кои внимателно ги следат книжевните настани во земјава, знаат дека станува збор за ромашот **Сид што оди** на поетот, публицист, преведувач и **раскажувач**, **Илхами Емин**.

Неговата биографија е исклучително интересна. **Промоцијата** на поетската збирка **Гулкарпа** (2011) во пензионерскиот Клуб на љубители на книгата во Аеродром пред членовите, пред драгите соработници од Меѓународната гимназија НОВА, професори и нивни ученици, промоторот д-р **Кирил Темков**; **осумдесетгодишниот автор Илхами Емин**, строен и насмеан како секогаш, со личното присуство ја престори во празник. Некои подробности ќе изоставам, но, со нагласен питет, ќе го приопштам она што никако не смее да се заборави: во неформалната дискусија и разговор на присутните со поетот, кога се вкрутија различните енергии, заинсрира очите од возбуда, Емин беше фасцинатен. Рече: „**Јас сум скренен човек. Скрен сум што сум се родил и живеам во Македонија. Таа ми овозможи да видам тоа што сум. А Бог ми дал повеќе отколку што заслужувам. Скрен сум кога на прашањето кој е мојот мајчин јазик, одговорам: јас сум своевиден феномен - имам два мајчина јазика, турски и македонски**”.

Емин е роден во Радовиш, на 8. август 1931 година. Завршил Педагошка академија во Скопје, но најголемиот дел од работниот век, освен на неколку функции, го минал во Нова Македонија, каде преку новизнството го вежбал и книжевниот израз. Чита и учи, го возбудува поетската реч. Веќе во 1954 година се јавува со своето поетско првенче, **Трагање**, наредната година стиховите од збирката **Животот пее и плаче** ја засведочија неговата несомнена дарба, која со приемот ДПМ (1956), со членството во македонскиот ПЕН центар и официјално е потврдена. Вкупниот негов опус не е мал, се состои од дваесетина книги поезија, раскази за деца со малиот книжевен јунак Орхан. Наградениов роман, **Сид**

ЗП Куманово

Пензионерска поетска средба

Активот на пензионерки на кумановското здружение, на 20 октомври годинава, приреди приятно доживување на традиционалната Поетско-забавна средба. Пригодната манифестија, што се одржа во ресторантот „Грација“, со своето учество ја



збогатија пензионерките и другите претставници од здруженијата: Гази Баба, Воени и полициски пензионери од Скопје, Карпош – Скопје, Велес, Кисела Вода, Струмица, Штип, Крива Панкова и Куманово.

Учесниците и гостите во име на домакинот ги поздравија претседателката на Активот на пензионерки **Живка Сера-**

што оди е круна на неговата креативна работа.

Импозантен е неговиот труд посветен на препевите на најголемите турски поети – суфисти: Ахмед Јесени, Јунус Емре и Целалдин Руми – Мевљана, на македонски јазик, кои веќе беа светска цивилизиска придобивка. Тоа е напрег „**доволен за еден творечки живот**“, со право ќе констатира д-р Темков. Таа поезија ќе остави траен белег врз неговата човечка природа и светоглед.



Емин е Јурук. А Јурутите се турски групи кои пред налетот на Монголите бегале од едно место на друго и така станалеnomadi. „И Осман, основачот на Отоманството бил Јурук“, ќе изјави Емин во една емисија за Дојче Веле. „**И таткото на основачот на современа Турција Ататурк, бил Јурук од село Коџацик, Дебарско**“. Емин уште како десетгодишно дете преку дедовците по мајчина и таткова лоза, како и од таткото оца, бил подучуван дека секој човек има повеќе гревови од лисјата на гранките од боболката (цирница, з.м.) и треба да се варди од нив уште од мал. Тие припаѓале на **меламиите**, муслимански верски ред, кој признавале еден Бог – **Создателот**, еден прататок **Адам** и прамајка **Ева**, значи сите треба да живеат во мир и меѓусебна почит. А зашто луѓето подоцна се поделени по различни вери – „**тоа го знае само Создателот**“ Тој присет ќе го мотивира да го открива животот на шеикот **Сеид Мухамед Нур ел Араби**, чие учење за другите 12 терикати бил ерес.

Романот **Сид што оди** е голема новина во нашата литература. Тој има една докрај отворена структура, со ништо непрекинувана и непопречувана, тече како бистар и пенлив планински брзак, без интерпункција и големи букви (освен за Создателот). Нема цврсто синхронизирање, приказната и временски и просторно се преместува според текот на свеста (не треба, меѓутоа, да се споредува со **Цојсовиот Улис**). Се чита лесно, не е херметична. Во делото откриваме една широка лепеза од мотиви, кои преку модерната постапка достојно соработуваат околу главната идеја за толеранцијата како врвен принцип, овоплотена во розата како нејзин симбол. Макотрпно собраниот материјал го исправа авторот пред сериозни потешкотии: како да се направи вистинската селекција: да не го заведат натрапници кои не работат за темата. Тие се привлечни и проблем е како да ги изоставиш?! Но добриот автор е како добар домаќин има резервно чекмеџе за да го зачува неупотребеното оти во некое идно дело може да биде драгоцен граѓа. Собраниниот материјал покрива реално време кое се протега од битката на Марица до нашево совремие.

Централната тема д-р **Ферид Мухиќ**, прецизно ја дефинира: „**Во овој роман Илхами Емин продолжува да ја раскажува сагата за вечното барање на онаа највисока универзална вистина низ која се изразуваат и во која се помиријуат сите парцијални вистини**“. Брилјантно.

На крајот д-р Мухиќ ќе заклучи: „**Со Сид што оди Јурук Осман алијас Илхами Емин, се покажа како беач на смилот, симнат од својата планина, за да ни подари прекрасен букет од ова планинско повеќе чијашто миризба никогаш не се губи...** Јуруката душа мириза како планински смили... **Токму така мириза и овој роман**“.

Борис Шумински

та Спасикова од Штип, Фотија Стојчевска од Куманово, Благородка Стојчевска од Крива Паланка, Костадинка Витанова од Струмица, Нада Алексовска од Велес, Елица Данайловацка од Кисела Вода, Цвета Алексовска и Ружица Василевска од Воени пензионери, како и Кире Илиевски и Новко Петрушевски, автори на лични творби со шегобија содржина. На сите учесници им беа врачени благодарности и монографија „Десет години културно живеење на пензионерите“. Поетското милје беше надоградено со вкусно декориран амбиент од рачни народни ракторворби изработени од **Јаника Костадиновска и Стојна Вельковиќ**, а средбата прерасна во спонтано дружење со музика и пријатна веселба, но и со збогатено мени од сушки и слаткарски производи затворени од **Лепа Димковска, Гурѓица Микиќ, Петка Стојковиќ, Доброслава Арсовска, Јана Костадиновска, Љиљана Ангеловска и Бранко Младеновиќ, Јанка Кузмановска и Тања Антиќ**. Украсувањето со повеќе на централниот дел на ресторантот беше доверено на **Вера Трајковска**. Некако, сите беа вклучени манифестијата да остане подолго во секавање на учесниците.

С. Н.

пензионери. Таа настојува со топли зборови да ги послужи пензионерите со кафе, сок и други пијалаци. За одбележување е што Трајанка има и свое хоби. Таа наоѓа време да везе gobleni и изработува таписери. Го има изработено и елекот на еден Мексиканец како свири на тамбура.

– Моето хоби ме одмара и ми помага да заборавам на секојдневните проблеми, рече Трајанка во разговорот, што го водевме во пензионерскиот дом во Штип.

Трајанка е вредна жена и добра мајка – мајка каква што е опеана во многу песни.

Т. Босоевски

нала во модната конфекција „Астрибо“ од Штип. Преку покојниот сопруг Славко,



Трајанка се здобрила со правото на семејна пензија. Од трите ќерки има три внуки, две женки и едно машко, на многу им се радува.

Поради малата семејна пензија, Трајанка работи во клубот на штипските

Средба со Александар Захариев, член на Извршниот одбор на СЗПМ

Пример за добро здравје и активно стареење

Александар Захариев е член на Извршниот одбор на СЗПМ и во овој орган на Сојузот тој го претставува Здружението на пензионери Штип и Карбинци. Захариев е истакнат активист во матичното здружение, но при неодамнешната средбата се интересираше за неговата должност во сојузниот орган.

Што значи то да сте член на Извршниот одбор на СЗПМ и какви задачи имате?

– Како член на ИО на СЗПМ ги извршува задачите предвидени со Статутот, а како претставник на нашето Здружение, ги застапувам интересите на членовите и ги презентирам нивните активности и достигнувања. Значи, учествувам во креирањето активности и се залагам за доследно спроведување на програмските задачи на нив на Сојузот и на Здружението. Селектирам значајни информации и сознанија и ги пренесувам во базата, односно настојувам да ги конкретизирам и преточувам во практиче дејствување на нашето здружение. Тоа се покажа макар исламски и споредбата со СЗПМ, особено при презентирањето на нашиот капацитет и можности, од што произлезе и мојот предлог Републичките пензионерски спортски игри оваа година да се одржат во Штип, кој беше прифатен и, како што знаете, успешно реализиран. Оваа голема манифестија претекна во добра организација благодарение и на раководствата и на члените луѓе, на СЗПМ – претседателот драги Аргировски и на ЗП Штип и Карбинци – претседателот Михаил Василев. Тогаш и јас беше вклучен во организацијата и доделувањето на медалите, како што беше вистината улога и на музичките средби во Пробиштип.

Освен ваквото ваше ангажирање, како го поминувате останатиот дел од пензионерското живеење?

– Во работниот век беше на повеќе функции. Беше советник и заменик гра-



доначалник во мандатот на градоначалникот Томо Миташев. Бидејќи Штип е град на текстилот, соодветно на потребите се школувал и како текстилен инженер целиот работен век го поминував во МК „Астрибо“ во Штип, од каде, како заменик генерален директор во 2004 година се пензионирал и почнав да се занимава со една благопријатна работа – одгледување лозје во месноста Суитлак. Таму најчесто го поминував слободното време и приготував вино и ракија за своја душа. Задоволство ми е кога пријателите ме посетуваат и го фалат моето вино.

Велат виното е лек за телото и за душата, ама латинската мудрост вели „Во виното е вистината“. Колку е тоа вистината така?

– Да, виното е прекрасен напиток и лек за маснотите, ама ако се пие умерено, чаша до две, ако се претера и тоа многу зборува. Е, тогаш вистината излегува на виделина, а латинската мудрост поговорка го губи своето значење.

Така, со шега и насмевка, го завршивме разговорот со Захариев и му посакавме добро здравје и уште многу години да одгледува лозје, но и да продолжи со активностите во Здружението. Всушност, така најдобро здраво се живее и активно се старее.

Цвета Спасикова

Животот е непредвидлив

Влезе во собата. Старецот лежеше на креветот покриен се до главата. Од под покривчето се гледаше само неговото испиено лице. Болеста чекореше низ неговиот живот со крупни чекори. Очите му го беа изгубиле негогашниот сјај. Каде му отиде снагата и енергијата на овој некогашен горостас кој не знаеше за одмор. Човекот кој знеше два пати да ја преврти земјата од нивата и да не почувствува умор.

Така лежејќи ја гледаше својата снаа, жената која го негуваше како да е роден татко, а на која пред многу години и нанесе многу неправди и навреди. Нејзиното доаѓање во неговата кука беше разочарување за него и за неговата сопруга. За него може да се рече уште поголемо. Сонуваше неговиот син единец дека ќе се ожени за нејзина мома од нивното село. Мома која



ке го знае редот на селскиот живот. Мома која ќе им биде одмена и поткрепа. А што се случи? Дојде таа со градски манири, нежна и кревка, градски девојче кое не слушнало за селските работи, која не фатила мотика враче, ниту засадила нешто друго освен цветнина во саксија. Беше лут. Многу лут.

Не пропушташе прилика да не и ја покаже својата лутнина, да не ја навреди. А таа молчеше и трпеше. Како да сакаше да им покаже особено нему дека е во право, дека греши. Се трудеше да му угоди, се трудеше се да научи, си

гледаше децата, а нејзиниот треплив поглед како да му велеше: Ќе издржам и ќе ви докажам дека грешите и не сум помалку вредна затоа што сум дојдена од градот. Се трудеше нејзината мака и горчина да ја скрие од децата, ама не беше можно. Гневот на свекрот беше голем колку планина. Не можеше да се скрие.

А тој, тогаш пред многу години и не помислуваше дека ќе дојдат времиња кога ќе остане сам, на грижата на „несаканата граѓка снаа“. Не можеше а да не си признае на самито себе дека таа многу се грижи за него. Внуците не беа баш така добри. Како да неможе да му ја простат навредата што тој и ја стори на нивната мајка. Ги молеше да заборават и да му ги простят грешите, но...

Сега лежејќи болен и беспоможен, згора на се беше и исплашен. Како понатаму? Грижата и негата си го сторија своето. Старецот закрепна, се опорави. Почна и силата да му се враќа, а болеста полека заминуваше. Со секој изминат ден даваше

„Пензионерите пеат“ во Неготино

Итомото и гостотубивото Неготино – градот на гръзето, винот и ж'тата, на 31 октомври, беше домаќин на традиционалната манифестација „Пензионерите пеат“. На неа учествуваа пеачките пензионерски групи од: Битола, Прилеп (2), Кавадарци (2), Неготино, Велес, Валандово, Гевгелија, Богданци и Дојран. Како гости се претставија пензионерските ансамбли од Штип и Радовиш.

На почетокот учесниците и гостите ги поздрави и им посака срдечно добредојде во Неготино претседателот на Здружението од градот домаќин – Петар Захарчев. Тој ја искористи пригодата, пред широкиот аудиториум, да му ја честита престижната награда „11 Октомври“ за животно дело од областа на новинарството и публицистиката на претседателот на СЗПМ – Драги Аргировски при што одекна френетичен аплауз од присутните во салата.

Потоа следеше обраќање на градоначалникот на Неготино – Ванчо Апостолов, кој на присутните учесници и гости, им посака пријатен престој и истакна дека од пензионерите, поради нивното животно и работно искуство, прифаќа бројни идеи кои придонесуваат за подобрување на животот во Општината. И тој му ја честиташа наградата на Драги Аргировски.

Претседателот на СЗПМ се заблагодари за честитките и истакна дека тоа е признание за сите пензионери. Потоа говореше за значењето на ваквите манифестации за културно-забавниот живот на пензионерите. Истакна дека културните активности на пензионерите имаат силна поддршка од надлежното министерство и тие стануваат дел од националната



програма за култура. На крајот ја прогласи манифестацијата за отворена.

Потоа следеа успешните настапи на учесниците и гостите. Иако манифестацијата е од ревијален карактер, интерпретаторите целосно се внесуваат себе си за што поупшено претставување пред неготинската публика. Успешните чувари и продолжувачи на музичките традиции, од нивните души излејаа бројни фолклорни напеви и рефери. Се слушнаа познати, но и подзаборавени македонски народни песни.



За време престојот во Неготино претседателот на СЗПМ Драги Аргировски се сретна со градоначалникот Ванчо Апостолов, при што разговараа за соработката со локалната самоуправа и за прашања поврзани со пензионерската проблематика.

П. С. - И.Е.

Што има лошо со некој да шеташ и да разговараш?! Да беше тој или таа од ист пол било во ред. Вака не е. По некогаш ќе слушнеа како некој од другарите или пријателите на шега или на вистина ќе ги наречеше прељубници. Глупости, тоа не беше вистина, а сепак средбите им носеа радост. Ако ова чувство се вика така, тоа се!

И таа вечер тој се дотера, се намести, се подисправи и тргна на состанок. Се радуваше на средбата иако се чувствуваше како виновник, како крадец. Па не беше лага. Вистина беше. Крадеше од животот. Крадеше радост, крадеше возвуда.

И така спонтано почна нивното дружество. Честопати шетаа заедно и си муабетеа за сè и сешто. Секогаш постоеше нешто за што се расправаа, полемизираа, докажуваа, аргументираа. И секогаш им беше приятно и убаво. Се чудеше тој како со неговата сопруга од ден на ден се помалку разговараа. Како да ги беа потрошиле и темите и зборовите, а со Мила се беше поинаку. Не дека не му беше драга неговата сопруга. Напротив. Но дружество со Мила му беше нешто многу повозбудливо. Секоја средба беше како одгледан добар филм. Секоја средба беше како прочитана интересна книга. Секоја средба беше како нешто кое им даваше енергија, ги подмладуваше. Можеби затоа што мораше да внимаваш некој да не ги види, да не ги сртеш сопругата или сопругот, керката, синот, внуките пријателите.... Се плашеа и двјцата да не излезат смешни, несеризони, чудни. Често пати се прашуваа зошто би било така. Па никому не прават лошо, па никој не му ускратаа нешто. Сите и понатаму добиваат сè. Сè што им е потребно, сè што им прилага и по закон и по господ. А сепак понекогаш во срцето им се вовлекуваше некој чуден немир. Некое чувство на вина. Чувство дека нивното дружество не е во ред. А зошто?! Што има лошо да седиш со некој и да разговараш со чаша вино?!

К.С. Андонова

„Прељубници“

И двјцата беа зачекориле во осмата деценија од животот. И покрај тоа, луѓе полни со животна енергија, активно си ги минуваа деновите. И тој и таа имаа семејства, животни сопатници, керки и синови, внучи. Навидум нешто не им не-достасуваше, па сепак. И тој и таа чувствуваа дека монотонијата им ја краде радоста, а навиките возбудата.

И така спонтано почна нивното дружество. Честопати шетаа заедно и си муабетеа за сè и сешто. Секогаш постоеше нешто за што се расправаа, полемизираа, докажуваа, аргументираа. И секогаш им беше приятно и убаво. Се чудеше тој како со неговата сопруга од ден на ден се помалку разговараа. Како да ги беа потрошиле и темите и зборовите, а со Мила се беше поинаку. Не дека не му беше драга неговата сопруга. Напротив. Но дружество со Мила му беше нешто многу повозбудливо. Секоја средба беше како одгледан добар филм. Секоја средба беше како прочитана интересна книга. Секоја средба беше како нешто кое им даваше енергија, ги подмладуваше. Можеби затоа што мораше да внимаваш некој да не ги види, да не ги сртеш сопругата или сопругот, керката, синот, внуките пријателите.... Се плашеа и двјцата да не излезат смешни, несеризони, чудни. Често пати се прашуваа зошто би било така. Па никому не прават лошо, па никој не му ускратаа нешто. Сите и понатаму добиваат сè. Сè што им е потребно, сè што им прилага и по закон и по господ. А сепак понекогаш во срцето им се вовлекуваше некој чуден немир. Некое чувство на вина. Чувство дека нивното дружество не е во ред. А зошто?! Што има лошо да седиш со некој и да разговараш со чаша вино?!

Сима - старата баба

Стара баба-која е таа?
Тугинка-за најблиските свои.
Старата баба им пречи на сите,
а најмногу на најблиските.
Старата баба не ја признаваат,
макар да се здобраа со најголема слава.
Старата баба рчи кога спие,
и шлапка кога јаде, капи кога пие.
Старата баба се нешто ја боли,

никој не ја сака-џабе збори.

Старата баба и малку да јаде,
сите гледаат како да краде.
Старата баба не ја познаваат,
иако има и лице и глава.

Старата баба е вистинска беда,
никој не сака да ја гледа.

Старата баба-штраба и празна глава,
ја сака само внучето-ако пари дава.

Василија Здравеска
пензионерка од Крушево

Промоција на „Песни од дамарите“ од Милевка Здравковска Активен пензионер и поет

На 6 ноември оваа година се одржа промоцијата на книгата „Песни од дамарите“ од Милевка Здравковска, активен пензионер и поет.

По убава и пријатна атмосфера со звуките на етно оркестарот и пеачката група составени од ученици од основно училиште, а под раководството на нивниот професор Далибор Зафировски започнаа промоцијата на стихо-збирката од Милевка Здравковска пензионер од Пробиштип, активен општествен работник и новинар, а денес пензионер кој ја води Комисијата за културно забавен живот на СЗПМ. На промоцијата во име на Сојузот присуствуваше Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ, Ратко Давитков претседател на Советот и Радослав Илиевски од општина Пробиштип, поддржувачи на книгата, членови на нејзиното семејство, како и претседатели и членови на здруженија од Штип, Македонска Каменица, Свети Николе, Неготино, Кочани и Злетово.

Најнапред присутните ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗП Пробиштип Грица Манасиев, во свое име и во името на здружението кое е издавач на книгата. Потоа на присутните им се обрати Станка Трајкова, која меѓу другото рече:

– Сојузот секогаш ќе ги поддржува и поттикнува да творат и активно да живеат сите свои членови. Тоа треба

да го прават и здруженијата. Доказ за корисноста од таквата поддршка е и овој собир на кој уживаме и ѝ се поклонуваме на поезијата, на убавиот збор и мисла кои не знаат за граници, вери и националности.

Потоа беше прочитана рецензијата и две песни од книгата кои со многу



емоции, како таа да ги создала, ги прочита Александра Алексовска долгогодишна драгарка и соработничка на Здравковска.

Промоцијата беше празник за душата, а таква е и книгата „Песни од дамарите“.

Инаку Здравковска е еден од по-кренувачите и организаторите на пензионерските Ревии на песна, музика и игри, која заедно со сите здруженија го чува културното богатство на Македонија и ги враќа од заборав пешиот, орат, традициите, обичаите... И покрај ангажираноста во Сојузот и ЗП Пробиштип, Здравковска твори. Кни-

гата „Песни од дамарите“ е нејзина прва поетска книга. Таа во неа поместила 45 песни изнедрени од длабочината на душата, кои авторката со мудроста и зрелоста на третото доба ни ги нуди, да за неа израдува, но некогаш и да предизвика солза во окото. Сите песни се поетски слики на сеќавањата, на чувствата, но и на немирите кои Здравковска ги носи скриени во себе. Многу од овие песни биле создадени во тишината, во осама, кога со-патник и биле желбите и конфежите, но и болката и трагата и немирот. Во песните има и бои на винојзите, и шум на ветки, и шепот на есенски лисја. На моменти книгата заличува на медальон во кој се носат најмилиите: децата, внуките, пријателите, но и љубовта

кон животниот сопатник и кон секој кој ја заслужува нејзината искрена љубов. Песните на Здравковска, иако се создадени во различни временски периоди, звучат современо и актуелно. Некој од песните ќе ги почувствуваат како повик да ги слушнате звуките на лесновските звона и на песните и зурлите од многу пензионерски средби и дружења или како рударски поздрав „Среќно“.

Среќно нека и е понатамошното творчење на авторката!

Промоцијата успешно ја водеше Анастасија Ангеловиќ.

Калина С. Андонова

Култна претстава на кумановските пензионери

Ново прекрасно доживување имаше театарската публика во Куманово на 6-ти ноември 2013 година во Младинскиот културен центар,



што им го приреди ансамблот на Драмската работилница на КУД „Гоко Симо-

новски“ во чест на Денот на ослободувањето на Куманово.

Пред почетокот на претставата, на пригодна свеченост, на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, му беше оддалено признание за наградата „11 октомври“ за животно дело, при што му беше врчен пригоден подарок. Изразувајќи благодарност, Аргировски истакна дека Кумановското здружение може да се гордее со постигнатите резултати во повеќе области, а посебно го истакна феноменот на постоењето и успесите на Драмската работилница, која посебно се претстави со драмата „Р“ од писателот Јордан Плевнеш.

Воедно, претседателот Аргировски на претседателот на Здружението Спирко Николовски му врачи bla-

годарница за извонредните резултати што ги покажа Драмската работилница, како и на актерот Новко Петрушевски и на режисерот Стоје Додевски.

Многу автентични беа коментарите по спуштањето на завесата.

Се никака честитки, прегратки, солзи радосници за пријатната вечер што им беше приредена. Од сето тоа, општа оценка беше дека е прикажана култна претстава со прашања и дилеми: Задрем е можно пензионери да се охарбат да играат вакви драмски текстови? Одговорот беше позитивен.

По завршувањето на претставата се обрати и авторот на драмата Јордан Плевнеш кој истакна дека воодушевен од изведбата на кумановските пензионери во кои, како рече, има бескрајна љубов и театарска енергија, која зрачи како сонцето.

С.Н.

ЗП „Солидарност – Аеродром“

Предавање за чистотата на македонскиот јазик

Неодамна во клубот на пензионери „Солидарност“ Аеродром во Скопје беше одржано предавање за чистотата и употребата на македонскиот литературен јазик, што го одржа познатиот лингвист и претседател на Градскиот одбор на СБМ, проф. д-р Трајко Стаматовски. Покрај пензионерите од овој огранок, на предавањето, кое го отвори претседателката на ООСБМ – Аеродром, Слободанка Марионцу, присуствуваа: претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, професорката Вера Бунтевска, потпретседател на СБМ на РМ, Димитрија Богатиноски, претседател на ЗП „Солидарност – Аеродром“ и поетесата пензионерка Лидија Ључко Јеремиќ.

Професорот Стаматовски особено

внимание обрна на денешната состојба во однос на употребата и користењето на македонскиот литературен јазик од страна на медиите – новинарите, колумнистите, јавните личности, политичарите и припадниците на воспитно-едукативниот кадар. Тој истакна дека многу често се користат интернационализми, а треба да се одбрануваат, бидејќи во македонскиот јазик постојат многу убави соодветни македонски зборови. Особено беше критичен кон електронските, пишани и другите медиуми во однос на употребата такви зборови и забележа дека недоволно се учи и негува македонски

Метеоропатија и како да се справите со неа

Cонцепто ве исцрпува, ветерот раздразнува, а дождот ве фрла во депресија. Ако временските промени имаат влијание на вашето расположение или здравје, тогаш вие сте метеоропат.

Денеска речиси сите реагираме на неполовните временски влијанија. Адаптацијата на организмот на временските промени непрестано може да трае и до 60 дена. Во последно време температурните осцилации се многу големи и се менуваат од ден на ден. Организмот не може да ги следи честите и наглите временски промени. Дневните разлики во температурите понекогаш изнесуваат 15 или дури 20 Целзиусови степени. Пролетта и есента траат неколку денови или воопшто ги нема, па од зима директно влегуваме во лето и обратно. Наглите и брзи промени на температурата, зголемениот атмосферски притисок, зголемената влажност на воздухот, намалената сончева светлина и ветерот имат големо влијание на здравјето, но и на расположението на лубето.

Некогаш старите лубе се жалеле на главоболка, на болки во коските и зглобовите за време на промената на температурите при преминот од едно во друго годишно време, додека денес тоа го прават и многу помладите. Има се повеќе лубе кои боледуваат од болеста на модерната доба, метеоропатија, која покрај временските промени е и последица на современиот и брз начин на живот.

Што е метеоропатија? Тоа се симптоми предизвикани со промена на еден или повеќе временски услови. За жал, се почесто сретнуваме лубе кои се чувствителни на временските промени што се манифестираат на различни начини. Симптомите кај метеоропатите можеме да ги поделим во три групи:

- Психички: замор, нагли промени на расположението, намалена концентрација, безволност, раздразливост, апатија и нарушување на сонот.

- Физички: главоболка, миграна, мачнина, вртоглавица, несвесница, ревматски болки, болки во делови на телото каде што претходно имало повреда.

- Влошување на срцеви тегоби: забрзана работа на срцето, чувство на срцевиене или зголемување на крвни притисок.

Статистичките податоци велиат дека околу 50% од популацијата во Средна Европа е чувствителна на временските промени и дека тој процент постојано расте.

Според истражувањата постојат две групи метеоропати:

Во првата група спаѓаат лицата кои немаат здравствени проблеми, а при промена на времето чувствуваат општа

3. Кацеска

слабост и болки во одредени делови на телото.

Во втората група спаѓаат лицата кои веќе имаат хронично заболување, како висок крвен притисок, срцеви проблеми, дијабетес, лубе со проблеми во мускулите и во коските. Кога се менува времето тегобите кај овие лица се влошуваат.

Прчината за зголемениот бројот метеоропати е последица на современиот начин на живот: долгото седење во затворен простор, нездравата храна, стресот и физичката неактивност. Малку време се поминува на отворен простор, така што се намалува и можноста на природното приспособување кон различни временски промени.

Како превентивни мерки се препорачува лубето што повеќе да престојува во природа и на отворен простор, да бидат физички активни, да го намалат стресот, редовно да ги следат биометеоролошки известувања, да го изменат начинот на исхрана и да внесуваат колку што е можно повеќе течности, овошје и зеленчуци, да ги следат липидите во организмот и да ја намалат количината на внесување на масти во организмот. Се препорачува престој надвор на отворен простор и физички активности, за да може организмот да биде поотпорен на временските осцилации.

А што прават лубето? Бегаат од временските прилики и се затвораат во своите домови, а тоа уште повеќе го потенцира негативното влијание на времето врз организмот. Во последно време сведоци сме на нагли временски промени кои нашиот организам се потешко ги поднесува и не е во можност на нив брзо да се адаптира.

За да можат полесно да гиsovладат симптомите метеоропатите од неодамна развиена е нова гранка на метеорологијата така наречена биометеорологија која го истражува влијанието на временските услови врз лубето, животните и врз растенијата. Биометеоролошката прогноза ги опишува метеоролошките состојби и ги најавува временските промени кои би биле неполовни за метеоропатите. Целта на биопрогнозата е навреме да ги предупреди лицата осетливи на неполовни временски влијанија.

Уште еден корисен совет од истражувачите: Ако сте метеоропат не треба да претерувате со земање лекови за да ги ублажите тегобите. Најдобро е да користите чаеви од камилица, наане или маточина и не дозволувајте погледот на сивото облачно небо да ви го расипне расположението, бидејќи утре е нов ден, кога концептот ќе ви ја огрејашата.

3. Кацеска

Уште еден корисен совет од истражувачите: Ако сте метеоропат не треба да претерувате со земање лекови за да ги ублажите тегобите. Најдобро е да користите чаеви од камилица, наане или маточина и не дозволувајте погледот на сивото облачно небо да ви го расипне расположението, бидејќи утре е нов ден, кога концептот ќе ви ја огрејашата.

Според истражувањата постојат две групи метеоропати:

Во првата група спаѓаат лицата кои немаат здравствени проблеми, а при промена на времето чувствуваат општа

Како да ја спречите или ублажите настинката

Возрасните лубе обично имаат две до четири настинки во текот на годината, а потребни се 10 дена за да помине типичното воспаление на респираторниот систем. За среќа, постојат начини на кои може да се спречи или да се ублажи настинката. Еве 10 од нив:

1. **Земајте цинк** - Истражувањата покажуваат дека земањето цинк веднаш по појавувањето на првите симптоми може да го ублажи нивниот интензитет и времетраење. Консумирајте храна која е богата со цинк. Земањето со суплементи исто така може да помогне.

2. **Смирете се** - „Кога сте под стрес, вишиот имунолошки систем послаго реагира во борбата со вирусите и бактериските инфекции“ – тврди Сандра Адамсон интернист и некогашен претседател на Американскиот колеџ за лекари. Затоа ако почувствуваате дека ќе се разболете обидете се да го контролирате стресот. Смирете се.

3. **Пијте вода** - Хидратацијата ги одржува носните канали влажни, така што тие можат лесно да се ослободат од малите честички кои содржат бак-

терии. Водата и течностите му помагаат на организмот да ја совлада повишената температура, потењето, повраќањето, дијарејтот.

4. **Правете гарга** - Истражувањата покажуваат дека правењето гарга со млака вода во текот на сезоната на грипот може да помогне да се заштитите од вирусот, ако имате болки во грлото правете гарга со вински или јагодови оцет.

5. **Консумирајте пробиотички суплементи** - Една неодамнешна студија покажува дека пробиотичките суплементи го скратуваат траењето на настинката од шест на четири денови, а симптомите се послабо изразени.

6. **Пробајте билни лекови** - Постојат податоци дека малку познатата билка Пеларгониум сидидес (еден вид сардела) може да ја намали настинката, а слично како и цинкот, капките од оваа билка треба да се земат веднаш по првите знаци на инфекција.

7. **Внесувајте витамин D** - Не е случајност тоа што настинките најчесто се појавуваат кога на располагање имаме најмалку сончева светлина. Според

истражувањата, земањето 800 до 1000 ИУ од витаминот D3 во текот на сезоната на настинки може значително да ја ублажи инфекцијата и да го забрза оздравувањето.

8. **Паузирајте со вежбањето** - Редовното вежбање е веројатно најдобриот начин за одбивање на вирусите и настинките, но ако се разболите, подобро е да направите пауза.

9. **Јадете лук** - Лукот се користи како домашен лек поради неговите антибактериски дејствија. Одредени податоци покажуваат дека тоа може да биде добра превентива против настинките.

10. **Спите редовно и доволно** - Со оглед на тоа дека сонот ги засилува функциите на имунолошкото систем на организмот, првите знаци на настинката може да бидат знак дека не спиете доволно. Истражувањата објавени во Архивес оф интернал медицине, покажуваат дека лицата кои спијат по-добро превентива против настинките.

M. Дамјаноска

Алтернативни методи за лекување зависност

Постојат многу видови на зависност и тоа од алкохол, дрога, интернет, цигари, слатки, кафе... Некои од нив се општествено притатливи, но некои не се. Порано зависноста се дефинирала како физичка и психолошка приврзаност кон психоактивните супстанции по чие консумирање првично се менува хемиската состојба на мозокот. Денеска, психолозите и лекарите гледаат пошироко на оваа појава. Под овој поим ги вбројуваат и зависноста од коцкање, храна, секс, компјутер, интернет, работа, телевизија, од шопинг.

Симптоми на зависност

Секоја зависност покажува одредени симптоми, а некои од нив се заеднички: - потреба од поголема доза за да се дојде до ист степен на задоволство;

- ако не се добие дозата навреме, настапува криза;

- се потешко се намалува или контролира зависноста;

- дружењето и одморот се фокусирани на зависноста;

- социјалниот живот и должностите се занемаруваат;

- лицето своето време го поминува во планирање и активности поврзани со зависноста.

Последици од зависноста

Лицата кои патат од зависност често сметаат дека не причинуваат штета никому, освен себеси. Но, тоа е далеку од вистината! Зависноста носи многу поголеми проблеми од оние за кои зависникот е свесен:

- финансиски проблеми - троши и повеќе пари одшто има на својата зависност;

- криминал - често доведува до кражби, изнуда, насилиство;

- односи во семејството и општеството - поради зависноста најчесто страдаат семејството и пријателите, доаѓа до распад на бракот;

250 микрограми на витамин D, додека за истата доза би било потребно да се испијат десетина литри млеко.

Но, покрај тоа што витаминот D не штити од грип и настинка тој се поврзува и со некои други сериозни болести. Во минатото недостатокот наовој витамин се врзувал исклучиво за ракитис и остеопороза. Се верувало дека тој нема други позначајни негативни последици по организмот, што значи дека не било до крај проучено и познато неговото позитивно дејствување на човековото здравје.

Денес, поновите научни истражувања укажуваат дека намалувањето на витаминот D не претставува опасност само од појава на ракитис и остеопороза, туку дека недоволната количина на овој витамин во организмот може да предизвика и други болести, меѓу кои и мултиплекс склероза и рак. И обратно, со доволна количина на витамин D организмот може успешно да се одбрани од разни тегоби и болести. Како резултат на овие сознанија, витаминот D денес се повеќе се употребува во лечење и превенција на рак како и во спречување на автоимуните заболувања (мултиплекс склероза, ревматоиден артритис и други).

Витаминот D има важна улога во превенција и лечење и на следните болести: дијабетес, хипертензија, астма, кардиоваскуларни болести, нарушување на имунитетот, псоријаза, карцином на дебелото чрево, простатата и дојките, мускулни и бubreжни болести, депресија и други.

Истражувањата на дејството на витаминот D покажале дека тој може да помогне и во регулација на прекумерната телесна тежина. Според истражувачите од Универзитетот во Минесота оптималното ниво на витаминот D во телото резултира со поуспешно симнување на прекумерните килограми.

Значи, многу показатели укажуваат на фактот дека е добро нашиот организам да биде снабден со витаминот D, но некогаш тој не се создава доволно во нашето тело. Зошто? Постојат повеќе причини кои доведуваат до недостаток на витаминот D, а еве некои од нив:

• недоволн и ограничено изложување на сончевата светлина;

• целодневен престој во затворен простор;

• употреба на креми за сончање;

• строга веганска исхрана со намалено престојување на сонце;

• темна боја на кожата (меланинот ја намалува способноста на кожата да произведува витамин D);

• зголемена разградба на витаминот D (на пример, како последица на лекчење со кортикостериоиди);

• намалена апсорпција на витаминот D (одредени болести како што е улцерозен колитис, цистична фиброза, целијакија или Кронова болест влијаат на способноста на превенцијата на витаминот D да се абсорбира витаминот D од храната) и во овие случаи потребно е да се зема во вид на таблетки.

Симптоми на недостаток на витамин D во организмот: болки во коските, изразито потење, мускулна слабост, хроничен замор и истощеност, депресија, раздразливост и друго.

Се поставува прашањето како на организмот да му осигураме витамин D во доволни количини? Престој на сонце, два до три пати седмично по два-сетина минuti е сосема доволно за да му ја обезбедиме на организмот потребната количина на

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



*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 администрацирање 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



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

Хотел Идила е нова приватна установа за социјална заштита на стари лица. Loциран 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 m², рецепција со приемен дел за посета на гости, кујна и административни простории.

Прекрасната нова зграда во класичен стил е надополнета со 5000 m² 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 marketите, готвење на храна, чиста и пеглана облека... Сето тоа сега е наша грижа.

Заднички пикник во градината, додека нашиот готвач се грижи за скаратата 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 здравјето 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

На Марс врне снег – Верувале или не, и на Марс во текот на зимата паѓа снег. Сепак, тој прилично се разликува од овој кој што ние го знаеме на Земјата. За разлика од нашиот снег кој се состои од вода, снегот на Марс е составен од кристали од јаглендиоксид. Тоа е така, бидејќи таму атмосферата се состои од јаглендиоксид, а во текот на зимата кога температурата ќе се спушти толку ниско што може и алкохолот да замрзне, гасот кондензира и се формираат ситни снегулки. Научниците од Институтот за технологија во Масачусетс успеале да ја пресметат големината на овие снегулки врз основа на податоци собрани од двета пола на Црвената планета. Тие утврдиле дека снегулките од Марс се големи колку црвените крвни зрница во човечката крв. Научниците велат дека снегулките од јужниот пол се нешто помали од оние од северниот!

Зошто трепкаат? – Нашите очи трепкаат, односно нашите очни капаци се затвараат и отвараат брзо, од неколку причини. Трепкањето е со цел очите да се заштитат од иритирачки супстанции или од силна светлина или од повреда. Под горниот дел од очните капаци се наоѓаат солзите жлезди и секогаш кога клепките ќе се затворат, се создава еден вид солена течност која ја нарекуваме солзи. Овие солзи ги штитат очите од сушење. Но, ако иритирачки супстанци, како што е прашината допре до окото, капацитите автоматски трепкаат и солзите се појавуваат надвор од окото за да ги заштитат од иритација. Овие солзи се исцедуваат од очите во носот преку солзни канали, кои се наоѓаат во внатрешниот агол на секоја капак. Кога солзите се преобилни за да се исцедат преку солзните канали, потекнуваат по лицето. Утврдено е дека трепкаме околу 25 пати во минута.

Кога е откриен сапунот? – Состојки слични на сапун биле пронајдени во глинените садови кои се ископани во близина на древниот Вавилон. Ова е доказ дека Вавилонците знаеле за него уште пред 2800 пред нашата ера. Формата и изгледот на садовите укажува на тоа дека мастиите биле загревани заедно со пепелот, кој воедно е и метод за добивање, меѓутоа не ја потврдува и целта за правењето на сапунот. Се смета дека такви материји биле користени како додатоци за уредување на косата. Инаку, сапунот го добил своето име по една древна легенда на старите Римјани, по планината Сапо каде животните ги принесувале како жртви. Таму дождовите ги промивале мешавините од сало и шумскиот пепел, а тоа се мешало со глинена земја. Мешавината истекувала во коритото на реката Тибер. Жените откриле дека таа глинена мешавина го прави перенето поефектно и бара многу помал напор. Така почнало да се пере со сапун,

Како се појавува мувлата на лебот? – Кога е стар и влажен лебот, врз него се создава обвивка со зелена или сива боја позната под името мувла. Мувлата всушност е составена од мали растенија кои растат побрзо отколку алгите во вашата градина. Спорите на овие мали растенија кои се создаваат мувла се многу мали и не можат да се видат, а претставуваат нивни репродуктивни органи. Тие лебдат наоколу во воздух, се додека не најдат некое место погодно да за се приземјат. Кога ќе се „приземјат“, а тоа е обично на топол, и влажен леб, почнуваат да растат исто како што расте и семето во топла, влажна почва. Мувлата вирае и врз месо, зеленчук, па дури и обувки, облека и книги, но само ако се наоѓаат во топла и влажна област. Мувла, слична на онаа што може да се најде на леб, се одгледува во специјални резервоари во фармацевтски лаборатории и од неа се произведува едно од чудата на модерната медицина, пеницилинот!

3. Кацеска



СКАНДИ	ДАР ОД БОЖЕСТВА	ГЛАВЕН ГРАД НА БАНГЛАДЕШ	ФРАН. ХРОНИЧАР АДОН	АРТИСКАТА РЕМИК	ИСКРА ВОСПЛЕНИЕ НА АОРТАТА	ЛИТЕРАТУР. ОБИД ПОТКОЖЕН ЛОЕН ИЗРАСТОК	ВИД ЦРВ ВИД КРАТОК ФРАН. МЕЧ	ПРИВОД МИТСКИ ЛЕТАЧ ФРЕД АСТЕР	ПОЛУСКАП. КАМЕН АРТИСКАТА МАСАРИ	ВИД ВОДНА ПТИЦА СОСИДАН БРЕГ	ЛИЦЕ ШТО ЖИВЕЕ ВО МАНАСИР ТОМЕ АРСОВСКИ	ЖЕНСКО ИМЕ ВОЛТ	ИЗВИК ШТО ИЗРАЗУВА БОЛКА
ГРАД ВО УНГАРИЈА													
УРЕД ЗА ПРИЕМ НА РАДИО БРАНОВИ													
“ТЕХНИЧКИ НОКАУТ”													
ВАСИЛ АТАНАСОВ													
ПРВАТА БУКВА ОД АЗБУКАТА													
НЕПОДВИЖЕН ДЕЛ ОД МОТОРОТ													
ИНЦ. НА ШАХИСТОТ ТИМАН													
ИМЕТО НА НАШ ПРЕРОДБЕНИК КРЧКОВСКИ													
ВИД СПОРТ													

Хумор

* * *

– Злато, остави го веќе компјутерот и дојди да вечераме!
– Даоѓам мамо.
– Каква мајка бре, будало, јас сум ти жена!
– Леле, ама брзо поминува времето кога играш на компјутер...

* * *

Прашуваат Црногорец што сака да биде во задгробниот живот.

– Змија.
– Зошто змија?
– Ем одиш, ем лежиш.

* * *

Управник на затвор прашува еден затвореник:
– Зошто ти не стануваш кога влегувам?
– Е, мој управнику! Мене ми рекоа дека морам да одлежам две години.

* * *

Брат, дај една цигара.
– Не можам, се откажав.
– Од цигари?
– Не, од давање.

* * *

Разговараат двајца бизнисмени:

– Што си така бушав, бе?

– Ме чешлаа од УЈП.

* * *

Пред операција, пациентот се тресе од страв.

– Што ти е бре, човек? – прашува хирургот.

– Докторе, ова ми е прва операција.

– Ич да не се секираш, и мене ми е, па не се плашам.

* * *

Разговараат двајца пијаници:

– Од што би се откажал полесно – од жените или од виното?

– Зависи кое годиште се!

* * *

– Жено, кај е прашината од телевизорот?

– Зошто?!

– Таму запишав некои важни телефонски броеви...

* * *

Човек се враќа дома, целиот скрекен.

– Жено, поскале бензинот!

– А што си толку скрекен заради тоа?

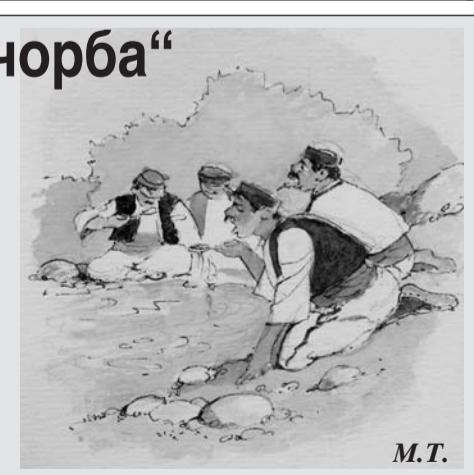
– Па, повеќе ќе штедам кога ќе одам пешки.

„Рибина чорба“

Тргнал Пејо еден петок со своите мариовци на пазар. Поминале покрај една бара полна со риби. Бидејќи барата била многу длабока, не успеале да фатат ниту едно риичче. Немало каде и извадиле леб и кромид и почнале да јадат. Тогаш Пејо промрорел како за себе:

– Е, ова не е право, гледај риби, јади кромид, – па како да се сетил нешто, скокнал од местото, ја зел лажицата и извикал:

– Лажиците бре мариовци, не гледате ли колку рибина чорба има пред нас, а ние јадеме леб и кромид. Наивните мариовци го послушале и се насркале од „убавата и слатка рибина чорба“ од барата.



M.T.

Прва групна изложба на кумановски пензионери сликари - аматери

Комисијата за Културно уметнички самодејности при ЗП Куманово во соработка со Националната установа Цетар за култура, на 22 октомври 2013 година им овозможи на своите членови сликари - аматери пред пошироката јавност да ги изложат своите дела во изложбениот са-



лон на истоимената установа. На отварањето на изложбата пред голем број љубители на оваа уметност претседателката на Комисијата за КУС Славица Ламбаша, се обрати со зборовите:

„Нашето здружение дава можност на своите членки да ги искажат афинитетите и склоностите кон повеќе видови уметности преку секциите како што се: фолклорна, хорска, литературна, драмска, музичка. Чест ми е што овој пат, можам да ги претставам пензионирите аматери сликари учесници на оваа наша прва групна

изложба и тоа: Будимир Стојковски - Јубе, Пере Додевски, Драги Глигоровски и Борис Арсовски. Се надевам дека во иднина ќе ги охрабриме и другите пензионери сликари кои со боја и четка во различна техника лирски се исразуваат, помасовно да се вклучат во нашата изложба.“

По нејзиното обраќање, хорот при КУД „Гоко Симоновски“ ја испеа песната „Верувай ми“ којшто со својот настан придонесоа атмосфера да биде уште посвешена. На изложбата беа презентирани осумнаесет слики со различни мотиви. Роберт Цветковски стручен соработник во Центартот даде свое видување за сликите на секој излагач поединично, посакувајќи им успешна и плодна работа во иднина.

С.Л.

Наградени пензионери

Награда за шеесетгодишно творештво

Традиционалната Третоноемврска награда, што ја дodelува Сојузот на општина Прилеп, по повод ослободувањето на градот, година, за животот дело му беше дodelена на ликовниот уметник Илија Минкоски.

Признанието е финале на неговиот плоден творечки пат подолг од шест децении, закитен со огромниот придонес и оставениот силен впечаток за афирмацијата и развојот на ликовната уметност и на културата на градот воопшто.

Минкоски има 75 години и досега има реализирано повеќе самостојни изложби на негови слики во Македонија, Србија, Бугарија и во други земји, а на заеднички изложби има учествувано безброй пати. Неговите слики се пре-



познатливи по техниката на сликањето. Овој уметник слика во акварел што е посебно тешка техника. Претежно неговите слики се со мотиви од старата чаршија на Прилеп и пејзажи од прилепско.

Новинарот Атанас Тасевски, како

пензионер ја доби наградата „Трети ноември“ за неговиот долгогодишен ангажман и придонесот во новинарството. Вели дека наградата ќе му биде драга, бидејќи доаѓа во момент кога со книгата се потврдува новинарското искуство.

- Со творечката зрелост го достигнав врвот. На повеќе од 350 страници објавив текстови, кои ја изразуваат големината на „малите луѓе“, свестта на колективите и поединците, со сите радости, падови и вишнења, – вели Тасевски, кој е автор на книгите „Непокорени“, „Незаборавни сокакања“, „Говедаровата ѕекира“, „Сам родител, сам гробар“, „Изборна година“, „Љубовта не старее“ и на новелата „Чебренска љубов“.

К. Ристески

зајакнување и проширување на соработката.

Останатото време екскурзијантите го искористија за прошетка и запознавања со историските споменици на Калемегдан, поминувајќи и восхитувајќи се на зданијата на познатата Књаз Михајлова улица. Впечатокот беше уште поимпресивен после обиколката и краткиот престој во једна гостијница на познатата Скадарлија, каде од тамошните музичари и со македонски и српски староградски песни и мелос, беа вратени во некогашното време на заедничкото живеење.

Другиот ден, кога се вратија побогати за уште едно прекрасно доживување, со восхит раскажуваа за импресивната посета во Белград, со желба вакви патувања и среди да се организираат и во иднина.

Соња Смилеска



што беа разменети искуства и мислења за работата и функционирањето на двете дружини. Притоа, стана збор за збранијување и натамошно

ЗП ОВР – Скопје

Импресивна посета во Белград

Дваесетина пензионери од ЗП на ОВР, на 25 октомври 2013 година ги посетија некогашните колеги при Здружението на пензионери на Сојузниот секретаријат за внатрешни работи во Белград, при што го обиколија и Меѓународниот саем на книгата. Доброто на посетителите најпрво им посака претседателот на Здружението, а потоа секој искажа по некое сеќавање од поранешното заедничко работење и меѓусебната соработка.

Околу пладне групата го посети Меѓународниот саем на книгата и откако ја задоволија својата љубопитност

запознавајќи се со некои светски автори, посетителите остварија официјална средба и разговор со раководството на Здружението домаќин, при

Пензионери од Богданци на екскурзија во Србија

Здружението на пензионери од Богданци реализирајќи ја својата програма за 2013 година организираше тридневна екскурзија во соседна Србија. На 11.10. 2013 година наутро пензионерите пристигнаа во Златибор. Раскошната убавина на природата и чистите воздух пензионерите ги искористија во прошетка.

Попладното преку Ужице и Чачак автобусот пристигна во Врњачка Бања. Сместувањето беше во хотелот „Фонтана“. Задоволството на сите пензионери од односот на домините долго ќе се памети. Услугата на персоналот беше повеќе од одлична. Уредента го посетија манастирот



и градот. Следниот ден се упатија кон Богданци. Потој го посетија Крушевец и споменикот на Косовската битка, тврдините на Кнез Лазар и манастирот

Лазарица. Пензионерите посебно беа импресионирани од посетата на Келе кула во Ниш во чиј ентериер како вечен дом почиваат јунациите од битката на Чепрен. Локалитетот Медијана на Константин и Елена, тврдината во Ниш и разгледувањето на градот беше последното доживување и дружење од оваа екскурзија.

Во Богданци пристигнаа со импресивни спомени што долго ќе се паметат. Со оваа екскурзија е заокружена програмата на дружинето за календарската 2013 година.

Д.Чавдаров

запри го одот,
застани малку, послушај,
животот внатре
пулсира тивко.
Штом сонце в лето
пусти зрак,
во него живот
се раѓа пак.
Во тивки ноќи ветрец

го гали,
над него звезди
треперат сјани.
Станари внатре
налик на него
со смех и песна
во сон го носат.
Зданието старо, за пензионерите
рај близествен нуди. М.Здравковска

Пријатно доживување во Габреш

Поголема група пензионери од Куманово и околните села на 27-ми октомври 2013 година го посетија манастирскиот комплекс Света Петка во село Габреш. На малку возвишено место, како модерна икона, со своите кончици се издигнал манастирот над околината и отсекаде привлекува погледи и љубопитност.

При доаѓањето добредојде на пензи-

поздравен говор создаде пријатна атмосфера и расположение за меѓусебно дружење на посетителите. Потоа, со пригоден музички репертуар настапи КУД „Гоко Симоновски“ од ЗП Куманово, а пензионерите наследни на клупи и простум, со голем интерес ја следеа програмата.

Сепак, вниманието ни го привлече Мајка Стоја и најдомве погден момент за разговор со неа. Го забележавме нејзиното кажување за доаѓањето и останувањето во манастирот.

После 27 години работа во Тутунскиот комбинат во Куманово, дојдов на ова место, каде затекнав едно мало црквиче со напукнати сидови, со разоткриен покрив и разурната фасада. Најпрво со Митко Јуниор ја санираме црквата, а потоа благодарение на помошта од голем број граѓани и верници од селото Габреш, од околните села, па и од Куманово, на височинката почнавме да го градиме манастирот и етога сега гледате, каков објект настана и колку верници и други луѓе тој привлекува.

С.С.

ЗП Демир Хисар

Предавање за шеќер во крвта

„Од ден на ден и во општина Демир Хисар се зголемува бројот на пензионери кои имаат проблеми со шеќерот во крвта. Раното отварање на зголемено ниво на шеќер во крвта овозможува подобро лекување и помалку здравствени проблеми во животот“ – ова го нагласи специјалист – интернист д-р. Ако Бошковски на предавањето што го организираше ЗП Демир Хисар.

На предавањето кое беше проследено од повеќе пензионери, д-р. Бошковски истакна дека со редовни посети на лекар и почесто мерење на ниво на шеќер се доаѓа до рано отварање. Контролите се и во интерес на превентивното делување и спречување на болеста. Во предавањето се истакна дека во Македонија според статистичките во текот на минатата година распределбата беше уште поимпресивен после обиколката и краткиот престо во једна гостијница на познатата Скадарлија, каде од тамошните музичари и со македонски и српски староградски песни и мелос, беа вратени во некогашното време на заедничкото живеење.

Другиот ден, кога се вратија побогати за уште едно прекрасно доживување, со восхит раскажуваа за импресивната посета во Белград, со желба вакви патувања и среди да се организираат и во иднина.

Соња Смилеска



случи да затоа многу важна е исхраната на луѓето од третото доба.

Претседателот на Здружението на пензионери Демир Хисар Пере Петрески истакна дека пензионерите се особено заинтересирани за вакви вид предавања па така што Здружението и понатаму ќе продолжи со вакви и слични предавања и трибини и на други теми и болести за кои пензионерите ќе пројават интерес.

3.С.

Жените доаѓаат

Најновите светски истражувања покажуваат дека жените имаат една дополнителна „брзина“ која е чисто женска специјалност со која истовремено можат да ја користат својата логика и своите емоции. Оваа добитна комбинација допира се очекува да врди плод. Се смета дека во овој, 21 век, жените ќе ги имаат повеќе на раководни места, во разни области од животот и работата, во политиката и други дејности, а не на маргните како што покажуваат досегашните анкети и истражувања.



трополог Хелен Фишер, која во својата книга „Свеста на жената“ објаснува зашто и како жената може неколку работи да прави одеднаш, успешно.

Мажите се концентрираат на една работа и ја работат по логичен редослед на нештата. Овој начин на размислување се нарекува „степенест“ или „постапен“. Жените пак, напротив, имаат глобален пристап, не се ограничуваат само на проблемот кој треба да го решат, туку веднаш се обидуваат да откријат што стои зад него, притоа користејќи го секој значаен податок.

И за крај, едно многу научно толкување на нештата кое доаѓа од римскиот психијатар Паоло Панкери, кој

вели дека, во мозокот на жената се наоѓа така наречено „стврднато тело“, еден вид мембрана, која ги поврзува двете хемисфери на мозокот. Овој женски дел овозможува размена на податоци помеѓу левата хемисфера која е задолжена за логични

и мислење и десната, која „се грижи“ за нашите чувства.

Така, иако машкиот мозок е потежок од женскиот (во просек за 100 г), иако има повеќе нервни клетки (4%), женскиот мозок е поспособен да ги спроведи логичкото мислење и чувствата, со што во многу ситуации покажува дека добре „работи“.

Додека физичката сила била пресудна за преживување на човечкиот род, супериорноста на мажите била доминантна потреба, и можеби тогаш настанал митот за појакиот пол. Но денес работите стојат сосем поинаку, така што женскиот мозок се повеќе станува оружје во рацете на жената.

Светлана Петковска