

## Најдобрите чувари на традицијата и идентитетот на 10-ти јуни во Универзалната сала во Скопје

На 3-ти мај 2014 година градот Берово беше домаќин на првата од шесте, културна манифестација на пензионерите, на која со песни, музика и ора настапија здруженија од градовите: Винаца, Делчево, Кочани, Македонска Каменица, Пехчево и Берово. На ревијата присуствуваа претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Методија Тошевски, градоначалникот на општина Берово Драги Наџински и претсе-

на СЗПМ Драги Аргировски, кој ги поздравил и гостите и домаќините и се осврнал на значењето на ревијите, кои и годинава како и двете претходни, Министерството за култура ги прогласиле за манифестации од Национален интерес за културата во нашата држава. Благодарници на учесниците им врати Милевка Здравковска, претседател на Комисијата за културно-забавен живот на СЗПМ.

На 11 мај регионална ревија на песни, музика и игри, се одржа во Домот на културата во Струга крај прекрасното Охридско Езеро. На оваа културна манифестација на пензионерите настапија претставници на здруженијата на пензионери од: Струга, Крушево, Охрид и Дебрца, Прилеп, Кичево, Битола, Дебар, Демир Хисар и Македонски Брод. Во име на домаќинот – ЗП Струга, добредојде на учесниците и на гостите им посака претседателот на здружението Лиман Положани. Градоначалникот на Струга Зијадин Села во своето обраќање на албански и на македонски јазик изрази воодушевување за масовноста и подготвеноста на пензионерите во организирањето вакви средби, на кои се манифестира културното богатство во овие мултиетнички средини. Притоа тој рече дека ќе се заложат и натаму да ги под-

падниците на третата доба ќе имаат пријатно катче каде ќе другаруваат и ќе се подготвуваат за своите идни настани. Во име на СЗПМ на присутните им се обрати секретарот на ИО Станка Трајкова. Таа го истакна значењето на Ревиијата и посочи дека на дело ќе се покаже колку песната, музиката и играта не признаваат разлики во годините и дека со право се вели дека тие се лек од предвремено стареење. Таа ја прогласи Ревиијата за отворена. Потоа, сцена-



дателот на Советот на Општината Јован Матеничарски. Учесниците облечени во преубави народни носии најпрво продефилираа низ градот придружувани од зурли и тапани, а по пристигањето во салата, добредојде на сите им посака претседателот на ЗП Берово Љупчо Готовски, кој изрази посебно задоволство и благодарност до СЗПМ што му беше укажана доверба токму на нивното здружение да биде домаќин на оваа значајна културна манифестација. Поздравен говор одржа и градоначалникот на Берово Драги Наџински, нагласувајќи ја добрата соработка на здружението со локалната самоуправа. Потоа, на присутните им се обрати потпретседателот на ИО на СЗПМ Методија Тошевски кој го истакна значењето на оваа манифестација од аспект на негувањето на културните традиции, оставајќи ги во аманет на младите генерации за натамошно чување и ја прогласи ревијата за отворена. Со песни, музика и игри, почнаа да се претставуваат учесниците внесувајќи расположение и интерес кај публиката за изведбите што се карактеристични за крајот од каде доаѓаат. На крајот благодарници на учесниците во име на организаторот СЗПМ им врати Горѓи Серафимов, член на Извршниот одбор на Сојузот.

Втората регионална ревија се одржа на 9 мај во срцето на овчеполието, во Свети Николе, каде пееја, играа и се дружеа пензионери од Пробиштип, Лозово, Ново Село, Штип, Струмица, Злетово, Радовиш и од градот-домаќин. На присутните добредојде им посака Никола Атанасов претседател на Собранието на ЗП Свети Николе. Од името на Локалната самоуправа на присутните им се обрати градоначалникот Зоран Тасев кој им се заблагодари на пензионерите на нивните активности и дружење за зацврстување и чување на нашата богата фолклорна ризница. Ревиијата за отворена ја прогласи претседателот

држува пензионерите за да можат подостоинствено и посреќно да живеат. На македонски и на албански јазик, на присутните им се обрати и потпретседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поџеста, кој меѓу другото рече дека оваа ревија на песни, музика и игри, на сите пензионери од нашата заедничка татковина, Република Македонија, им овозможува забава и пријатно дружење, без оглед на националност и вера. Благодарници на учесниците во име на организаторот СЗПМ им врати Цветанка Ангелковска, член на Комисијата за културно-забавен живот при Сојузот.

На 15 мај верните чувари на традициите и обичаите се собраа во Неготино, градот домаќин, да се дружат и да им покажат на помладите генерации како се чува фолклорното богатство. 12-тата регионална ревија на здруженијата на пензионери од Повардарскиот регион, се одржа во Центарот за култура „Ацо Горчев“ во Неготино. Во градот на виното и грозјето, се претставија учесници од здруженијата од Неготино, Кавадарци, Валандово, Гевгелија, Велес и Богданци. Почетокот на манифестација беше најавен со карактеристични музички рефрени од познати македонски фестивали. Добредојде на учесниците и на гостите прв им посака претседателот на ЗП Неготино Петар Захарчев, кој изрази посебно задоволство од присуството на високите гости и поздравувајќи ги поименично, им посака пријатен престој во градот домаќин, а на учесниците успешен настап. Градоначалникот на Неготино, Ванчо Апостолов во поздравното обраќање истакна дека манифестацијата го сврте вниманието на пошироката јавност и предизвика интерес за нејзино следење. По крај честитките, оваа пригода тој ја искористи да ја потенцира одличната соработка со ЗП Неготино и рече, дека со изградбата нов пензионерски дом при-

та беше отстапена на учесниците. Во името на организаторот СЗПМ, благодарници на учесниците им врати претседателката на Комисијата за култура Милевка Здравковска.

На 20-ти мај 2014 година во Домот на АРМ во Скопје, се одржа 12-тата Регионална ревија на песни, музика и игри. Домаќин беше ЗП Солидарност – Аеродром. На ревијата учествуваа 8 здруженија на пензионери и тоа: Солидарност – Аеродром, Кратово, Крива Паланка, Кисела Вода, Куманово, Воени пензионери, Гази Баба и Центар. Пред полната сала на гостите и учесниците најнапред им се обрати претседателот на ИО на ЗП Солидарност – Аеродром, Димитрија Богатиноски. Притоа истакна дека овие регионални ревији, иако немаат натпреварувачки карактер, секое здружение со месеци се подготвува да покаже што подобар квалитет. Потоа пензионерите ги поздравил градоначалникот на општината Аеродром, Ивица Коневски, нагласувајќи го задоволството што се наоѓа меѓу највозрасните жители во овие свечени мигови. Учесниците и гостите ги поздравил и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој ги извести присутните дека на 6-те регионални ревији учествуваат 45 здруженија, а најдобрите според оценката на селекторот Томче Стојков и Комисијата за култура на ИО на Сојузот ќе настапат на 10 јуни во Универзалната сала во Скопје, на завршната Републичката ревија. Први настапија домаќините, а по нив и останатите седум здруженија исполнувајќи голем број народни песни и ора, свадбени обичаи и хумористични текстови. Благодарници на учесниците им врати Вања Марковска член на Комисијата за културно-забавен живот во Сојузот. И овој пат, со невидена леснотија пензионерите играа и пееја и прикажаа програма која долго ќе се памети.

K.C.A.

### ВО ОВОЈ БРОЈ...

#### АКТУЕЛНОСТИ

стр. 2



**ИНТЕРВЈУ СО М-р МАЈА ПАРНАЦИЕВА ЗМЕЈКОВА**

стр. 3

**ФЗО - ЛИСТА СО ЛЕКОВИ БЕЗ ДОПЛАТА**

стр. 4

**ЗДРАВСТВЕН ТУРИЗАМ ЗА ПЕНСИОНЕРИ**

стр. 5

**СО ДЕМАНТИ ДО ВИСТИНАТА**

стр. 7

**12-ти РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ**

стр. 8 и 9



**ЈАДИЦА**

стр. 10

**ПРОМОЦИЈА НА КНИГАТА „ПЕСНИ ЗА ЛЌУБОВТА“**



стр. 11

**DELEGACION I SHPM, NĚ KRYQIN E KUQ TĚ RM**



стр. 12

**СООПШТЕНИЕ ЗА ЕЛЕКТРОНСКА ЗДРАВСТВЕНА КАРТИЧКА**

стр. 13

**ЗАБАВА**

стр. 15

**СО ЛЌУБОВ ЗА МАКЕДОНИЈА**



стр. 16

## Спортување и дружење по 19-ти пат

И оваа година ќе се одржа 8 регионални пензионерски спортски натпревари 19-ти поред. Најнапред се одржаа натпревари на мегународно здруженија, а се одржа првиот 19-ти регионален пензионерски спортски натпревар во Свети Николе каде се натпреваруваа здруженија од осмиот регион. На 30 мај ќе се натпреваруваат пензионерите од вториот регион, а домаќин ќе биде ЗП Бутел. Еден ден, потоа ќе се натпреваруваат здруженијата од шестиот регион, а домаќин ќе биде ЗП Злетово. Пет региони ќе одржат регионални спортски натпревари

во јуни и тоа: на 5 јуни во Богданци, на 11 јуни ЗП ОВР Скопје, на 14 јуни во Берово, на 18 јуни во Македонски Брод и на 21 јуни во Крушево. Завршната Пензионерска спортска олимпијада ќе се одржи на 6 септември во Тетово, каде ќе настапат најдобрите и најподготвени пензионери – спортисти. И на регионалните и на завршната натпревари, пензионерите ќе спортуваат и ќе се дружат, како и во изминатите 19 години, свесни дека така го одржуваат во кондиција и телото и духот.

Калина С. Андонова



Вашата пензија секогаш на први во месецот.

NLB Сребрен пакет

NLB Тутунска банка



**Колумна**

**Мегдан за хуманост**

Методија Ст. Тошевски

**П**ророчки беше што СЗПМ 2014 година ја прогласи за Година на солидарноста. Неочекувано се создаде прилика за показ!

Размислувајќи така, зошто некои работи во животот се покажуваат како да се намерно направени. Како да се во пресрет на нешто. Како да се во дослух со настан што се подготвува да се случи, но не се случил, а и никој однапред не споменал дека токму и затоа што ќе се случи – се презема чекор.

Многу често во мојата меморија се навраќам на моменти на кои во одредени ситуации сум ги помислувал, ми се причинувале како далечни слики кои ги гледам во некаква имажинарна магла, во јарка светлина или катран темнина исшарана со запалени ѕвезди. Веднаш потоа, се сеќавам дека во тие и такви мигови, или секунда по нив, тие исти слики или вест за нив, стигнувале до мене, дека тоа и тоа се случило, се збиднало, настанало.

Не знам само, низ каков систем на размена на енергии во едно исто тело, мозок, ум, видокруг, се случува тоа претскажување. Не знам дали тоа стигнало како плод на фантазија, интензивно размислување или пак окупираниот се некоја мисла која целела кон таквите настани. Не се сеќавам, но претпоставувам дека, по таквите случувања сигурно сум правел анализи за моето претходно однесување кон темите на тие претскажливи настани, или пак сум преминал преку нив како неважни, или како недосежни нешта.

Еве овие денови поново сум опседнат од една таква опсесија. Нема да веруваме, но јас го видов потопот што го имаме во непосредното опкружување и со којшто еве десетина дена се бавиме, а со него ќе бидеме долго време. Едноставно, во потопот бев единствено живо суштество на земјината топка, ништо околу мене, само буици, порои, големи матни води до недоглед, страв дека од него нема да излезам дури и ако Дедо Ное ми ја прати својата барка. Не знам дали забележувате, но, со денови не можам да се ослободам од таа мора. Некоја длабока грижа ги потиснала моите мисли, ги издвоила од сето друго секојдневие. И наједноставните работи кои ги завршував уште пред да ги започнам, сега со денови не можам да ги стокмам во главата, а не да седнам и да ги направам. Си мислам, што ли ќе значи тоа, што ми претскажува таа занесеност, отсуство, недопирливост со реалноста, со денот.

И еве, луѓето околу нас ги спопадна голема несреќа. Цели градови, села, долини, лаки, крајбрежја, ливади, полиња, многу човечки души ги задуши вистински потоп. Цел еден живот, работа, надежи, очекувања, радости и страдања, отидоа за миг во неврат. Се претворија во клетва неизречена и неслушната, во предизвик на Господа да му се стави наум, дека барем некои од тие луѓе не грешеле во животот, иако според некои филозофски теории нема човек што во животот не грешел.

Сликата на Ноевиот потоп по трет пат ја гледам во живо, иако уште во млади години, како ученик во Прилеп

ја гледав Дабничка река како ги одвлекува, ги носи и ги прави парпарче неколкуте дрвени мостови што го поврзуваа градот. Еден на почетокот кај Гогдере, кај пазарот и третиот кај зибигјата. Потоа со денови вртвеме околу за да минеме преку еден полукамен полубетонски мост кај осмолетката, за да стигнеме на некое одредисте. Или пак, како Вардар го симнува од тронот дрвениот мост кај стариот Народен театар, го прелева кејот и навлегува во ниските делови на Народната и универзитетска библиотека и како ги извлекувавме книгите, во Заводот за статистика и во сите потони на зградите околу двата брега на реката. Како група студенти извлекувавме една старичка од трошна куќа кај тогашната католичка црква, која, самошто излеговме се сруши зад нас.

Еве, деновите гледаме потресни слики на нескротливи води кои продираат, понираат, пробиваат и брегови и насипи и ги голтаат плодотите и животите на многу луѓе со сродни судбини и дејанија како нашите. Како доброволци од сите околни и подалечни средини, солидарно впрегнати во заеднички колони, со голеи раце спасуваат од сигурна смрт деца, мајки, стари луѓе, домашна стока или куќни љубимци. Или пак, опремени со сеожни машини, со притаено ура, ура, ура, со владуваат километри брегови и од рака кревајќи вреќи песок, градот одбранбени насипи, да се спаси тоа што може да се спаси. Како во тоа море од споулавени води праваат оази за да спасат енергетски објекти од сигурна дефинитивна хаварија...

Во сета траорна слика и занем, плени солидарноста на луѓето со болката на настраданите. Плени искреното сочувство и преданоста на добродетелството да се помогне на ближниот свој, оти сите сме смртни луѓе и не знаеме кој миг каква несреќа може да не снајде. Оти вели народот и за среќа и за несреќа, потребни се луѓе, да има со кога да ја споделиш и радоста и болката. Оти, вели народот болката е силна од радоста. Оти, болката подолго трае од радоста, оти, оти, оти...

Тоа што овие денови нашите сограѓани, младината, студентите, пензионерите, наменските професионалци специјалисти за помош од Република Македонија во вакиви услови го прават, не само низ сочувството што го упатуваат кон настраданите пријатели, ами и со материјално изразување на својата солидарност низ прибирање и испраќање нпомош во храна, облека, лекови, парични средства, екипи за помош на лице место, доброволци и... ги надминува сите можни претпоставки. На лицата на сите овие учесници се чита длабокото сочувство со трагедијата која ја снајде нашите пријатели во Србија, Босна и Херцеговина, во Хрватска, и со искрена желба секој според својата можност придонесува, барем со нешто во ублажување на штетите, загубите и болката на унесреќените пријатели.

Ги поддржуваме нашите пријатели и колеги, пензионерите од овие наши соседни и пријателски држави во настојувањата што побрзо да се совладаат хировите на стихијата, за да може потоа полека, со сета болка и немоќ да почне да се обновува присилно напуштениот дом, двор, градина, нива, претпријатие, установа, село, град, татковините.

Дали забележуваме со каков ентузијазам се прави сета оваа активност и борба. Никој не гледа кој од која националност потекнува, во која вера се исповеда, на која партија припаѓа, дали е комунист или капиталист. Човечката димензија доминира, како и вредената хуманост на балканскиот човек. Балканецот не е свер како што сака светот да го прикаже. Балканецот е длабоко хумано битие. Треба само да му се верува и да не му се влегува во патеката на животот. Да се остави самиот да ги изрази своите карактерни и човечки вредности.

Веруваме во длабоката хумана и солидарна димензија на човекот, и затоа предадени сме на таа кауза. Се придружуваме на повикот што многуте деца, ученици од белградските училишта ги истакнаа како поддршка на своите врстници: Издржи Србија, издржи Босна и Херцеговина, издржи Хрватска. Пензионерите од Република Македонија се со вас!

**Седница на Собранието на Сојузот на ЗП на град Скопје**

**Согледување и подобрување на дејствувањето**

Собранието на Сојузот на ЗП на град Скопје неодамна одржа отчетна седница за работата во 2013 година и донесе Програма за работа и Финансиски план за 2014 година.

Најпрво на присутните им се обрати министерот за труд и социјална политика **Диме Спасов** при што истакна дека



грижата за стандардот на пензионерите е еден од приоритетите на Владата на Република Македонија. Градоначалникот на Скопје **Коце Трајановски** потенцираше дека на

взаемно задоволство соработката на Градот со Градскиот сојуз на ЗП е примерна, при што истакна дека Градот Скопје, како и досега, така и натаму ќе се обидува и ќе работи, во рамките на можностите ќе им помага на пензионерите од Скопје. Претседателот на СЗП на Град Скопје **Крсте Ангеловски** во воведното излагање говореше за работата и постигнувањата на Сојузот во минатата година, како и за активностите на СЗП на град Скопје кои беа дадени во Извештајот за 2013 година. Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** ја нагласи улогата на Градскиот сојуз на ЗП во повеќе области, а особено во остварувањето на соработката со Градот Скопје, со кој и СЗПМ има примерна соработка. Во тој контекст го спомна успехот во организирањето на Републичките ревији на песни, музика и игри во Универзалната сала во Скопје, а даде и некои предлози и иницијативи за уште подобро и поорганизирано дејствување на Градскиот сојуз во наредниот период.

Во дискусијата учествуваа: **Павле Спасов, Благоје Арсиќ, Рауф Хамиди, Ратка Коколанска, Димитрија Богатиноски, Ефтим Мишовски, Вељан Стојковски и други**. На крајот, Собранието едногласно ја усвои Завршната сметка на СЗП на ГС за 2013 година и донесе Програма за работа и Финансиски план за 2014 година. **М. Димовски**

прашања од присутните, при што вети дека во наредниот период, во граница на можностите, ќе се издвојат средства за подобрување на животните услови и во другиот дел во Домот. **М.Д.**

**Министерот Спасов во Пензионерскиот дом во Аеродром**

Министерот за труд и социјална политика **Диме Спасов**, во придружба на претседателите на СЗПМ **Драги Аргировски** и на СЗП на град Скопје, **Крсте Ангеловски**, помошник директорот во ФПИОМ, **Трајко Премчески** и раководителот на Скопската филијала **Дејан Ѓорѓевски**, неодамна го посети Пензионерскиот дом „Јане Сандански“ во општината Аеродром во Скопје. На заедничката средба со дел од станарите, управникот на Домот **Вељан Стојковски** ги запозна гостите со состојбата во Домот, а потоа министерот **Спасов** ги информираше присутните за приоритетите во реализирањето на некои проекти што имаат непосредно позитивно влијание врз подобрувањето на животниот стандард на пензионерите. Министерот **Спасов** одговараше и на



Во ЗП Делчево

**Усвоени Извештајот и Програмата за работата**

На 4 мај 2014 година Собранието на Здружението на старосни, семејни, инвалидски и други пензионери на општина Делчево расправаше по Извештајот за работата и активностите во 2013 и за Програмата во 2014 година.

На почетокот, по повод 111 годишнината од погубијата на патронот на градот со еденоминутно молчење им беше оддадена почит на Гоце Делчев и на починатите пензионери помеѓу двете годишни собранија.

Во извештајот е констатирано дека во изминатата година била доделена

еднократна парична помош на 61 пензионер во висина од 1.000 до 3.000 денари, а на 125 им бил исплатен паричен надоместок од десет, дваесет или триесет отсто за бањско лекување. Процентот на надоместокот бил доделуван во зависност од висината на износот на пензијата.

Посебно внимание предизвикаа сознанијата за трошењето на средствата од солидарниот фонд. По овие и другите точки од Извештајот беа поставени повеќе прашања од членовите на Извршниот одбор и од присутните претседатели и членови на ограночите. На нив се обидоа да одговорат претседателот **Славоко Димитров** и неговите соработници, секретарот и книговодителката, а недоволно внимание се даде на другите активности на Здружението како што се: организирањето пикници и екскурзии, учеството на Регионалната ревија на песни, музика и игри, спортските натпревари на пензионерите, соработката со локалната самоуправа и други. Сепак, на крајот беа усвоени Извештајот за 2013 и Програмата за 2014 беа усвоени. **В. Маневски**

крвниот притисок и шеќер во крвта) и друго. Во Програмата е предвидено и присуство на седниците на Советот на Општината Вевчани, кога на дневен ред ќе се разгледуваат прашања од општ интерес на пензионерите и на населбата Вевчани.

На спортско-рекреативен план се предвидува учество на сите натпревари организирани од страна на СЗПМ и на Вевчани во повеќе дисциплини, за што поширока информација даде претседателот на Комисијата за оваа дејност, поранешниот професор по физичко и здравствено воспитување **Јован Аврамоски**.

На културен план во клубот е предвидено организирање изложби на фотографии и уметнички слики на разни автори, како и промоции на книги, и друго. Исто така, планирани се екскурзии и посети на значајни културно-историски места во Републиката. **Стојан Кукунешоски**

ЗП Вевчани

**Поголема грижа за членството**

Здружение на пензионери од Вевчани, неодамна одржа годишна отчетна седница, со која раководеше претседателот на здружението **Витомир Костојчиноски**, при што поднесе извештај за работата во 2013 година. Тој истакна дека минатогодишната програма целосно е реализирана со минимум од планираните финансиски средства, а дека домаќински се работело, се гледа и од остатокот на средствата, кои се пренесени за тековно работење во 2014 година.

Извештајот за работата, Финансискиот извештај за 2013 година, како и Програмата за работа во 2014 година, Собранието едногласно го прифати. Инаку, во Програмата за работа во оваа година се набележани разновидни активности приспособени на голем-

ината и можностите на Здружението, а акцентот е ставен на социјално-хуманитарните активности, сообразно на прогласувањето на 2014 за година на солидарност од страна на СЗПМ. Раководството на ЗП Вевчани оваа година главно ќе се фокусира на активностите планирани со Програмата за работа.

Раководството ќе настојува и ќе преземе мерки за создавање уште подобри услови за работа во клубот на пензионери Вевчани, како и за подобрување на соработката со СЗПМ, со Локалната самоуправа и Здравствениот дом „Д-р Светозар Чочороски“, која и досега била мошне добра. Извршниот одбор ќе продолжи со организирањето контролни здравствени прегледи на своето членство (проверки на

ЗП Тетово

**Незаборавна екскурзија во Албанија**

Историските знаменитости во Албанија, сврзани за животот и делото на еден од познатите војсководители на Балканот од времето на турското ропство, **Скендербег**, беа содржина на научно-популарната екскурзија на тетовските пензионери. Тие изведоа четиридневна екскурзија во повеќе градови и историски места. За седиште во тие четири дена го имаа градот **Драч**, од каде ги посетија градовите: **Круја, Лежа, Скадар** и **Берат**. Во Круја, посебен интерес беше пројавен во разгледувањето на историскиот музеј. Во Лежа, пак, учесниците на екскурзијата го посетија гробот и Музејот, во кој на симболичен начин се наредени 25 плочки на кои се испишани сите битки на **Скендербег**. Според историските писанија, две битки **Скен-**

дербег водел во Полошкиот крај, а од сите битки изгубил само две. Градот **Берат**, пак, спаѓа во редот на најстарите населби на Балканот и пошироко со постоење од околу 2.500 години. Освен сместувањето и ноќевањата, во **Драч** пензионерите ги разгледаа историските и културните знаменитости на овој град. Во главниот град на Албанија, **Тирана**, имаа панорамско разгледување и прошетка по личен избор. **Скадар** е најсеверен град на оваа наша соседна земја. Освен калето, прошетано беше и по брегот на **Скадарското Езеро** од албанската страна. Последниот ден ја посетија **Валона**. На враќање за Тетово, разгледан е и градот **Елбасан**. Се на се прошетата за паметење.

С. Димоски



Разговор со: М-р Маја Парнарџиева Змејкова, директор на Фондот за здравствено осигурување на Македонија

## Здравствената грижа за пензионерите континуирано се подобрува



На почетокот на 2014 година имавте редовна работна средба со Драги Аргировски, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и членовите на Комисијата за здравство д-р Стојанче Стефановски и д-р Илија Глигоров. Во взаемни разговори беа опфатени повеќе прашања. Во овој разговор ќе побараме одговори на дел од најважните прашања за пензионерите.



Почитувана директорка, здравствената политика е генерална определба на модерното општество и тоа на долг рок се рефлектира преку Национална здравствена стратегија и акциски планови. Правната регулатива е содржана во Уставот, во два основни закони и во повеќе подзаконски прописи и акти. Ве молам накратко да ни ја кажете визијата и мисијата на Фондот за здравствено осигурување на Македонија (ФЗОМ) и односот со Министерството за здравство во рамките на здравствената политика во Република Македонија?

– Здравјето влијае врз социјалната положба на населението. Сите чинители во здравствената сфера работат со заеднички напори, секој во доменот на своите надлежности за одржување добро здравје на населението. Владата на Република Македонија се залага за здравствен систем кој континуирано го подобрува, унапредува и одржува здравјето на сите граѓани. Согласно Стратегијата на ФЗОМ 2014–2015, мисијата на ФЗОМ е обезбедување на права и здравствени услуги од основниот пакет на услуги на осигурениците врз начелата на сеопфатност, солидарност и еднаквост. Визијата на ФЗОМ е да стане препознатлив како купувач на здравствени услуги за која цел тој склучува договори со разни провајдери. ФЗОМ обезбедува се поефикасна администрација на правата на осигурениците и ефикасно користење на расположливите средства и ресурси за остварување квалитетна здравствена услуга.

**Стратегијата на Фондот е базичен документ. Кои се нејзините клучни постулати?**

– Основните постулати на Стратегијата на Фондот се:

Како прво, обезбедување на остварување права од здравствено осигурување, преку се поефикасна администрација, добар систем на внатрешна контрола, идентификување и управување со ризици како и преку ефикасни тела за остварување на правата;

Како второ, Фондот да стане препознатлив како купувач на здравствени услуги за потребите на осигурениците и тоа преку ревизија на листата на здравствени услуги и цени, преку склучување на договори со здравствените установи и нивна контрола, преку стимулација на рационална употреба на лекови и квалитетно лекување со определени ресурси;

Како трето, поврзаност и интегрираност на здравствениот систем за потребите на Фондот и тоа преку осовременување и централизација на ИТ систем, преку електронска здравствена картичка, електронско поврзување со здравствени установи за извршените здравствени услуги, обезбедување на систем на заштита и контрола на процесите и податоците и преку воведување на електронско остварување на правата на осигурениците;

Како четврто, соработка со национални и меѓународни организации, здруженија и институции преку спроведување на меѓународните договори од областа на здравството, континуирана соработка со меѓународните организации, редовна комуникација и размена на искуства со националните фондови во другите држави;

Како пето, финансиска стабилност и ефикасност на Фондот преку финансирање на правата и здравствените услуги кои ги обезбедува Фондот во согласност со буџетот, преку обезбедување на редовни приходи од осигуреници по основ на

осигурување, наплата на партиципација и трансфери и преку одржување на балансиран буџет, односно усогласување на расходите со нивото на приходите; и

Како шесто, перцепција кон ФЗОМ ја постигнуваме преку редовни јавни објави кои се однесуваат на осигуреници, пренесување на јавниот интерес преку локални и стручни целини групи.

**Ниту најбогатите земји не можат да вложат толку пари колку што можат модерните медицински науки и технологијата да потрошат преку максималистички здравствени услуги. Знаеме дека улогата на ФЗОМ е водечка во обезбедувањето на здравствената заштита преку задолжително здравствено осигурување. За весникот „Пензионер плус“ да се задржиме врз активностите на Фондот кои најмногу се однесуваат за постарите луѓе, односно за пензионерите. Да започнеме од превентивните програми?**

– Со матичните лекари договоривме и започнавме со масовни превентивни скрининг прегледи за трите најчести незаразни заболувања: кардиоваскуларни заболувања, шеќерна болест и бубрежна болест. Од основните први прегледи се согледува евентуална потреба за натамошни иследувања кај поединците. Раното откривање на заболувањето ги намалува компликациите од овие заболувања, го олеснува лекувањето и ја намалува смртноста. За првпат воведовме примарна превенција (рано откривање) и секундарна превенција (квалитетно следење). Има потсетник за пациентот – кои прегледи треба да ги направи во текот на годината, што треба да прави за да спречи компликации и совети како да се грижи за своето здравје. Осигурениците на возраст над 65 години кои немаат хронично заболување можат да се јават кај својот матичен лекар и да направат превентивни биохемиски лабораториски испитувања, глукоза во крв, вкупен холестерол во крв, креатинин во крв и протеини во урина. ФЗОМ заедно со другите чинители на здравствениот систем и со невладините организации ќе започне кампања за промоција на здравјето преку подигнување на јавната свест за определени добри навики и ќе се укажува за штетните навики. Дополнително, Министерството за здравство и ФЗОМ до крајот на 2014 годината ќе го дефинираат пакетот на здравствени услуги кој ќе го пружаат матичните доктори специјалисти по семејна медицина со што ќе се постигне повисоко ниво на здравствените услуги за секој поединец во семејството.

**Многу чувствително прашање за пензионерите е снабдувањето со лекови, позитивната листа, референтните цени, партиципацијата и доплатата. Дали има новини и олеснувања за пензионерите по овие прашања?**

– Аптеките, како никогаш досега, се снабдени со лекови од позитивната листа. ФЗОМ презеде конкретни чекори и повеќе нема редици граѓани пред аптеките. Сега, во текот на месецот осигуреникот кога ќе појде во аптека ќе го добие пропишаниот лек од позитивната листа. Ако се слу-



чи во моментот во некоја пофреквентна аптека да недостига одреден лек, фармацевтот може веднаш да го порача и истиот ден да го добие или осигуреникот може да го најде во соседна аптека, бидејќи на ниво на градови секогаш, секаде обезбедуваме да има лекови цел месец. Многу е ефикасна политиката на секојдневни нарачки на лековите според потребите, редовното ажурирање на квотите на аптеките и намалени референтни цени на лековите. Зајакнатите контроли од страна на Фондот овозможуваат осигурениците да не бидат под стрес дека ќе останат без неопходната терапија, а од друга страна ги мотивираат аптеките да порачуваат повеќе лекови. Аптеките се задолжени од Фондот во секое време да имаат најмалку по еден лек без доплата од

25–те лекови по генерика за кои има најголема потрошувачка. Фондот, во моментот, обезбедува рекордни 474 лекови по заштитено име, без доплата (46%). Листата на лекови кои Фондот ги обезбедил без доплата треба задолжително да е истакната на видно место во аптеките и во ординациите. Матичните лекари и фармацевтите имаат обврска да ги информираат осигурениците на Фондот за сите лекови кои се без доплата за тие да можат да направат избор и да одлучат дали ќе подигнат лек без доплата или сакаат некој конкретен лек со доплата.

**Објавено е во јавноста дека осигурениците се помалку употребуваат антибиотици и лекови за смирување. На што се должи овој тренд?**

– Во Република Македонија користени се трипати повеќе антибиотици одколку во Словенија. Нивна неправилна употреба доведува до штетни последици и отпорност на микроорганизмите. И средствата за смирување имаат негативни ефекти. Кај нас веќе има намалување на употребата на овие групи на лекови, што е постигнато со подигнување на свеста и одговорноста кај осигурениците и кај здравствените работници. Создавањето залихи од лекови кои во најголем број случаи остануваат неискористени и потоа се фрлаат, не му користи на осигуреникот, а нанесува штета и на здравствениот систем и на животната средина.

**Фондот за здравство во континуитет успева да се намалува референтните цени на лековите и го зголемува бројот на лекови без доплата. Како ги остварувате овие позитивни чекори кои наидуваат на масовно одобрување кај осигурениците?**

– Фондот применува компаративна методологија за утврдување референтни цени на лековите. Намалувањето на цените на лековите предизвика многу позитивни ефекти врз зголемувањето на бројот на лековите без доплата и намалување на доплатата за одредени лекови, особено за оние поскапите кои се наменети за терапија на потешки и специфични заболувања. Во 2013 година Фондот обезбеди нови намалени цени за лековите од позитивната листа. За да се направи оваа ревизија, беа реализирани рекорден број преговори со 42 фармацевтски куќи со цел да се обезбедат што повеќе лекови без доплата, а во одредени случаи и дополнително да се намалат референтните цени. Постигнати се видни финансиски заштеди така што се намалени трошоците на Фондот за 88 милиони денари, а намалени се и трошоците на осигурениците за 31 милион денари, односно вкупно се заштедени околу 119 милиони денари годишно за целиот здравствен систем на примарно ниво. Заштедите на осигурениците се резултат на намалени или укинати доплати за одредени лекови, но и поради намалување на партиципацијата што е случај кај 110 лекови. Постигнавме досега рекордни 299 генерики на лекови од позитивната листа да бидат без доплата (дури 76,5 отсто од лековите на рецепт во аптеките се без доплата, што е највисок процент досега). За првпат без доплата имаме многу повеќе лекови за дигестивни пореметувања, кардиоваскуларни заболувања, за болестите на штитната жлезда, за антиревматски заболувања, аналгетици, антибиотици, лекови од доменот на гинекологијата и слично.

**Во руралните подрачја има многу осигуреници стари луѓе. Како ќе им се олеснува достапноста до здравствената заштита?**

– Фондот има дефинирано рурално подрачје според одредени критериуми и условите под кои е достапна здравствената мрежа. Таму на матичните лекари им плаќаме повисоки, т.е. дополнителни стимулативни износи, за да бидат задоволни и докторите и пациентите. Во 2014 година ФЗОМ ја подигна скалата за стимулација на руралните доктори за дополнителни 5000 денари месечно. До 2014 година точно се дефинирани 92 рурални подрачја / места. Можност за прогласување на рурални подрачја / места има уште. Приватните лекари имаат отворено рурални амбуланти во 51 населено место и Фондот со нив има

склучено договор. ФЗОМ апелира докторите да отворат амбуланти и во останатите 41 подрачје.

**Има ли „нови правила“ за лекарите пензионери кои сакаат да останат во работен однос, како Фондот излегува во пресрет на нивните барања?**

– Со цел да има поголем број активни доктори за нашите осигуреници и во интерес на лекарите, во февруари 2014 година Управниот одбор на ФЗОМ донесе Одлука која овозможува продолжување на договорите за работа со Фондот и за лекарите кои исполнуваат услови за пензионирање. Пред тоа, лекарите со наполнување 65 години не можеа да имаат договор за работа со Фондот и нивниот факсимил се бришеше. Сега се овозможи на лекарите во приватните здравствени установи кои не се под закуп, да можат да работат со Фондот и по исполнување услови за пензионирање, доколку не користат пензија, се додека имаат дозвола за работа во мрежата на здравствени установи. Исто така и лекарите концесионери кои исполнуваат услови за пензија можат да склучаат нов договор со Фондот по добивање на нова лиценца за работа од Министерството за здравство, во случај ако не се користници на пензија или истата ја ставиле во мирување.

**На крајот, накратко кажете ни како се одвива соработката со здруженијата на пензионерите и со СЗПМ?**

– Фондот има развиена соработка со разни здруженија на пациенти во кои членуваат и многу пензионери. Нашите осигуреници преку своите здруженија најдобро можат изворно да не информираат со кои проблеми се соочуваат во ост-



варувањето на правата од здравственото осигурување. Така, Фондот може брзо и адекватно да реагира за намалување на проблемите. На взаемно задоволство редовно соработуваме со преку 25 активни здруженија на пациенти. Секако тука спаѓаат и здруженијата на пензионерите низ цела Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. За масовна дистрибуција на информациите и за полесна комуникација и со осигурениците и со здравствените работници имаме веб страна која е оценета на највисоко ниво. На веб страната ги има и телефоните и маил адресите, а активни сме и на социјалните мрежи фејсбук и твитер. Пензионерите кои имаат прашања може да се јават на бесплатниот телефонски број 0800 33 222 секој работен ден од 8.30 до 20.00 или на мобилен 076/339-180 од 12.00 до 20.00 часот.

Со СЗПМ имаме воспоставено одлична соработка и редовна комуникација. Така на редовната годишна средба договоривме да организираме едукативни работилници во 2014 година во здруженијата на пензионерите во градовите во Македонија. Одржани се веќе осум едукативни работилници за поголема информираност за правата од здравствено осигурување и за определени здравствени програми кои ги финансира ФЗОМ. Овие едукативни работилници, согласно претходно утврдена агенда, Фондот ги организира во соработка со СЗПМ и со општинските здруженија на пензионерите и со Црвениот крст. Искуството и користа од работилниците се големи, посетноста е одлична, пројавена е голема заинтересираност, се поставуваат и се одговара на многу важни прашања за пензионерите по договорените теми.

Дозволете ми да го заокружам овој разговор со еден пример од едукативната работилница во Радовиш кој укажува дека она што го работиме наидува на добар прием кај пензионерите. Таму многу ме трогна благодарницата која ја добив од пензионерите за успешното реализирање на едукативните работилници кои имаат за цел да го зголемат нивото на информираност на пензионерите за нивните права од здравственото осигурување. Оваа благодарница веќе е вrameна и се наоѓа во мојата канцеларија на видно место.

Разговорот го водеше д-р Илија Глигоров



# ФОНД ЗА ЗДРАВСТВЕНО ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА

Почитувани,

Фондот за здравствено осигурување на Македонија преку транспарентниот процес на утврдување на референтни цени на лекови од Листата на лекови кои паѓаат на товар на ФЗОМ успева во континуитет за осигурениците да обезбеди се поголем број на лекови без доплата. Во моментот има досега рекордни 474 лекови по заштитено име од различни производители кои се без доплата. Во следниот преглед се дадени лековите кои се без доплата и тоа аналгетици и опиоидни аналгетици, антипаркинсонични, антиепилептици, анксиолитични, антидепресиви, седативи, лекови за алцхајмерова болест, антипсихотици, лекови за третман на вертиго, лекови за третман на инфекции предизвикани со паразити, лекови за третман на болести на респираторен систем, офталмолошки препарати.

СПИСОК НА ЛЕКОВИ НА РЕЦЕПТ БЕЗ ДОПЛАТА КОИ ПАЃААТ НА ТОВАР НА ФОНДОТ - Дел 3

ЗАШТИТЕНО ИМЕ НА ЛЕКОТ	ПРОИЗВОДИТЕЛ	ЗАШТИТЕНО ИМЕ НА ЛЕКОТ	ПРОИЗВОДИТЕЛ	ЗАШТИТЕНО ИМЕ НА ЛЕКОТ	ПРОИЗВОДИТЕЛ	ЗАШТИТЕНО ИМЕ НА ЛЕКОТ	ПРОИЗВОДИТЕЛ
ОПИОИДНИ АНАЛГЕТИЦИ		LYVAM филм обл.табл.60x1000mg	ALKALOID	DIAZEPAM супп. 5 x10 mg	JAKA 80	ORVAGIL табл. 20 x 400mg	GALENIKA
NOVAMORF сублингвална таблета 20 x 20 mg	ALKALOID	KEPPRA раствор за орална употреба 100mg/ml (300 ml)	UCB SA	BROMAZEPAM табл. 30 x 1,5mg	JAKA 80	ALBENDAZOL ALKALOID табл.60 x 200mg	ALKALOID
TRODON табл. 10 x 100mg	HEMOFARM	АНТИПАРКИНСОНИЦИ		LEKSAN табл. 30 x 1,5mg	REPLEKFARM	ЛЕКОВИ ЗА ТРЕТМАН НА БОЛЕСТИ НА РЕСПИРАТОРЕН СИСТЕМ	
TRAMADOL капсул. 20 x 50mg	JAKA 80	VIPERIDEN табл. 50 x 2mg	REPLEKFARM	BROMAZEPAM табл. 30 x 3mg	JAKA 80	TAFEN назален спреј 50mcg/доза(200 дози)(10ml)	LEK
TRODON капсул. 20 x 50mg	HEMOFARM	LEVODOPA /CARBIDOPAтабл. 100 x (250mg+25mg)	REMEDICA	LEKSAN табл. 30 x 3mg	REPLEKFARM	RINOCO назален спреј 50mcg/доза(120 дози)	IVAX
TRODON капсул. 10 x 200mg	HEMOFARM	MIRAPEXIN табл. 30 x 0,25mg	BOEHRINGER INGELHEIM PHARMA	BROMAZEPAM табл. 30 x 6mg	JAKA 80	SALBUTAMOL ALKALOID табл.60 x 2mg	ALKALOID
TRAMADOL перорални капки 100mg/ml(10ml)	JAKA 80	OPRYMEA табл. 30 x 0,25mg	KRKA	LEKSAN табл. 30 x 6mg	REPLEKFARM	BUTO-ASMA Аеросол 0,1mg/доза (200 дози)	LABORATORIO ALDO-UNIO S.A
TRAMADOL супп.5 x 100mg	JAKA 80	PRAMIPEKSOL PharmaS 30 x 0,25mg	Pharma S	XANAX табл. 30 x 0,25mg	PFIZER	SALBUTAMOL ALKALOID сируп 2mg/5ml(150ml)	ALKALOID
АНАЛГЕТИЦИ		MIRAPEXIN табл. 30 x 1mg	BOEHRINGER INGELHEIM PHARMA	ALPRAZOLAM табл.30 x 0,25mg	REPLEKFARM	SERETIDE DISKUS прашок за инхалирање 50mcg+100mcg (60 дози)	GSK
PARACETAMOL табл. 500 x 500mg	REPLEKFARM	OPRYMEA табл. 30 x 1mg	KRKA	XANAX табл. 30 x 0,5mg	PFIZER	SERETIDE DISKUS прашок за инхалирање 50mcg+250mcg (60 дози)	GSK
PARACETAMOL сируп 120mg/5ml (100ml)	REPLEKFARM	PRAMIPEKSOL PharmaS 30 x 1mg	Pharma S	ALPRAZOLAM табл.30 x 0,5mg	REPLEKFARM	SERETIDE DISKUS прашок за инхалирање 50mcg+500mcg (60 дози)	GSK
PARACETAMOL супп. 10 x 80 mg	REPLEK	MIRAPEXIN таблети со продолжено ослободување 0,375 mg	BOEHRINGER INGELHEIM PHARMA	ALPRAZOLAM табл.30 x 1mg	REPLEKFARM	SYMBICORT TURBOHALER прашок за инхалирање (160mcg+4,5mcg)(60 дози)	ASTRAZENECA
PARACETAMOL супп. 10 x150 mg	REPLEK	MIRAPEXIN таблети со продолжено ослободување 0,75 mg	BOEHRINGER INGELHEIM PHARMA	ХИПНОТИЦИ И СЕДАТИВИ		FOSTER прашок за инхалирање 100mcg/6mcg (120 дози)	Chiesi FARMACEUTICI SPA
PARACETAMOL супп. 10 x 300 mg	REPLEK	MIRAPEXIN таблети со продолжено ослободување 1,5 mg	BOEHRINGER INGELHEIM PHARMA	FLUZEPAM капсул.10 x 15mg	KRKA	FOSTER прашок за инхалирање 100mcg/6mcg (180 дози)	Chiesi FARMACEUTICI SPA
АНТИЕПИЛЕПТИЦИ		MIRAPEXIN таблети со продолжено ослободување 3mg	BOEHRINGER INGELHEIM PHARMA	FLUZEPAM капсул.10 x 30mg	KRKA	BUDELIN NOVOLIZER 200 mcg прашок за инхалирање, 1 инхалатор novolizer + 1 патрон x 2,18 g за 200 дози/кутија	Meda Pharma
PHENOBARBITAL ALKALOID табл. 30 x 15mg	ALKALOID	АНТИПСИХОТИЦИ		ZOLSANA филм обл.табл. 20 x 5mg	KRKA	FLIXOTIDE аеросол 125mcg/доза (120 дози)	GSK
PHENOBARBITON табл. 30 x 100mg	HEMOFARM	NOZINAN табл. 100 x 25mg	ALKALOID	ZONADIN филм обл.табл.20 x 5mg	PLIVA	FLIXOTIDE аеросол 50mcg/доза (120 дози)	GSK
PHENOBARBITAL ALKALOID табл. 30 x 100mg	ALKALOID	HALOPERIDOL табл. 25 x 2mg	REPLEKFARM	ZONADIN филм обл.табл.20 x 10mg	PLIVA	SPIRIVA прашок за инхалирање, капсула	BOEHRINGER INGELHEIM PHARMA
KARBAPIN табл.50 x 200mg	HEMOFARM	HALOPERIDOL табл. 30 x 10mg	REPLEKFARM	АНТИДЕПРЕСИВИ		AMINOFILIN табл. 50 x 100mg	JAKA 80
CARBAMAZEPIN табл.50 x 200mg	REMEDICA	CLOZAPINE табл.50 x 25mg	REMEDICA	AMITRIPTYLINE табл. 100 x 10mg	REMEDICA	AMINOFILIN ALKALOID филм обл. табл. 50 x 100mg	ALKALOID
CARBAMAZEPIN-RETARD табл. 30 x 400mg	REMEDICA	CLOZAPINE табл.50 x 100mg	REMEDICA	AMYZOL табл.100 x 10mg	SANDOZ-LEK	AMINOFILIN RETARD табл. 20 x 350mg	JAKA 80
SODIUM VALPROATE +VALPROIC ACID PLIVA табл. 100 x 300mg	MERCKLE	ZALASTA филм обл.табл. 28 x 5mg	KRKA	AMITRIPTYLINE табл. 30 x 25mg	REMEDICA	АНТИХИСТАМИНИЦИ	
SODIUM VALPROATE +VALPROIC ACID PLIVA табл. 30 x 500mg	MERCKLE	VAIRA филм обл.табл. 28 x 5mg	BELUPO	FLUOKSETIN капсул. 30 x 20mg	JAKA 80	HISTASIN филм обл.табл. 10 x 10mg	ACTAVIS
LAMAL табл. 30 x 100 mg	ALKALOID	OLANZAPIN филм обл.табл. 28 x 5mg	ACTAVIS	PAROKSETIN филм обл.табл. 30 x 20mg	REPLEKFARM	CETIRIZIN филм обл.табл. 20 x 10mg	REPLEKFARM
DANOPTIN табл. 30 x 100mg	PLIVA	ZAPILUKS филм обл.табл. 28 x 5mg	SALUTAS/SANDOZ	PAROXETIN филм обл.табл. 30 x 20mg	ACTAVIS	HISTASIN филм обл.табл. 20 x 10mg	ACTAVIS
LAMOTRIN табл. 30 x 100 mg	ACTAVIS	OFERTA-SANOVEL филм обл.табл. 28 x 5mg	SANOVEL Ilac Sanayi ve Ticaret	PAROKSETIN филм обл.табл. 30 x 30mg	REPLEKFARM	CETIRIZIN раствор за орална употреба 1mg/ml (120ml)	REPLEKFARM
LAMAL табл. 30 x 200 mg	ALKALOID	ZALASTA Q-tab ородисперзибилни таблети 28 x 5 mg	Krka	SETALOFТ филм обл.табл. 28 x 100mg	ACTAVIS	LORATADIN табл.10 x 10mg	JAKA 80
LAMAL табл. 30 x 25mg	ALKALOID	SIZAP филм обл.табл. 30 x 5mg	ALKALOID	LUXETA филм обл.табл.28 x 50mg	PLIVA	LORATADIN табл. 10 x 10mg	REPLEKFARM
LAMOTRIN табл. 30 x 25mg	ACTAVIS	OLANZAPIN филм обл.табл. 30 x 5mg	REPLEKFARM	SERTIVA филм обл.табл. 28 x 50mg	SANDOZ-LEK	LORATADIN табл. 20 x 10mg	JAKA 80
LAMAL табл. 30 x 50 mg	ALKALOID	ZALASTA филм обл.табл. 28 x 10mg	KRKA	SETALOFТ филм обл.табл. 28 x 50mg	ACTAVIS	LORATADIN табл. 20 x 10mg	REPLEKFARM
DANOPTIN табл. 30 x 50mg	PLIVA	VAIRA филм обл.табл. 28 x 10mg	BELUPO	LUXETA филм обл.табл.30 x 50mg	PLIVA	LORATADIN супп.5mg/5ml(120ml)	JAKA 80
LAMOTRIN табл. 30 x 50mg	ACTAVIS	OLANZAPIN филм обл.табл. 28 x 10mg	ACTAVIS	ЛЕКОВИ ЗА АЛЦХАЈМЕРОВА БОЛЕСТ		ОФТАЛМОЛОШКИ ЛЕКОВИ	
EPIRAMAT табл.60 x 100mg	PLIVA	ZAPILUKS филм обл.табл. 28 x 10mg	SALUTAS/SANDOZ	DOENZA -SANOVEL филм обл.табл. 14 x 5mg	SANOVEL-ILAC	CHLORAMPHENICOL ALKALOID маст за очи 1%(5g)	ALKALOID
EPIRAMAT табл.60 x 25mg	PLIVA	OFERTA-SANOVEL филм обл.табл. 28 x 10mg	SANOVEL Ilac Sanayi ve Ticaret	DONEPEZIL AUROBINDO филм обл.табл.28x5mg	AUROBINDO PHARMA	DEX-TOBRIN капки за очи (3mg+1mg)/ml (5ml)	ACTAVIS
EPIRAMAT табл.60 x 50mg	PLIVA	ZALASTA Q-tab ородисперзибилни таблети 28 x 10 mg	KRKA	ZILDON филм обл.табл. 28 x 5mg	LEK	TOBRADEX маст за очи	ALCON
INTEGRA - SANOVEL филм обл.табл.50x250mg	SANOVEL IIAC	SIZAP филм обл.табл. 30 x 10mg	ALKALOID	YASNAL филм обл.табл. 28 x 5mg	KRKA	ACIKLOVIR ALKALOID маст за очи 30mg/g(5g)	ALKALOID
KEPPRA филм обл.табл.60x250mg	ALKALOID	OLANZAPIN филм обл.табл. 30 x 10mg	REPLEKFARM	DONECEPT филм обл.табл. 28 x 5mg	ACTAVIS	MAXIDEX маст за очи 1mg/g (3,5g)	ALCON
KINERTIA филм обл.табл.60x250mg	JAKA 80	RISPERIDON филм обл.табл.20 x 1mg	REPLEKFARM	YASNAL филм обл.табл. 30 x 5mg	KRKA	MAXIDEX капки за очи 1mg/ml (5ml)	ALCON
LYVAM филм обл.табл.60x250mg	JAKA 80	RISPERIDON филм обл.табл.20 x 2mg	REPLEKFARM	DONEPEZIL AUROBINDO филм обл.табл.28x10mg	AUROBINDO PHARMA	DEKSAMETAZON+HIDRAMFENIKOL капки за око (1mg+5mg)/ml(10ml)	REPLEKFARM
INTEGRA - SANOVEL филм обл.табл.50x500mg	SANOVEL IIAC	RISPERIDON филм обл.табл.20 x 3mg	REPLEKFARM	ZILDON филм обл.табл. 28 x 10mg	LEK	AZOPT капки за очи 10mg/ml (1%) (5ml)	ALCON
KEPPRA филм обл.табл.60x500mg	REPLEKFARM	RISPERIDON филм обл.табл.20 x 4mg	REPLEKFARM	DOENZA -SANOVEL филм обл.табл.28 x 10 mg	SANOVEL-ILAC	TIMOLOL ALKALOID капки за очи 5mg/1ml (5ml)	ALKALOID
KINERTIA филм обл.табл.60x500mg	SALUTAS/SANDOZ/LEK	АНКСИОЛИТИЦИ		YASNAL филм обл.табл. 28 x 10mg	KRKA	PATANOL капки за очи 1mg/ml (0,1%) (5ml)	ALCON
LYVAM филм обл.табл.60x 500mg	ALKALOID	DIAZEPAM табл. 30 x 2mg	JAKA 80	DONECEPT филм обл.табл. 28 x 10mg	ACTAVIS	CITERAL капки за око и уво 3mg/ml (5ml)	ALKALOID
LYVAM филм обл.табл.60x 750mg	ALKALOID	APAUIN обл.табл. 30 x 2mg	KRKA	YASNAL филм обл.табл. 30 x 10mg	KRKA	MAROCEN капки за око 3mg/ml (5ml)	HEMOFARM
KINERTIA филм обл.табл.60x750mg	SALUTAS/SANDOZ/LEK	DIAZEPAM обл.табл.30 x 2mg	REPLEKFARM	ЛЕКОВИ ЗА ТРЕТМАН НА ВЕРТИГО		BIVACIN капки за око и уво (250IU+3500IU)/ml (10ml)	SANDOZ-LEK
INTEGRA - SANOVEL филм обл.табл.50x1000mg	SANOVEL IIAC	DIAZEPAM табл. 30 x 5mg	JAKA 80	CINARIZIN FORTE табл. 50 x 75mg	JAKA 80		
KEPPRA филм обл.табл.60x1000mg	UCB SA	DIAZEPAM обл.табл.30 x 5mg	REPLEKFARM	ЛЕКОВИ ЗА ЛЕКУВАЊЕ НА ИНФЕКЦИИ ПРЕДИЗВИКАНИ СО ПАРАЗИТИ			
KINERTIA филм обл.табл.60x1000mg	SALUTAS/SANDOZ/LEK	DIAZEPAM супп. 5 x 5 mg	JAKA 80	ORVAGIL табл.20 x 250mg	GALENIKA		

Проектна задача

## Здравствен туризам за пензионери

Општопознато е дека населението на планетата старее, и според прогнозите на Светската здравствена организација (СЗО) во 2050 г. 1/4 од населението ќе биде постаро од 60 години. Очекувани и неизбежни промени ќе се појават во продуктивноста на националните економии, што на старечката популација можеби ќе влијае неповолно врз многу сегменти од нејзиниот живот – на трошоците за нега и здравствена заштита, и останатите пензионерски бенефити. Владите, локалните заедници и семејствата ќе треба да изнаоѓаат нови пристапи и стратегии во корист на здравјето и благосостојбата на овој сегмент од населението.

Здравствениот туризам за пензионерите е тема на најсериозни истражувања, а особено во земјите каде што процесот на демографско стареење значително напредувал, како на пример во Јапонија која има најстара популација на планетата и во која во 2012 година 23% од населението било постаро од 65 години. Од таа причина во Јапонија се практикува долгорочен туризам за пензионерите (long-stay tourism), на кој се гледа како на социјално-економска мерка за подобрување на здравјето и благосостојбата на старите лица, но и како системска владина мерка за намалување или ограничување на порастот на средствата за лекување, рехабилитација, продолжителна нега и други социјални услуги на старите лица, т.н. „Политика на остварлив социјален туризам“.

За развој на вакво вид туризам има потреба и во нашата земја, во согласност со дефиницијата за здравје на СЗО која гласи: Здравјето е потреба од состојба на целосна физичка, ментална и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест или инвалидност. Нацртот главно се базира врз мерките за унапредување на здравјето и намалување на тегобите од здравствени нарушувања карактеристични за возраста, и се однесува на возрастна група (претежно помеѓу 60 и 70 години) со релативно добра општа здравствена состојба, а не за лекување и рехабилитација на хронично болни, престарени (над 85 години), или тешко болни. Нацртот има институционална основа во владините документи: Национална стратегија за стари лица 2010 – 2020, Национална стратегија за развој на ту-

ризмот 2009 – 2013, Здравствена стратегија на РМ 2020, Национална стратегија за намалување на сиромаштијата и социјалната исклученост 2010 – 2020, и други.

Авторите на нацртот претпоставуваат дека во РМ крајбрежјето на Дојранското Езеро има многу подобности за остварување на оваа идеја, не само заради климатските, топографските и лимнолошките особености, туку и заради долгогодишна традиција на главно домашните туристи со посромни материјални можности. Од особена важност е и спремноста на локалната самоуправа да го развива туризмот во својот локалитет, вклучувајќи го и здравствениот туризам за пензионерите. Освен спомнатите подобности, треба да се напомене и дека таму постојат неколку туристички локации и капацитети кои сега не се во функција, а кои можат да се активираат и да придонесат за побрзо и поефикасно спроведување на оваа идеја. Локалната самоуправа смета дека постојат и други можности во смисла на изградба на сосема нови туристички капацитети за пензионерите.

Концептот на ефтиниот (односно нискобуџетниот) здравствен туризам за пензионери сметаме дека е од висок општествен интерес и оваа иницијатива покрај во СЗПМ треба да добие соодветна верификација и во Владата на РМ со усвојување на наменски буџет за здравствен туризам на пензионерите, а потоа да се бара соодветен инвеститор, со јавно-приватно партнерство. Аспектот на сопственост и стопанисување треба да го дефинираат и предложат компетентни и стручни институции, а се смета дека е најдобро

– објектите да бидат на ниво на најмногу две ѕвездички хотелска категорија; – гостите да бидат брачни парови (семејства), претежно на возраст помеѓу 60 и 70 години во релативно добра здравствена состојба, без поголеми здравствени нарушувања;

– условите да овозможат престој на гости од 1–2 месеца;

– објектот (објектите) да се користи за максимално финансиска добивка, со користење на минимални субвенции од наменскиот буџет во вонсезонскиот период (од доцна есен до рана пролет);

– хигиената на хотелското (или камперското) сместување да биде во орга-

низација на семејствата;

– исхраната да биде во организација на семејствата, со евентуално општествена исхрана еднаш дневно – појадок или ручек, заради поголема меѓусебна комуникација и создавање поинтензивни меѓусебни контакти и врски;

– примена на наједноставни и најевтини методи за подобрување на физичката кондиција: пешачење секој ден и работа на градинарска/хортикултурна парцела секој ден дозирано индивидуално од лекар;

– активности за социјална интеграција, со организирање на општествениот живот во туристичката населба (разни видови приредби, натпревари, учење странски јазик, туристички екскурзии во Република Македонија и во соседните земји – Србија, Бугарија, Грција, Турција, Албанија, и други);

– факултативно доброволна хуманитарна работа во образовни, здравствени и социјални установи – претшколско и школско воспитување, старски домови, помош на стари и изнемоштени лица, установи за лица со посебни потреби, и слично;

– факултативно доброволна работа без надомест во градски и селски домаќинства на општина Дојран кои се занимаваат со земјоделство.

Очекувани здравствени предности:

1. Подобрување на општата физичка благосостојба, како на пример намалување на прекумерна телесна тежина, подобрување на кардиоваскуларните и кардиореспираторните функции, подобрување на коскено-зглобната функција, и многу други.

2. Намалување и забавување на можните ментални нарушувања како чувството на осаменост, депресија, забрзано намалување на когнитивната функција, и други.

3. Подобрување на социјалната интегрираност.

Заради објективна оценка на социјално-медицинска евалуација на овој предлог, треба да се предвиди дијагностицирање на физичката и менталната состојба, како и социјална интегрираност на секој поединец и семејство пред почетокот на туристичкиот престој, и дијагностицирање на истите параметри по завршување на престојот.

Павле Фиљански, пензионер

чната љубов“, ја претставила со познатите музички мелодии и оперски арии, за што публиката громогласно со аплаузи ги награди.

Оваа Француско-македонската вечер навистина беше импресивна и долго ќе остане запаметена, за што свој придонес дадоа и водителите Лидија Лучко – Јеремик и Слободан Јаневски.

Ц.Ц.С - М.И.

## Те гледам во сонот далечен

Те гледам во пурпурното небо, во морската шир растреперена, во мајскиот цвет расцутен, во утрото насолзено, те гледам во сонот далечен.

Те гледам во мугрите бели, во развигорот развигорен, во небесното виножито, во залезот на сонцето, те гледам во сонот далечен.

Те гледам во песната испеана, во жуборот на пенливата река, во јатото распеани птици, во зелената трева на ливадите, те гледам во сонот далечен.

Калиопа Наумоска, пензионерка од Крушево

## Настани во јуни и јули - 2014

- 01.06. Еленец - пикник на зелено
- 10.06. Републичка ревија - Универзална сала - Скопје
- 05.06. Регионални спортски натпревари - Богданци
- 11.06. Регионални спортски натпревари ОВР - Скопје
- 14.06. Регионални спортски натпревари - Берово
- 18.06. Регионални спортски натпревари - Мак. Брод
- 21.06. Регионални спортски натпревари - Крушево
- 15.06. Дојран - пикник на зелено
- 20.07. Ореовица - пикник на зелено

ОД СЕДНИЦИТЕ НА УПРАВНИОТ ОДБОР НА ФОНДОТ НА ПИОМ



## Остварени позитивни финансиски резултати

Во петте месеци од оваа година, се одржани шест седници на Управниот одбор на Фондот на ПИОМ. Основна карактеристика што произлегува од нив е дека се усвоени повеќе значајни документи за понатамошната фондовска работа, а тоа, пред се, се стратешките определби, утврдувањето на Програмата за развој и штедењето како трајна политика – Програмата за работа од 2014 до 2018 година, потоа уште поголемо залагање за наплатата на заостанатите придонеси (до 2008 год.) од одделни фирми, јакнењето на работната дисциплина и одговорност меѓу вработените на сите нивоа во извршувањето на работните задачи, доследно остварување на реформските зафати во пензискиот систем што е круцијалната политика на Владата, како и продолжувањето на веќе воспоставените квалитетни и значајни принципи со пензионерите – корисници на нашите услуги, но и сигурно работење на приватните пензиски фондови, како предуслов за стабилни односи.

Исто така, повеќе од добар старт за оваа година е усвоената Завршна сметка на Фондот на ПИОМ за 2013 година, според која, остварените позитивни финансиски резултати се доволна гаранција за севкупната ангажираност и работа во оваа година, што веќе наголемо се остварува.

Имено, со Буџетот на Фондот на ПИОМ, како составен дел од Буџетот на Република Македонија во 2013 год., било планирано фондовското финансиско работење да се оствари со избалансирани приходи и расходи, основа за остварувањето на тој баланс се макроекономските индикатори за зголемување на приходите од придонесите за 4,3%, обезбедувањето средства од Буџетот на Републиката за исполнување на редовните законски обврски, за транзиционите трошоци и покривањето на дефицитот, како и порастот на платите на вработените во фирмите како најзначаен фактор од кој се пресметува и плаќа придонесот за ПИО, но и порастот на вработеноста.

Во 2013 год., Фондот на ПИОМ остварил вкупни приходи во износ од 51.070,23 милиони денари, и тоа: средства од изворни приходи (56,2% од вкупните приходи), средства од буџетот на Републиката (41,2%), од акцизи (1,7%), од дивиденда и од продажба на акции и удели (0,6%) и од други приходи (0,3%).

Вкупните расходи на Фондот во 2013 год., изнесуваат 50.854,76 милиони денари. Расходите се однесуваат на исплатата на пензиите, трансферот на средства за приватните пензиски фондови, надоместокот за телесно оштетување, надоместоците од инвалидското осигурување и интернатското сместување на деца инвалиди, придонесот за здравствено осигурување, надоместокот на Стручната служба на Фондот и други трошоци.

Најголем дел од расходите, односно

80,3%, се однесуваат на исплатата на пензиите, поради зголемен број на корисниците на пензии, кои на крајот од 2013 год. изнесува вкупно 291.821 пензионер, што е за 2,4% повеќе во однос на 2012 година.

Може да се заклучи дека, во 2013 год., Фондот на ПИОМ остварил вишок на приходи над расходи во износ од 215,47 милиони денари и со измените и дополнувањата на сопствениот и буџетот на Републиката за минатата година, Фондот во целост и навреме ги извршил сите обврски согласно законот, односно вршел редовна и навремена исплата на пензиите во првата недела од месецот, како и на придонесите за здравство за корисниците на пензија и трошоците на Стручната служба на Фондот на ПИОМ.

За редовно полнење на фондовската каса беше преземено блокирање на обврзниците кои не го платиле долгот по Законот за отпис на камати, потоа за дозначените и исплатени средства за Солидарен фонд за починатите корисници на пензија во 2013 год., потоа за транзиционите трошоци по основ на Стручната служба на Фондот на ПИОМ и програма за набавка на основни средства, како и зафатите за развој на информатичката технологија, резултатите од спроведувањето на активностите во делот на регистрација на податоците за стажот на осигурување и платите, надоместоците и основните на осигурувањето во текот на минатата година, но и извршените продажби на акциите и уделите од вкупниот капитал на Фондот на ПИОМ стекнат по основ на трансформација на претпријатијата со општествен капитал во 2013 год. Исто така, усвоените Актуарски извештаји, обезбедува краткорочни и долгорочни проекти при приходите и расходите на Фондот на ПИОМ врз основа на претпоставените демографски и економски развојни трендови и нивни варијации, зависно од различните претпоставки за политиката на пензиите.

Управниот одбор на Фондот на ПИОМ, како приоритетни цели во 2014 год., кои кои ќе ја насочи дел од својата активност се уште и подобрување на материјалната и социјална сигурност на корисниците на пензија преку усогласување на пензиите, согласно законските прописи, ефикасно и благовремено остварување на правата од ПИО, навремена распределба на придонесите помеѓу државниот и приватните пензиски фондови, унапредување на информативниот систем како техничка поддршка во спроведувањето на пензиското и инвалидското осигурување, наплата на заостанатите долгови за неплатен придонес заклучно со 2008 година со преземање на мерки за присилна наплата, остварување на меѓународните договори и спогодби и друго.

М-р. С. Кутузовска

Француско – македонска вечер

## Вечер за паметење

На 30.04. 2014 година, во Културно-информативниот центар во Скопје, поточно во познатиот „Салон 19,19“, по иницијатива на пензионерот шансонир од ЗП Карпош Слободан Јаневски, а под покровителство на Културниот француски центар во Скопје, се одржа традиционална француско – македонска „Вечер на шансони и поезија“.

рот“ и други љубители на франкофонијата. Исто така, на оваа интересна средба присуствуваа претставници на дипломатскиот кор од БиХ и Србија, на невладини организации, успешни бизнисменки од градот, меѓу кои, посебно место зазедо и претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски.

Забележителен настап имаа поетесите, Цвета Тодоровска, Мирјана Тренчева, Сава Таковска, Виолета Сековска, Лидија Јеремик, Тања Стоилковска, Цаци – Цветковска – Сотировска, како и поетот Горан Анчевски, кои со своите творби ја пленија публиката.

Воодушеви и хорот „Серенада“ од ЗП Карпош, кој под диригентската палка на Благоица Душкова, во препознатлив стил, со познати македонски народни изведби, на публиката и се претстави во полн сјај.

На најимпресивен начин настапија вокалите Хелена Ангеловска, Сарафина Фантаузо, Валентина Димитриевска, Александар Прокопиев и Слободан Јаневски, кои Франција, земјата на „ве-



На оваа културна манифестација учествуваа познати уметници, но и пензионери аматери песнопойци и поети, придружувани на пијано од познатата македонска пијанистка Јасминка Чакар, ликовниот уметник Живко Поповски-Цветин со „Цветето на љубовта и ми-

## ПЕНЗИОНЕР илуc

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година VII – број 70 мај 2014 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Драги Аргировски (претседател)  
Бесник Поцеста  
Методија Тошевски  
Станка Трајкова  
Гидо Бојчевски  
Љубомир Ѓорѓиев  
Павле Спасов  
Софија Симовска  
Милан Димитровски  
E-mail: argirovski@szpm.org.mk

Редакциски одбор:

Методија Тошевски  
Главен и одговорен уредник;  
Калина Сливовска-Андонова  
заменик главен и одговорен уредник;

Членови:

Мендо Димовски, уредник;  
Цветанка Илијева  
Баки Баки,  
Милан Ациевски,  
Фруска Костадиновска

Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ „12 ударна бригада“  
бр. 2. зграда на ССМ – Скопје  
П.факс. 440

Телефон: 02 3223 710  
тел–факс: 02 3128 390

Web: www.szpm.org.mk  
E-mail: kontakt@szpm.org.mk

Компјутерска обработка:

СЗПМ

Печати:

Графички центар Скопје

Ракописите и фотографите не се враќаат.

Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

Вашата пензија  
секогаш навреме.

**НЛБ Сребрен пакет**



### НЛБ Сребрен пакет

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

### Поволности

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

**NLB** Тутунска банка

[www.nlbtb.com.mk](http://www.nlbtb.com.mk)

Контакт центар: 02/15-600



**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](http://www.one.mk)

ЗП Тафталице ДДД Скопје

## Посета на домот за стари лица „Мајка Тереза“

Во рамките на своите активности, Активот на жени пензионерки при ЗП Тафталице ДДД – Скопје, на третиот ден од големиот христијански празник воскресение христово Велигден го посетија Домот за стари лица „Мајка Тереза“ во Злокукани.

– Посетата на домот за неговите станари беше пријатно изненадување кое внесе радост кај нив. На средбата на сите им беа подарени велигденски

јајца и слатки, а беа испеани заедно и неколку македонски песни и раскажани шеги на кои тие слатко се изнасмеа. Ова незаборавно дружење тие долго ќе го прераскажуваат и паметат, – вели **Убавка Николиќ**, претседател на Комисијата за културно-забавен живот при здружението на пензионери Тафталице ДДД.

На крајот од посетата тие се за-благодарија за хуманиот гест од пен-

зионерите на здружението, со надеж дека истата пак ќе се повтори.

На прашањето што треба да им донесе при наредната посета на домот, тие одговорија дека имаат се само дружењето им недостасува бидејќи деновите им се избројани како и на сите стари луѓе, а членките на Активот на пензионерки им се заблагодарија за гостопримството и двочасовното дружење.

**Симеон Билински**

По повод „Самоволијата на претседателот“ на ЗИП Прилеп

## Со деманти до вистината

Во минатиот број (69), „Пензионер плус“ ја објави информацијата на нашиот дописник Кирил Ристески во врска со нечесното работење во Здружението на инвалидските пензионери во Прилеп, што имаше позитивен одглас кај многу наши читатели за крајно професионалниот однос на Весникот кон бележењето на настаните и пишувањето не само за успеците, туку и за негативните појави. Во реакцијата на претседателот на Здружението Томе Мазгалоски, ги демантира фактите наведени во написот. Бидејќи сакаме да дојдеме до вистината, контактираваме со нашиот дописник и некои очевидци на настаните, така што сега имаме повеќе информации и речиси комплетна слика за она што се случувало во Здружението. Еве што демантира актуелниот Мазгалоски:

„Дописникот наведува дека 20 членови не биле пуштени да присуствуваат на седницата на Собранието. Не е тоа точно, беа дојдени 7–8 души организирани од дописникот и неговите соработници (не сакам да ги именувам), а со цел да не се одржи седницата, бидејќи беа свесни дека просторијата каде што се одржуваше беше мала и едвај ги собра членовите на собранието. – Точно е тоа дека имаше двајца од обезбедувањето, бидејќи 2–3 опозиционери, а и дописникот се закануваа дека на собранието ќе донесат 20–30 пензионери за седницата да нема нормален тек. Обезбедувањето беше донесено со одлука на Извршниот одбор, а јас како извршен орган на Извршниот одбор, морав согласно Статутот и Законот да ја спроведам. Беше исклучен од Собранието и од Извршниот одбор Душан Николоски со 14 гласа за и 1 против поради тоа што истиот кажуваше невистини за работењето на здружението на повеќе институции и тоа повеќе од две години, но беше толериран. Дописникот, бидејќи никогаш не бил присутен кај нас, не ја познава работата на здружението...“

Потоа, Мазгалоски наведува како ги трошел парите, но „според финансискиот план“ и тоа многу помалку потрошил него што било предвидено и одобрено од Извршниот одбор. И, ајде да му веруваме, но, кога е толку транспарентен, зошто викинал обезбедување и зошто, ако му бил просторот тесен, не организирал одржување седница на отворено?!

„Во врска со ограниците напишана е голема невистина бидејќи согласно

Статутот, член 26 и Законот, не се формирани ограници ниту има одржано некаков состанок бидејќи моментално нема услови за формирање, напишани се само списоци од опозиционерите без да му се објасни на пензионерите зошто се прават списоците“, – пишува во демантиот Мазгалоски. На оваа негова констатација, ако е точно дека нема ограници, односно нема база Здружението, ние само се прашуваме, за кого тоа воопшто постои? Првенствено, базата ја чини организацијата, а не Собранието и Извршниот одбор. Чии се овие органи, за кого постојат и чии претседател е Мазгалоски?!

На демантиот на Мазгалоски вака реагира нашиот соработник од Прилеп Кирил Ристески: „Господине Мазгалоски од кого го „браните“ Здружението на инвалидизирани пензионери? Од нив самите, од инвалидите кои, бидејќи немаат ограници и не знаат што се со случува во ова за нив формирано Здружение, а беа дојдени на Годишното отчетно собрание?! Од нив, кои бараат повеќе и осмислени активности и кои укажуваат на недомакинското работење, од јавноста? Или пак тие треба да го бранат од... Јас, на закажаната седница на Собранието дојдов како дописник на „Пензионер плус“ и како поранешен новинар. Лично Ви се легитимирам Вам и на двајцата обезбедувачи, Ви кажав зошто сум дојден... Пишувате дека одлука за обезбедувачите донесол Извршниот одбор, а самите знаете дека тоа Ви е лично го направилте. Јас не познавам никого од Извршниот одбор, мене никој од нив не ми рече да не влегувам во просторијата каде што бевте, односно каде што се одржуваше седницата. Мене лично, Ви ме избркавте и на обезбедувањето му рековте, мене и на уште дваесетина членови кои сакаа да присуствуваат да не пуштаат во просторијата.“

„Многу е важно, кој како ја сфаќа вистината и што за кого е вистина или лага. Ако навистина беа пет–шест души, како што пишувате, тогаш зошто се плашевте од толку малку луѓе и не им рековте на обезбедувачите да си заминат? Зошто се трудите со невистини да ја измамите јавноста? Ако е така како што велите, дека ќе имало незгодни сцени и дека некој сакал да го растури собранието, јас ќе напишам и за тоа што ќе се случеше, ако се случеше. Но вистината е таа, дека Ви го инструирате и ИО и Собранието... И уште нешто од она

што може да се види во завршната сметка – стрчи бројката од сто и педесетина илјади денари за функционален додаток. Е, господине Мазгалоски, кога сакате бројки тоа е една петтина од вкупниот приход во текот на минатата година што го имало Здружението. Релевантно е што и за кого е многу или малку?..“

Револтирани од демантиот на Мазгалоски, група очевидци ни испратија писмо за да ја дообјаснат вистината. Тие покрај другото пишуваат: „Го прочитавме написот „Самоволијата на претседателот“ од дописникот К. Ристески, објавен во Вашиот весник „Пензионер плус“ во месец април, годинава. Во потполност се согласуваме со она што е напишано во него и тврдиме дека се е вистина што е објавено и што се случи на денот на одржувањето на Годишното собрание на ЗИП Прилеп. Сакаме да дополниме некои работи што веројатно дописникот не ги знаел, па затоа еве ние долупотпишаните со име и презиме – членови на Здружението на инвалидизирани пензионери и како што стои во написот, сме од тие „непожелните“. А, како да се согласиме со претседателот Томе Мазгалоски кој во ЗИП е се и сешто со неговите блиски и роднини. Тврдиме дека не требаше да има обезбедување на годишното собрание. На ИО од членот, сега „избркан“, Душан Николоски на Т. М. му било предочено дека, ако има проблеми, како што тој си замислувал, ќе биде повикана полиција. Но, тоа се покажа дека се измислици на претседателот Т.М., како што се и многу други досега.“

„Ние имаме и списоци со имиња и презимена на членови на ЗИП Прилеп, кои потпишаа изјави за формирање на ограници на Здружението, но Т.М., не знаеме од кои причини, не ги признава и нема донесено одлуки на ИО и на Собранието. Сакаме да го потсетиме Т.М. како своевремено му беа „украдени“ од џебот од палтото од канцеларија 16.000 денари, кои ИО му ги призна и му беа исплатени на рака и случајот се уште не е разрешен и не се најде крадецот. Како, тој се вози од ревија до ревија и спортски натпревари и ги следи сите активности на другите Здруженија и секогаш е присутен на нив, но со дневници исплатени од ова Здружение...“

Со почит! “ (Во потписот – зарижени инвалидизирани пензионери од Прилеп). Редакцијата на „Пензионер плус“, без заземање страна и давање посебен коментар, ги стави на увид пишувањето и демантиите за настанот, а врз основа на фактите, нека се суди за вистината!

**Р.П.П.**

## Пензионерите од диаспората се добродојдени

Еден мој сакан пријател ми раскажуваше како во 70–те години на минатиот век, тукушто завршил средно учителско училиште и започнал да работи со ученици, на место да продолжи со професијата, поради големите економски потреби, како и многу други од Македонија, Косово и Босна, бил принуден да го напушти родното место и заминал на временна работа во Западна Германија. Во една прилика, ми се даде можност да го посетам во Германија овој мој пријател, кој веќе неколку години е пензионер, а кој сега има здравствени проблеми. Мојата посета го изненади, за што ми се заблагодари од срце. Мојот пријател, покрај другото, ми раскажуваше и за годините што ги поминал во Германија. Започнува со разделбата од фамилијата и родното место како и со тешкотите првите години поради непознавањето на јазикот и на самата работата во топилницата на железото таму...

– Во Германија многу се грижат за старите луѓе. Не држат по болници и старски домови. Не прават разлики дали си Германец или не. Мене што имам проблеми со дишењето, дури целата апаратура со кислород ми ја донесуваат дома, за да не одам во болница.

Како што ни е познато, значителен број на наши вработени во дијаспора се веќе пензионирани. Некои од нив, по пензионирањето се вратени во родното место. Нивното враќање секако треба да се поздрават. Нивното доаѓање во здружението на пензионерите треба да биде добродојдено. Тие можат да плаќаат членарина со што ќе станат членови на здружението. Треба и во ЗП Гостивар, да се реализира тоа. Да се создадат услови за рекреација, да се отворат клубови во Врапчишта и Неготино каде гравитира значителен број на пензионери од диаспората. Да се иницира изградба на старски и пензионерски дом, каде заеднички би го поминале времето, каде би играле шах, би спортувале и би се дружеле. **Проф. др. Хасан Хода**

## „Мојата приказна во Црвениот крст/Црвената полумесечина“

Една од одликите на човековиот вид е способноста да комуницира, да споделува и раскажува. Најчесто споделуваме нешта кои оставиле силен траг во нашиот живот. Да се сподели приказната за Црвениот крст, таа најнапред треба да се доживее. Во таа приказна има еден или повеќе ликови, но темата е хуманост. Оваа година 8–ми Мај, Светскиот ден на Црвениот крст во Движењето се одбележа под мотото „Мојата приказна во Црвениот крст/Црвената полумесечина“. Во 2014 година, ги поттикнеме луѓето да се навратат на нивната лична поврзаност со Црвениот крст. Каде за првпат слушнале за него, како се вклучиле, што им значи и која е нивната приказна во Црвениот крст? Верувам дека приказни ќе има многу, тажни и среќни, завршени и недовршени, но искрени. Овие приказни чекаат да бидат прераскажани, но и споделени бидејќи од нив се учи. Тие инспирираат, поттикнуваат, креираат херои во ликот на многуте волонтери кои во Црвениот крст придонеле за добробит на заедницата во која живеаме. Хероите во приказните во Црвениот крст не познаваат верска и етничка поделба, полова или старосна структура бидејќи имаат заедничка нишка – тие го промениле секојдневието. Оваа година би сакале да Ве потсетиме за вашата приказна во Црвениот крст, ја поттикнуваме вашата креативност и афинитети и официјално го објавуваме отпочнувањето на **литературен конкурс, конкурс за најдобра фотографија или клип на тема „Мојата приказна во Црвен крст“**, кој ќе трае од 25.11.2014 година.

**Катерина Јанковска, Координаторна Проект: Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови**

## „Мирисот на лагата“ од Јован Дамјановски



„Препознавање во минатото и иднината се прави и со некоја магична топка. Таа треба да го имитира движењето на земјата. Каде и да се завртиш се доаѓа на истото место, ако нешто во меѓувреме не сте заборавиле, па два пати застануваш на исто место. Ниту со повеќекратно вртење ништо не се менува во претставата. Не е сè минато тоа што поминало, ниту е иднина тоа што ќе дојде, зборува филозофијата која се прифаќа или не се прифаќа. Сегашноста најубаво се огледалува во магичното огледало на душата. Сликите од животот се проектираат на некој волшебен екран, а секавањето е огледало, како албум, за слики од минатото. Ако се замагли, или староста навасува, погледот насочен кон иднината уште повеќе замаглува. Ако сакаш да се провериш на тоа внатрешно огледало, првото прашање на кое може да се даде одговор е - кои бевме и какви треба да бидеме.“



Ова е извадок од романот МИРИСОТ НА ЛАГАТА од Јован Дамјановски. За да го објасниме насловот треба да се согласиме со авторот дека „Вистината понекогаш е пострашна и од лагата“. Тоа, сепак, зависи од тоа дали настапот се случил во вистинско време и на вистинско место. Значи, вистината не може да се измисли, туку да се случи. Според Дамјановски и победата и поразот можат да бидат лага или вистина. Тоа на симболичен начин го објаснува со натпреварот меѓу песимизмот и оптимизмот. „Доколку не се заборава настанот, се случува нова лага што ја засенчува вистината, до нова лага што води до вистината, или обратно. Сомневањето е механизам кој го нагрзува и краткиот одмор од лагата. Но, кога ќе се стигне до севишниот, лагата нема шанси пред вистината.“

Сижето на дванаесеттиот роман „Мирисот на лагата“ е запис за животот на две семејства. Главните ликови Димитар и Стојан се пензионери во осмата деценија од животот. Двајцата пријатели се обидуваат животот да го објаснат на филозофски начин. Димитар, пензиониран професор и Стојан, пензиониран економист се претставници на времето од социјализмот. Тие двајца се обидуваат да живеат со новите сфаќања. Нивните семејства го претставуваат новиот специфичен животен амбиент од трансформацијата на општеството од социјалистички во плурален модел на државното уредување. Семејството на Димитар е претставено со жена му Ана, професор во пенизија, синот Коста, неговата жена Елена, медицинска сестра и единствениот внук Марко кој е наркоман. Семејството на Стојан е претставено со жена му Добрела, синот Владимир, снаата Светлана, ќерка му на Стојан Елеонора, новинар во весник, нејзиниот маж Стево и љубовникот Нова, како и внучите на Стојан: Тони кој работи во Швајцарија и Игор помлад брат на Тони кој се обидува да му се приклучи во Женева, како и внуката Стефанка. Во овој роман се зборува за печалбарската судбина на Македонците Тони, Стојче и Пеце во Женева во потрага по вработување и побав живот. Значајни се имињата на Албанецот Садик кој е на печалба во Улм, германската покраина Баден Винтерберг, кој се здружува со Македонците од Женева. Германката Грета државјанин на Швајцарија и се мажи за Тони, како и газдата на фирмата и неговиот син кој е соработник со Тони во Женева, како и други помалку или повеќе епизодни улоги. Пензионираниот професор Димитар го вознемирува внатрешното огледало на човековата потсвест кое не е

индиферентно во однос на реалниот живот. Неговата формула за толкување на лагата е дека не постои сетило за насетување и препознавање на лагата. Прашање на кое и Димитар и Стојан постојано се задржуваат во своите филозофски толкувања на животот е дали лагата има мирис. Пријателот на Димитар, економистот Стојан кој работи и во социјализмот и во трансформациските процеси, ја прифаќа тезата за потребата да се трага по лагата за да се одгатнат дилемите зошто тие магичат во сопствената свест, а уште е поматно од човек до човека. Долгите квечерини на зајди-сонцето ги предупредуваат старите луѓе дека се на крајот од авантурата што се вика живот. Тие

двајца се пред тешка задача како да се открие што сè беше лага, а што вистина во нивниот живот, но, никогаш, ниту на едно прашање не можат конечно да одговорат, зошто ниту на едно прашање нема само еден одговор. Тие не успеваат ништо да прикријат зошто и лагата и вистината се архивираат како духовен талог во потсвеста. И Димитар и Стојан минатото го препознаваат во „архивата на мозокот и срцето“. Размислувањата што е лага, а што вистина, е разјаснување што можело да се направи во нивните животи, а не е направено, односно дали тоа што се случило и морало да се случи.

Во романот „Мирисот на лагата“ се зборува и за осиреноста на животот на старите луѓе, наспроти вулканската природа на младоста. „Младоста е опсесија на старите. Тие се бараат во својата и туѓата младост со мудрост која е заложник на староста. Тука староста нема начин да се споредува. „Да се одмориш не е напор да се извлечеш од некоја работа, туку како да најдеш работа“, се зборува во текстот. Старото и новото во ликовите од овој роман постојано се спротивставуваат. Тоа се однесува на настаните што се доживуваат во јавето, кои потоа се ферментираат во сонот. Во анализата на старото и новото време, Димитар и Стојан се пренесуваат во визуелни претстави за минатото, но со топли и чувствителни сеќавања на младоста. Староста се препознава не само со менувањето на физиологијата на телото, туку и со поглед на човекката душа кон иднината.

Пораката на овој роман отвора простор за индивидуална размисла како да се забележат внатрешните чувства, но и сите периферни симболи преку кои се пренесува здивот на внатрешните човекови спротивставувања. Нараторските уметнички пулсирања во неговите претходни романи, големиот број раскази и новели и драмски текстови кои се играни на сцена, се обид да се проникне во современото прозен израз. Затоа, верувам дека најновиот роман на Јован Дамјановски „Мирисот на лагата“ ќе предизвика интерес меѓу читателската јавност во Република Македонија, зошто секој човек, барем со дел од сопствената меморија може да се најде во оваа книга што претставува допир со времето. **Гојко Ефтоски**

### Белешка за авторот:

Јован Дамјановски е раскажувач, романсиер, драмски писател, сценарист. Роден 1946 година во Тетово. Основно и средно образование завршил во родниот град. Високо образование и магистерски студии завршил на Универзитетот „Кирил и Методиј“ во Скопје, каде се стекнал и со звањето доктор на науки. Пензиониран е како универзитетски професор.

Берово: 12-та Регионална ревија на песни, музика и игри

# Негување и чување на културните традиции



Центарот на Малешевијата, историското гратче Берово, на 3-ти мај 2014 година беше центар на најзначајната и најмасовна културна среќа на пензионерите од градовите: Винаца, Делчево, Кочани, Македонска Каменица, Пехчево и Берово. Учесниците на оваа 12-та регионална ревија на песни, музика и игри, облечени во народни носии со колоритни бои и отсјај на поднебјето на кое им припаѓаат, најпрво во свечена колона тргнаа од седиштето на Беровското здружение на пензионери и минувајќи низ центарот се упатија кон Домот на културата, каде што беше одржана ревијата. Таму, пригодно украсената голема сала беше претесна за присутните, меѓу кои во првиот ред седеа високите гости: претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Методија Тошевски, градоначалникот на општина Берово Драги Наџински и претседателот на Советот на Општината Јован Матеничарски.

Добредојде на учесниците, на гостите и на сите присутни им посака претседателот на ЗП Берово **Љупчо Готовски**, кој изрази посебно задоволство и благодарност до СЗПМ што му беше укажана доверба токму на нивното здружение да биде домаќин на оваа значајна културна манифестација на пензионерите од овој регион.

Поздравен говор одржа и градоначалникот на Берово **Драги Наџински**, нагласувајќи ја добрата соработка на здружението со локалната самоуправа.

– И натаму ќе се обидуваме да поддржуваме такви проекти што ќе го подобруваат квалитетот на животот на граѓаните, а посебно на пензионерите. Секогаш настојувам да им излезам во пресрет на пензионерите, како што е и оваа ревија и да се чувствуваат среќни и задоволни. Во таа насока е и проектот што треба да се оствари со помош на холандска донација, да се изгради дом за стари лица во Берово. Тоа вие пензионерите го заслужувате. Ние треба да учиме од вас – рече, покрај другото, градоначалникот Наџински.

Во име на организаторот – СЗПМ, учесниците и присутните ги поздравиле потпретседателот на ИО **Методија Тошевски**, кој го истакна значењето на оваа манифестација од аспект на негувањето и обновувањето на културните традиции и оставањето аманет на младите генерации за натамошно чување на културното богатство на нашата земја. Изразувајќи посебно задоволство што сесијата на

регионалните ревији започнува токму во гратчето што многу го сака, тој ја прогласи ревијата за отворена.

Потоа, со песни, музика и игри, почнаа да се претставуваат учесниците внесувајќи расположение и интерес кај публиката за изведбите што се карактеристични за крајот од каде доаѓаат. Најпрво настапи ЗП Винаца со обичајна претстава „Сечење облак, да не заврне град“ низ која прикажа интересни обичајни постапки.

Пензионерите од Делчево се претставија со музичка група. Богат музички репертоар понуди ЗП Кочани, кое се претстави со изведби на повеќе песни и ора. ЗП Македонска Каменица се претстави со повеќе изведби на женското трио, а играорната група со неколку ора. Пензионерите од ЗП Пехчево се претставија со пејачка група која исполни убави песни. Како домаќини, беровските пензионери со хорски настап го најавија крајот на ревијата. Нивното претставување како и на претходните, беше наградено со ракоплетскање на публиката.

Благодарници на учесниците во име на организаторот СЗПМ им врачи **Горѓи Серафимов**, член на Извршниот одбор на Сојузот, а ревијата мошне успешно ја водеше новинарката **Јасмина Димовска**. Дванаесеттата ревија на песни, музика и игри на здруженијата на пензионери од источниот регион заврши со повеќечасовна пријатна забава и дружење на учесниците. **Мендо Димовски**



Дефиле



ЗП Кочани



ЗП Делчево



ЗП Пехчево



ЗП Винаца



Доделување благодарници

Свети Николе: 12-та Регионална ревија на песни, музика и игри

# Се редеа песна до оро, се прелеваа боите на носиите



На 9 мај во Домот на културата „Крсте Мисирков“, светиниколчани имаа можност да уживаат во прекрасните изведби на соло пеачи, ансамбли, културно уметнички друштва, пеачки групи, викоички изведби и друго, како и да видат традиции и обичаи кои се веќе подзаборавени, а се во колоритот на македонските носии на учесниците од здруженијата од Пробиштип, Лозово, Ново Село, Штип, Струмица, Злетово, Радовиш и Свети Николе.

Најнапред, во полната сала на Домот на културата, на учесниците и гостите топло и срдечно добредојде во срцето на Овчеполието, им посака претседателот на Собранието на здружението–домаќин **Никола Атанасов**. Со почит и благодарност ги поздравиле градоначалникот на Општина Свети Николе, **Зоран Тасев**, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, претседателот на Советот на општината Илија Стоилев, пратеничката **Благица Ласкова**, како и **Милевка Здравковска**, претседател на Комисија за култура при СЗПМ и директорката на Домот на културата **Валентина Алексова**.

Од името на Локалната самоуправа обраќањето на градоначалникот **Зоран Тасев** беше срдечно. Тој ги поздравиле присутните во салата и им се заблагодари на пензионерите на нивните активности за зацврстување и одржување на нашата богата фолклорна ризница и им упати топли и убави желби за добро здравје, за уште поусpesно дружење и зачувување на духот на традицијата, како и во нивното целокупно дејствување.

Ревиијата за отворена ја прогласи претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој ги поздравиле и гостите и домаќините, и се осврнала на значењето на ревиите, кои и годинава, Министерството за култура ги прогласи од Национален интерес за културата во нашата државата.

– На оваа ревија ќе имате можност да проследите богата и интересна програма, а најдобрите ќе пеат и ќе играат на републичката завршна ревија кој ќе се одржи на 10 јуни во Универзалната сала во Скопје. Манифестација се совпаѓа со Денот на Европа и победата над Фашизмот. Сите пензионери треба да се чувствуваат горди затоа што го чуваат од заборава нашето фолклорно богатство и го пренесуваат на идните генерации, а воедно се дружат, градат нови и ги зацврстуваат старите пријателства, – рече меѓу другото претседателот Аргировски..

Инаку, програмскиот дел на ревијата започна со настапот на же-

нското трио: **Ленче Донева**, **Јагода Стојчева** и **Македонка Миланова** од ЗП Свети Николе, со две викоички традиционални песни.

ЗП Пробиштип, имаше убав настап со обичајот „Женски Водици“ и неколку песни. ЗП Лозово се претстави со неколку песни и лични творби на **Марија Манева**. ЗП Ново Село настапи со дует и соло песна во придружба на кавали и гајда. Веселата атмосфера ја надополни ЗП Штип со настапот на мешана пејачка група. ЗП Струмица се претстави со хорска изведба на две песни во придружба на хармоника, тапан, гитара, кавал и кларинет. Успешен настап имаа и претставниците од ЗП Злетово со трио пејачка група. За ЗП Радовиш и Конче, настапи пејачка група со песна и оро од **Ињево**, во придружба на гајда, кавал, тамбура и тапан.

Два и пол часа пролетаа за миг. Се редеа песна до песна, оро до оро. Се прелеваа боите и старинските украси на народните носии. На крајот **Милевка Здравковска** во името на СЗПМ им врачи благодарници на учесниците, а на домаќинот му честиташе за успешна организација.

По завршувањето на планираните активности во Домот на културата, дружењето продолжи во ресторанот „Илинден“ во с. Црнилиште, каде претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** му врачи подарок на претседателот на ЗП Свети Николе **Мирко Данаилов**, како признание за неговата долгогодишна успешна работа во ЗП Свети Николе. **Вукица Петрушева**



ЗП Ново Село



ЗП Штип и Карбинци



ЗП Св. Николе



ЗП Злетово



ЗП Радовиш и Конче



ЗП Струмица



Доделување благодарници

Струга: 12-та Регионална ревија на песни, музика и игри

## Израз на мултикултурното богатство



Лиман Положани



Бесник Поцеста



Зијадин Села

Во Струга, во градот на поезијата и туризмот, во организација на СЗПМ, на 11-ти мај 2013 година, во Домот на културата, се одржа 12-та регионална ревија на песни, музика и игри. На оваа културна манифестација на пензионерите од четвртиот регион настапија претставници на здруженијата на пензионери од: Струга, Крушево, Охрид и Дебрца, Прилеп, Кичево, Битола, Дебар и Центар Жупа, Демир Хисар и Македонски Брод. Во име на домаќинот – ЗП Струга, добредојде на учесниците и на гостите им посака претседателот на здружението **Лиман Положани**, кој посебно ги поздрави претседателот на СЗПМ Драги Аргировски со потпретседателот на Собранието **Бесник Поцеста** и градоначалникот на Општина Струга, **Зијадин Села**. Градоначалникот на Струга **Зијадин Села** во своето обраќање на албански и на македонски јазик изрази воодушевување за масовноста и подготвеноста на пензионерите во организирањето вакви средби, на кои се манифестира културното богатство и негувањето на традициите во определените региони и мултиетнички средини. Притоа тој рече дека ќе се положи локалната самоуправа и натаму да ги поддржува пензионерите за да можат подостоинствено и посреќно да живеат, да им помагаат на своите деца и што подолго да им се радуваат на своите внуци.

Исто така, на македонски и на албански јазик, на присутните им се обрати и потпретседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Поцеста**, кој во име на организаторот СЗПМ, зборуваше за значењето и придонесот на ревијата во негувањето на традициите и чувањето на културното богатство како израз на идентитетот и заедничкото живеење во нашето мултиетничко општество.

– Оваа ревија на песни, музика и игри, на сите пензионери ни овозможува забава и пријатно дружење, без оглед на националноста и вероисповедта. Овде сме дојдени да помине уште еден среќен ден, да слушаме песни и музика, да се радуваме на фолклорните изведби од сите претставници на здруженијата и на сите јазици и обичаи кои се практикуваат во Југо-западниот регион, со што се запознаваме со посебностите на културното богатство и го зацврстуваме мултиетничкото живеење во оваа наша заедничка татковина, Република Македонија, – посочи во своето обраќање потпретседателот **Поцеста** и ја прогласи Ревијата за отворена.

Први на сцена стапија домаќините со пејачка и мешана играорна група и се претставија со карактеристични песни за струшкото под-

небје. Здружението на пензионери од Крушево се претстави со три песни на македонски и на влашки јазик, а ЗП Охрид и Дебрца со песни и ора кои потсетиле на негувањето на обичаите и староградската музика во охридско и околината. Претставниците од Прилеп на Ревијата учествуваа со пејачки групи од двете културно-уметнички друштва – „Пензионер“ и „Пенка Котеска“, кои исполнија патриотски и народни песни карактеристични за прилепското поднебје. ЗП Кичево настапи со хор и играорна група, кои се претставија со изворни народни и патриотски песни и традиционалното оро „Невестинско“.

Битолските пензионери, исто така, настапија со пејачката група и ја презентираа староградската песна и музика што е специфична за ова подрачје, а посебно внимание привлекоа со „химната“ на градот под Пелистер. ЗП Дебар и Центар Жупа се претстави со изведување македонски и албански изворни песни, а ЗП Демир Хисар со мешан хор и играорна група кои исполнија по две-три песни и ора. Исто така, и ЗП Македонски Брод настапи со пејачка група, но и со солисти и инструменталисти, кои презентираа песни и ора од Поречијата.

Благодарници на учесниците во име на организаторот СЗПМ им врачи **Цветанка Ангелковска**, член на Комисијата за културно-забавен живот при Сојузот, а ревијата мошне успешно на македонски и албански јазик ја водеше **Весна Баштованска** и **Кендиме Мехмеди**. М.Д.



ЗП Битола



ЗП Демир Хисар



ЗП Охрид



ЗП Прилеп



ЗП Крушево



Доделување благодарници

Неготино: 12-та Регионална ревија на песни, музика и игри

## Песните - лек за душата и срцето



Петар Захарчев



Станка Трајкова



Ванчо Апостолов

Дванаесеттата ревија на песни музика и игри на здруженијата на пензионери од Повардарскиот регион, во организација на СЗПМ, се одржа на 15-ти мај во Неготино. На овој врнежлив пролетен ден, во градот на виното и познатата неготинска пита, во Центарот за култура „Ацо Горчев“, во свечени колоритни носии на сцената се појавија учесниците од ЗП од Неготино, Кавадарци, Валандово, Гевгелија, Велес и Богданци. Почетокот на најмасовната пензионерска манифестација во овој регион беше најавен со карактеристични музички рефрени од познати македонски фестивали, а Ревијата доби на значење и со присуството на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски со секретарот на ИО Станка Трајкова и градоначалникот на општина Неготино, Ванчо Апостолов.

Добредојде на учесниците и на гостите прв им посака претседателот на ЗП Неготино **Петар Захарчев**, кој изрази посебно задоволство што на ревијата присуствуваат претседателот на СЗПМ и градоначалникот на Неготино, и поздравувајќи ги поименично и другите гости и претставници на ЗП, тој им се заблагодари и на сите им посака пријатен престој во градот домаќин.

Градоначалникот на Неготино, **Ванчо Апостолов** во поздравното обраќање истакна дека манифестацијата го сврте вниманието на пошироката јавност и предизвика интерес за нејзино следење. Изразувајќи го задоволството што е присутен, тој ја потенцираше одличната соработка со општинското здружение, а како рече, неговата круна ја очекуваат со изградбата нов пензионерски дом каде што припадниците на третата доба ќе имаат пријатно катче за поминување на дел од слободното време.

Во име на СЗПМ на присутните им се обрати секретарот на ИО **Станка Трајкова**. Таа од сите аспекти го истакна значењето на Ревијата и посочи дека на дело ќе се покаже колку песната, музиката и играта не признаваат разлики во годините и со право се вели дека се тие лек од предвремено стареење. Покрај другото, таа нагласи дека овие културни манифестации имаат за цел и се можност пензионерите да излезат од своите домови, да го сменат амбиентот и да ја разбијат секојдневната монотонија. „Затоа, музиката треба да се сака, да се цени и почитува и да се негува со посебен пиетет“, – нагласи на крајот Трајкова и ја прогласи Ревијата за отворена.

Потоа, сцената беше отстапена на учесниците. Здружението до-

маќин се претстави со пејачка група која ги исполни песните „Оган гори во планина“, „Кога си бевме млади“ и „На срце ми лежи мила мамо“. И соседното здружение од Кавадарци, исто така, настапи со пејачка група и песните: „Девојченце, девојченце, љубиш ли ме мене“, „Во ноќта тивка со месечина“ и „Со маки сум се родила“. ЗП Валандово се претстави со мешана пејачка група, која ги исполни песните: „Кажи Рајне, кажи душо“, „Простено ти е, простено“ и „Фати се Бое мори на оро“. Пензионерот **Трајче Лазаров** со соло настап ги претстави инвалидските пензионери од Кавадарци. Тој ги исполни песните „Дали знаеш либе“ и „Јано Јинке“.

На сцената повторно видовме хорски настапи на останатите здруженија. Така, гевгеличани се претставија со песните „Гевгелија, цветна градина“, „Елено ќерко, Елено“ и „Што си налутено либе“. Велешани се претставија со патриотските песни „Градел Илија манастир“ и „Заробиле едно моме“, а ревијата заврши со настапот на ЗП Богданци со песните „На срце ми стар мерак лежи“, „Кажи, кажи ќерко Славо“ и „Зедов жена мрзелива“.

Во името на организаторот СЗПМ, благодарници на учесниците им врачи претседателката на Комисијата за култура **Милевка Здравковска**, а Ревијата успешно ја водеше **Гордана Стојановска** – асистент во канцеларијата во Центарот за култура. Оваа културна манифестација заврши со средба и пријатно дружење на гостите и учесниците во хотелот „Парк“ во Неготино. М.Димовски



ЗП Гевгелија



ЗП Кавадарци



ЗП Богданци



ЗП Валандово



ЗП Велес



Доделување благодарници

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

## Јадица

**„Војната е кукавичко бегане од проблемите на мирот.“ Т. Ман**

Романот на годината од изданијата во 2013 година, **Јадица (Владимир Плавевиќ, Скопје, 1948)** третира теми поврзани со ерозијата на моралните скрупули во доцните предвоени, ропски; и раните повоени години на фонот на новата идеолошко – политичка матрица во глобалното европско преграпурање во зони на спротивставени интереси на големите светски моќници. Насловот имплицитно содржи барем две значења: едното практично – јадицата, дел од риболовниот прибор на љубителите на тоа хоби, и второто, симболично: јадица за крупни риби од општественото милје, со посебен мамец.

Сиџето, носител на фабулата, е поврзано со судбината на едно бебе завиткано во пелени и фрлено во губрето покрај една бандера во Ново Маало. Тоа станува раскажувач на својот живот и на луѓето со кои им се вкрстиле животните патиса.

Наративната постапка е реалистичка, со мали отклони: интроспекциите на минатите собитија се пренесени доборно, и исказите на информаторите на Удба. И таа документаристичка нишка е авторова фикција за потребите на автентичноста. Прегледноста е постигната со поделбата на три дела: **Копиле, Домец во Асамати и Мијач на мртвци, плус пролог и епилог.** Во рамките на деловите секоја приказна е насловена како автономна целина. **Тие се згуснато раскажани, со самодисциплина во експресијата, завршени на рез, со природна поента.** Таквиот израз е ослободен од пренатрупани слики со многу детали. Затоа лесно се чита и се памети.

**Примариус д-р Владимир Плавевиќ, оториноларинголог,** иако по струка не е близок до книжевните предизвици, благодарение на својата дарба и рано пројавената вокација кон уметничкиот израз, најнапред преку уметничката фотографија: реализирал 23 самостојни изложби; овековечил бројни театарски призови за рекламни и документарни потреби. Според личноста признание во биографската белешка: **„Последниве две децении активно се занимава и со литература“.** Негов потпис носат повеќе драмски текстови, сценарија за ТВ серии, ТВ филмови и радиодрами. Досега има објавено четири

тири книги раскази, една поема, и романите: **Цена од Ново Маало, Последниот сплавар и наградниот Јадица.** Член е на ДПМ од 2000 година.

Во романот нема војна, иако **Светот гори** во романескното време, потоа се разгорува **Внатрешна војна** зад границата. Заправо ја има само толку колку што можат да ја почувствуваат децата затворени во **Домот за деца без родители: „Еден врнежлив ден, громозорно се огласија сирени. Не ступаа во подрумт на домот... Од надвор до нас допираа застрашувачки експлозии. Милосрдната сестра Емилија со солзи во очите и низ плач кажа оти кралството капитулирало. Јадевме само чај и сув мувлосан леб. Во една студена зима, повторно не напикаа во подрумт. Напаѓале партизани да не ослободат“.** **Очигледно е дека сите страдања се директна или индиректна рефлексија на војната, како и неспособноста разумно да се разрешат проблемите на мирот. Во тоа е големата поента.**

**Прологот,** всушност, е првиот информативен разговор во Удба: **„Ке снимаш што ќе ти кажувам? Аха?! Може. Спомените од детството ми се расфрлени, се сеќавам на некои настани, најчесто на лошите, а потем, кога ме посвоија, во поединство, сè до моментот кога ми ја избришаа иднината“.**

Самiot почеток е радикално директен: **„Јас сум копиле. Дете без родители. Сум бил фрлен на буниште како најобично губре“.** Рано ранина некоја жена го чула плачот. Заедно со уште една го нашле во сметот до една бандера во Ново Маало: расплакан, мрсулаво, прегладнето, избербатено. Пријавиле во жандармерија, оттаму го префрлиле во болница. Штом закрепнало го однесле во Бановинскиот дом за бебиња, **каде го крстиле Најден,** а по денот (петок) му го додале презимето **Петковиќ.** Кога пораснал пребарувал по разноразни архиви; но не ја намирисал трагата на своите **„катиљ родители“.**

Условите на животот во Домот... **се похумани од оние во вилата Мир, од Чинговиот роман.** Се води сметка децата да бидат чисти, уредни, сити, (кој знае што би било без УНРА), имаат право на излез во надворешниот свет, иако без чувство на припадност кон него поради **оградите во душата** од кои нема бегство. Најден се здружил со

постарите домци: **Момир, Мачорот и Трпе.** Отпрвин не го сакале, но како добар потрчко: **„купи ми боца, купи ми цигари, кажи ѝ на девојката“... станал дел од големата четворка, заштитен.**

Неделите ги викале **Ат пазар.** Измени, зачешлани, со уредни нокти и чиста облека, построени ги чекале **„купувачите“**, како што ги нарекувале оние кои барале посвоеник. Една дождлива недела Најден ќе сретне топол поглед на убавата жена. Маѓосан од таквиот поглед во кафените очи, ја прашува: **„Како се викаш“?** На жената ѝ се откинала солза, тој го брише дождот од лицето како да ги брише нејзините солзи. **„Се вика Зага – се огласил мажот. А јас се викам Марко, сине“.** **„Како се викаш ти, сине“?** – прашува жената. **„Се вика Најден Петковиќ“**, одговорил Тураби. **„Од сега ќе се вика Најден Дреноски“**, ќе рече идниот татко. **Оттогаш започнува еден краток период во кој е пресретнат со многу родителска љубов од преобрите Зага и Марко. Оди на првиот одмор во кампот на Удба во Асамати. Првпат е среќен.** Но тоа не трае долго. Среди одморот, Марко тајно мора да префрли преку граница оружје и војници, помош за ДАГ. **1948 година, после Резолуцијата на ИБ,** од секого се бара да се изјасни: **за Тито или за Сталин.** Марко одбива: **„Не учествувам во тоа.“** **„Јас сум за Македонија“.** **„Главучот“ од Водно, другарот Цеко, ќе го наклевети: зборува против Тито.** Марко мора да бега, но ќе си вети дека ќе се врати: **да ги израмним сметките.** Цеко одамна ја мерка убавата жена и ќе му ја земе, убедувајќи ја дека сопругот од Грција пребегал во Ташкент и таму починал. Кочо-перен, оди во Белград на повисока функција, со бремената Зага, без синот. По падот на Ранковиќ е пензиониран; **ќе се „самоубие“ на риболов, куршумот сред чело е Марков подарок, за возврат што другарот Цеко му го растурил животот и семејството. Зага ќе се отруе со пилули. Најден ќе се самозапали во својата плитара. „Ме најдоа во оган, ќе завршам во оган“.** **Досието број 111248 се затвора!**

**Пораката му ја отстапувам на Етиен Гилсон: „Вистината не е лична работа. Она што е лично е нејзиното откривање“.**

**Борис Шуминоски**

значењето на Прв словенски уноверзитет.

На надарениот ученик му припаѓаат и зборовите на благодарност за браќата Кирил и Методиј: „Кој може да ви искаже достоинста пофалба? Вие се појавивте рамни на небото и се поднебесно изодивте со своите стапки и сиот свет го огреавте. Благословен да е вашиот јазик со кој сте ги посевале духовните зборови за спасение на безбројните народи. Вие сте примиле од Бога вдахновени дарови, темнината на незнаењето отсекаде сте ја истерале, на сите им покажавте пример со себе си, од устата духовна сладост сте источиле“.

Во текот на вековите делото на Кирил и Методиј, како светол факулт, запален кај Чесите, Словенците и Словаците, се пренесуваше кај Бугарите, Македонците, Србите, Хрватите, Црногорците, кај Русите и Пољаците, извесно време во Романија, најпосле и кај наши сонародници далеку од родниот крај.

**Стојан Кукунешоски**

Ова треба да значи отворање на ново поглавје во меѓусебната соработка на соседните земји, за што се најавени преку четириесет проекти во областа на науката, како и поддршка од страна на бугарската црква во лобирањето за решавање на отворените црковни прашања што МПЦ ги има пред другите православни цркви во светот.

Социјалистичката партија на Македонија, отсекогаш се залагала за остварување на широка соработка меѓу народите и земјите со максимално почитување на националното достоинство и интегритет. Особено сега, кога на власт во Бугарија е Социјалистичката партија на Бугарија, се очекува нејзино залагање за надминување на предрасудите и пречките, како и нивно решавање во интерес на народите од двете земји.

**С. Л.**

## Изложба за животот на Ромите

Во одбележувањата на Ѓурѓовденските празници, кои особено се слават меѓу ромската популација, се вклучи и Домот на културата „Кочо Рацин“ од Скопје, кој во галеријата „Ко-Ра“ организира изложба на тема „Од животот на Ромите“. Изложбата е ликовни творби од 15 ликовни уметници од Македонија, сликари, скулптори, графичари и фотографии, од сите генерации и дела од сите жанрови и ликовни изрази. Посетителите имаат можност да се сретнат со творби што настанале како инспирација од животот на Ромите или се посветени на нив, а како нивни автори се потпишуваат академските сликари Марија Танева, Тони Шулајковски, Сашо Ацковски, Слободан Крстевски, Марија Светиева и други.

Во рамките на оваа манифестација е поместена и фото – изложба на фотографии изработени во црно – бела и колор техника. Фото – изложбата всушност претставува реконструкција на едната ромска соба, во која се одржува ромска свадба со сите нејзини традиционални обичаи. Фотографиите се импресионен документ за одржувањето и пренесувањето на вековните и атрактивни церемонии сврзани со овој настан.

Организаторите на изложбата од Домот на културата и Галеријата „Ко-Ра“ напоменуваат дека се подготвени изложбата на ликовните дела „Од животот на Ромите“ и фото – изложбата за ромската свадба да ги изложат во секој Клуб на пензионери или Дом за стари лица, што за тоа ќе изрази желба. **Ст.Л.**

## Целомудреност

Со оглед на тоа како пензионерската популација е еден од најорганизираните граѓански елементи во земјава, што може да се согледа преку многутвото активности на здруженијата, слободно може да се заклучи дека по дестигнувањето на одредена возраст луѓето добиваат како карактеристика мудрост, сталожност и стабилност. Животот ни нуди многу интересни периоди, а еден од нив е староста. Вреди човек да ги распореди своите сили и да живее врамнотежено за да може еден ден да ја дочека староста и убавината која ја носат пензионерските години. Човекот треба да води грижа за сите компоненти кои го одразуваат неговото живеење. Со занемарувањето на одредени компоненти или состојки се нарушува целината. Со неправилното поминување на периодите во животот човекот не успева да созрее и да се запознае себеси па така и другите, околината, природата, светот. Трчлената поделба е онаа која најмногу го доловува човекот. Тело, душа и дух. Секој дел изискува особен природ, развивање, хранење, откривање.

Бракот е немиллива нишка во организираното живеење. Нешто што ги извистува човекот над природата и му овозможува понатаму да се развива и твори. Светските теченија како да сакаат човекот да го вратат подолу од паганството, во ништавило. Некому одговара тоа и за тоа е впрегната огромна машинерија и парични средства. Наместо да се живее и набљудува животот како творештво и откривање, како предизвик и скалесто извистување, се се сведува на некаква поживотинетост и отворено рушење на доблестите кои човекот го одржувале му помагале да ја исполни својта цел. Сега сето тоа не чини. Сега има некои нови луѓе кои ни кажуваат дека треба да бидеме како нив. Обременети од секојдневниот, без поглед кон небото, кон добрината, кон вечноста. Самите поими за добро и убаво се менуваат. Човекот полека станува една разгалена, обескоренета марионета на дневните забави и днвените дози на шок-информации. Веќе ништо не е интересно, ништо не поттикнува на добро и убаво, човекот не знае од каде дошол и каде оди. Односно и да сака да знае, не му даваат и постојано го забавуваат и му нудат нови и нови играчки.

Бракот не е веќе света тајна меѓу маж и жена која има за цел да им помогне на луѓето да се возвишат кон својата повисока цел. Веќе не се зборува за љубов, честност, морал, одговорност и чистота. Тинејџерската популација е на постојан удар на некои новитети. Од друга страна не ми е познато дали државата има некаков стабилен однос со овие наши млади луѓе. Освен што малку се води сметка за погорните одделенија во основно образование, кога децата добиваат криза кон вредностите кои ги спознале дото-

гаш, не се води сметка за тоа дека овие деца треба да се сочуваат себеси за да можат да ги пречекаат подготвено предизвиците на животот.

Во САД програмата за сексуално просветлување (да не речам образование, каков образ е тоа?) се покажа како многу лоша со големи последици по младото поколение. Затоа се направија реформи за укинување на овие програми, се воведоа нови, кои ги насочуваат децата во овие преодно-тинејџерски години кон целомудрие и воздржување, со особен осврт кон девственоста како вредност со особено значење која е важна за квалитетно понатамошно брачно живеење.

Навистина, под бремето на исполитизираност на сите пори на оштетство, некои идеали кои суштествуваа со векови малку се подзатскрија и се бутнаа под тепих. Во Русија се обрнува се поголемо внимание на враќањето на доблеста на целомудрието која нашите стари ја поседуваа. Преку неа како начин на живот ја достигаа староста со ентузијазам (инспирирани), живост и мудрост. Тоа се одразуваше и одразува во нивните очи кои се прозорец на душата. Нивната пријатна и непретенциозна насмевка, некористотљивост и задоволност со она што го имаат.

Целомудрието е доблест и наука за животот. За тоа дека човекот треба да има целост и мудрост. Целомудрието му помага на човекот да ја открие својата вистинска назначеност и цел. Тоа ја опфаќа науката за севкупноста на животот како една целина, му помага на човекот да се собере и преку таа восредоточеност и центрираност да постигне највисоки резултати во животот. Секој според својата дарба и призив. Му помага на човекот мудро да гледа на сите периоди од животот за да може правилно и без повреда да ги помине. Уште повеќе да напредува во самопознанието и во познавањето на другите луѓе, природата и светот. Денес родителите како да се принудени да го вооружат детето со потребни знаења за професијата која ќе ја изучува и да биде социјално успешно. Се заборава задачата на нормалното возрастување без нарушување на антрополошкиот закон: „Секоја предвременост: интелектуална, физичка, емоционално-чувствена, носи разградвачки карактер.“

Постои еврејска поговорка која гласи: ако не напредуваш, тогаш се враќаш назад, не постои стоене во место. Бракот се нарекува дом на целомудрието. Непопходни услови за развивање и усвојување на доблеста на целомудрието се квалитетни и базирани на вистински основи родителско – детски односи

Нашите стари имаа рецепт за долговечност, крепкост, успешност, честност и чистота. Сигурно и сега го имаат. Да се определиме повторно за вистински добротот и убавото. На тоа не учи целомудреноста. Низ нејзината призма се загатнуваат и вечната убавина и добрина.

**Маја Белева**

Кон 24 мај – Денот на словенските просветители Кирил и Методиј

## Рамни на небото

На 24-ти мај – Денот на словенските просветители Кирил и Методиј, секоја година се сеќаваме за големото дело на солунските браќа со кое словенските народи зачекорија кон посветла иднина. Се вели, за да бидеш подготвен за иднината, треба да го познаваш и да го признаваш минатото: за да ја изградиш утрешнината – треба да ги сакаш и цениш корените. Тогаш сосема природно е потсетувањето на делото на словенските првпросветители, браќата Кирил и Методиј, кои со создавањето на првата словенска азбука и со преведувањето на потребните книги за богослужба, отворија нов тек во европската култура и историја. Великото дело на светите Кирил и Методиј, за словенските народи, вложувајќи го и македонскиот народ, има непроценливо културно и цивилизацијско значење. Нивната дејност означува

вистинска пресвртница во културниот и воопшто во историскиот развој на словенските народи, со што е отворен автентичен феномен во развојот на човештвото.

Браќата Кирил и Методиј, со создавањето на словенската азбука, пишувањето и преведувањето голем број книги на словенски јазик и со воведувањето словенска богослужба во црквите се потврдиле како словенски дејци. Првото писмо и првите преводи на книгите потребни за богослужба се направени врз основа на говорот на македонските словени. Односот на светите Кирил и Методиј спрема иднината, зборува за нивната постојана подготвеност да негуваат ученички кадар, свои наследници. Меѓу нив, меѓу најистакнатите од учениците, ќе израсне и ќе се оформи Климент Охридски, кој ќе ја основа Охридската книжевна школа, која го има

Се топи мразот во македонско-бугарската соработка

## Светители - помирители!

По бројните амандмани на резолуцијата за прием на Македонија во ЕУ од страна на бугарските пратеници, деновиве светна светла искра во поглавјето – меѓусоседска соработка. Во Софија се одржа средба на претставници од академските на науки на Македонија и Бугарија и на достоинствениците на двете национални цркви. Непосреден повод за ова дружење беше празникот на сесловенските просветители, браќата Кирил и Методиј, кои токму со својата просветителска мисија на човештвото му ја подарија писменоста.

Првото заедничко празнување на сесловенските просветители појде од премисата дека науката е независна

територија и врз неа не треба да влијаат политички причини (според претседателот на БАН, Стефан Воденичаров) и од желбата за зајакнување на соработката во регионот во духот на евроинтеграционите процеси (според претседателот на МАНУ, Владо Камбовски).

Во црквоното одбележување на празникот, македонските владици (архиепископот Стефан, митрополитот Наум и епископот Климент) присуствуваа на литургијата во олтарот на софискиот храм „Св. Неофит Рилски“, со посебни почести кон МПЦ и нејзиниот поглавар да седне на владичкиот стол и да го благослови чинот со свет крст од името на МПЦ.

## Пензионер

Не има пензионери секакви вакви такви или онакви млади, стари, криви или прави ама за екскурзија сите сме здрави

Денот ли дојде пензија да се дели сите се тие весели и смели весели внуци околу нив се смеат и весели песни ним им пеат

В домашен буџет денар ако фали дедо со стотка ќе се пофали и баба по џебот ќе се чепне на младите око не ќе им трепне

Од уста и грло, денар ќе скратат струја на младите да им платат признајте генерација на млади оти така стратегија се гради

Во туѓа пензија не загледувај на туѓа пензија не завидувај твојата колкава и да е долги години нека трае

И за крај ова ќе го речам и никогаш не ќе одречам : "Бидете здрави и живи пензионери, станете богати како милионери !"

**Миле Лазаров - Мики Пензионер од Негорци**

Скопје: 12-та Регионална ревија на песни, музика и игри

## Фолклорно богатство поздравено од многубројната публика во Домот на АРМ



Димитрија Богатиновски



Драги Аргировски



Ивица Коневски

Во организација на СЗПМ на 20 мај во присуство на голем број гледачи во полната сала на Домот на АРМ во Скопје се одржа 12-тата регионална ревија на песни, музика и игри на која ЗП „Солидарност – Аеродром“, беше успешен домаќин. Претседателот на Извршниот одбор, **Димитрија Богатиновски** на почетокот ги поздрави сите присутни и им посака добро расположение заблагодарувајќи се на СЗПМ и на претседателот за укажаната доверба, што е прифатена со задоволство, бидејќи здружението од Аеродром годинава ја одбележува петгодишнината од основањето, а 2014 година е прогласена и за година на солидарноста. За извршување на задачите за успешна подготовка на ревијата се заблагодари и на голем број активисти.

Пригодно обраќање имаше и градоначалникот на Општина Аеродром **Ивица Коневски**, нагласувајќи го задоволството што се наоѓа меѓу највозрасните жители во овие свечени мигови и дека соработката со пензионерската организација ќе продолжи и во наредниот период.

И во оваа пригода претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** го нагласи значењето и придонесот на овие пензионерски културни манифестации во негувањето на културните традиции. На тој начин пензионерите се докажуваат како вистински чувари на културната ризница на нашата земја, на традицијата и на македонскиот културен идентитет, значително придонесувајќи за враќање од забравен на многу убави изворни и староградски песни и ора, на разни народни обичаи и на други културни обележја. Нашите постигања на овој план се очигледни поради што Министерството за култура на Владата на Република Македонија регионалните ревији и Републичката ревија на песни, музика и игри 2014 година ги прогласи за културно богатство од национален интерес.

Учество во културно уметничката програма во Домот на АРМ во Скопје имаа: ЗП Кратово; ЗП Крива Паланка; ЗП „Кисела Вода“ Скопје; ЗП Куманово; ЗП „Воени пензионери“, – Скопје; ЗП „Гази Баба“ – Скопје; ЗП „Центар“ – Скопје и домаќинот на ревијата ЗП „Солидарност – Аеродром“ Скопје. Во дваиполчасовната програма беа исполнети голем број народни песни и ора, свадбени обичаи и ху-

мор. Ревиијата немаше натпреварувачки карактер, но здруженијата преку своите многу квалитетни настани искажаа голема желба за престиж во вештината за игра, свирка и песна, во сценска изведба, во колорит на народни и модерни носии, користејќи народни или модерни инструменти. На присутното стручно жири од СЗПМ не му беше лесна задачата да издвои кој од настапите е подобар за да учествува на Републичката ревија. Ова е уште еден доказ дека програмите за културно-забавен живот во пензионерските здруженија го оплеменуваат слободното време, а ревиите се манифестација на творештвото на пензионерите за зачувување на фолклорните традиции на нашите народи. Потсетувајќи се на подзаборавените обичаи преку нивно исполнување на сцената се даде порака да се негува изворното народно творештво, да не се заборава и да се пренесува на младите генерации. Сите изведби од многубројната публика беа со долги аплаузи поздравени, што беше признание и за истакнатата организација на оваа манифестација. На крајот во името на СЗПМ признанија на здруженијата учесници на ревијата им врачи Вања Марковска, член на Комисијата за културно-забавен живот при Сојузот, а ревијата успешно ја водеше Цветанка Илиева.

И. Глигоров



ЗП Кисела Вода



ЗП Крива Паланка



ЗП Куманово



ЗП Куманово



ЗП Центар



Доделување благодарници

Благица Стојчевска, пензионерка – поетеса од Крива Паланка

## Поезијата и е сопатник и двигател во животот

Збирката поезија „Песни за љубовта“ на пензионерката – поетеса од Крива Паланка, Благица Стојчевска, се одличен пример за пронаоѓање на смислата на животот во третото доба преку активно стареење. Оваа прва нејзина книга поезија беше свечено промовирана во Градскиот музеј во Крива Паланка од страна на рецензентот Калина Сливовска – Андонова и Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, со чија поддршка е и објавено издањето. Во неа се поместени интимните тајни, скриени во длабочината на душата и срцето на Стојчевска, кои ни откриваат дека поезијата е нејзин сопатник и вечен двигател во животот.



Љубовта е неразвоен дел од мојот живот, водилка која умее да ме пренесе низ сите темни и светли страни што ги носи секојдневието, која не прави да излеземе послани и поцврсти. Опеаните доживувања, се вечен спомен за емоциите, духот и копнежот, кои ми даваат надеж да го овековечам сопственото постоење. Нема голем или мал поет, има само поетски песни мали, средни, долги, тажни и ведри. Песните се поетско оружје и богатство на целиот свет. Кога ги читаш може да те расстреперат, да те растажат, да те разгалат и успокојат. Тие ти ја допираат душата и срцето, – вели Стојчевска.

Покрај стиховите за љубовта, во нејзината прва стихозбирка „Песни за љубовта“, Стојчевска ги споделува и своите емоции за татковината, родниот крај, сопствената генерација, семејството, најблиските, за нејзината внука Бојана.

Сите стихови во книгата на Стојчевска се испеани за вечната потрага по љубовта, но и надежда дека на крајот, по темнината ќе има светла иднина, ќе има убавина. Љубовта е присутна во секој нејзин стих, како единствен и неуништулив двигател на животот и на напредокот, – истакна рецензентот Андонова.

На промоцијата претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски рече:

– СЗПМ втора година по ред одвојува

финансиски средства за издавачка дејност. Годинава за оваа намена се издвоени 250 000 денари, за поддршка на творештвото од областа на културата и уметноста, односно издавање на книги, организирање на изложби и друго. Морам да истакнам дека постои огромен интерес меѓу пензионерите за поддршка од СЗПМ, со што ја остваруваме и главната цел – да ги поттикнеме лицата од трето доба да творат и на тој начин да го осмислат својот пензионерски живот. Тие ги изразуваат своите мисли и креативност, а ние им овозможуваме да излезе на виделина сето она што можеби во останатите животни циклуси не можеле или немале време да го реализираат.

На поетесата Благоротка Стојчевска за нејзината прва поетска книга и честиташе и пратеничката од Крива Паланка, Слаѓана Митовска, која и посака понатамошни успеси и уште многу убави поетски стихови, нагласувајќи ја својата поддршка за сите кривоपालанечки пензионери.

Благоротка Стојчевска и во пензионерските денови е опкружена со љубовта и почитта на најблиските, како и со бројните активности во невладините организации.

На крајот од промоцијата претседателот Аргировски му врачи пригоден подарок на претседателот на кривоपालанечкото здружение Славко Стојановски, како признание за неговата активност и ангажман на полето на остварување на правата и заложбите за подобар живот на пензионерите. Претседателот Стојановски, заблагодарувајќи се, вети дека и понатаму здружението ќе работи неуморно за достоинствен и активен живот на пензионерите од овој крај.

Жаклина Цветковска

Нови дострели на драмската работилница на ЗП „Куманово“ – Куманово

## Актерство на професионално ниво

Драмската работилница на КУД „Гого Симоновски“ на Здружението на пензионерите од Куманово, продолжува со своите креативни актерски остварувања. Во пресрет на Првомајските празници, на сцената на Народниот театар репризно по 25-ти пат ја прикажа претставата „Ленче Кумановче“ од најплодниот македонски писател на битови драми Васил Иљоски.

Пензионерите и граѓаните на Куманово, кои присуствуваа на претставата, имаа прилика да уживаат во актерските остварувања на артистичкиот ансамбл на Драмската работилница. Близу 90 минути, колку што траеше претставата, глумците прикажаа култна претстава. Сите се надминаа себеси. Може да се рече дека бриљираа на сцената. Своето задоволство публиката го манифестираше со долготрајни аплаузи, што

се повторуваа после секоја успешна креативна изведба, но и со солзи од задоволство. Својот актерски талент и во оваа прилика го искажаа: Новоко Петрушевски, Надежда Булатовиќ, Радоцвет Илиевски, Љубица Кузмановска, Стојче Митевски, Душка Гиевска,



Владо Пешевски, Стојче Гиевски, Добра Петрушевска и други.

Во оваа обновена претстава, во

новите улоги многу успешно се вклопија: Јовица Стојчевски во ликот на Досе, газда Стојко го толкуваше Славе Костовски, музичарот Санко Драган Тасевски, а меандијата Милорад Ивановски. Во ансамблот во улогата на инспекцент се докажа и Слободанка Димковска.

Ова 25-то јубилејно репризно издание на „Ленче Кумановче“ го дополнија и успешните решенија на сценографијата, костимографијата, како и тонските и светлосните ефекти. Од поставувањето на овој сценски проект на репертоарот, досега имаше претстави во Куманово, Скопје, Велес, Прилеп, Кавадарци, Неготино, Гевгелија, Виница, Кочани, Пробиштип, Крива Паланка, Штип, Злетово и во Врање, Србија. Претставите имале прилика да ги гледаат над 12.500 пензионери и граѓани.

Спирко Николовски

## „Весели пензионери“ во Србија

На покана од Здружението на Македонците од „Даме Груев“ во Србија членовите на КУД „Весели пензионери“ беа на тридневното гостување во малото рударско градче Рудник каде работат над 30 рудари од добревските рудници. Повод за гостување, според зборовите



на претседателот на Здружението Славе Груевски е желбата да се зачува македонщината, македонските песни, ора и обичаи кај македонците кои живеат во регионот на Поморавјето.

На двочасовниот концерт, кој се одржа на градскиот плоштад покрај

„Веселите пензионери“ од Пробиштип настапија и КУД „Типопластика“ од Горњи Милановци и пеачката група од Рудник. Колажот од македонски и српски песни и ора предизвикаа голем интерес кај присутните, особено кај македонците кои дојдоа дури од Чачак, Горњи Милановац, Крушевац и Војводина. Многу емоции, многу топлина, многу убави зборови беа упатени за настапот на друштвото на пензионери од Пробиштип.

На заедничката вечера, продолжи и дружењето меѓу друштвата и мештаните преку песни и ора кои дојдоа спонтано, но со големи емоции. На овој прием претседателот на ЗП Пробиштип **Груица Манасиевски** се заблагодари за поканата и нашето гостување, а се обрати и претседателот на Македонската заедница **Славе Груевски**, кој не го криеше задоволството од нез-

аборавниот настап на пензионерите од Пробиштип, изразувајќи желба за уште вакви гостувања. Во официјалната делегација од ЗП Пробиштип беа и секретарот Ангел Коцев и Илија Петров, а од домаќините со своето присуство не удостоја директорот на Центарот за култура во Горњи Милановац Драган Арсиќ, кој потсети дека во 2012 година меѓу нивната општина и Пробиштип е потпишана Повелба за културна соработка. Стоица Јованов, рудар од Пробиштип, кој повеќе години работи во рудникот во Рудник искажувајќи го своето задоволство за изворниот настап на КУД „Весели пензионери“, потсети и на соживотот на нашите рудари и мештаните во Рудник.

Еден ден од престојот беше искористен за средба со директорот на рудникот Аца Илиќ, кој не ги штедеше зборовите за да ги пофали нашите рудари како вредни. Престојот беше искористен домаќините да не запознаат со убавините на овој крај.

Се во се, беше тоа едно патување за паметење и стекнати пријателства кои долго ќе трајат.

М. Здравковска

## Delegacion i LShPM, në Kryqin e kuq të RM

Më 19 maj të vitit 2014, në lokalet e Kryqit kuq të R. Maqedonisë, delegacion nga LShPM në përbërje: Dragi Argirovski, kryetar i LShPM, Stanka Trajkova, sekretare e KE i LShPM dhe Ilija Gligorov, anëtar i Komisionit për shëndetësi në LShPM, patën takim me sekretarin e Kryqit të kuq të RM d-r sci. **Sait Saiti**.

Temë kryesore në takim ishte situata aktuale me përmbytjet e katastrofave në Serbi dhe Bosnjë Hercegovinë, respektivisht me aktivitetet e Kryqit të kuq dhe të pensionistëve për ndihmë humanitare të dëmtuarve atje. Pensionistët marrin pjesë me ndihmë në disa mënyrë: individualisht me donim të mjeteve materiale dhe financiare dhe me punë vullnetare për mbledhje, evidentim, transportim e të tjera. Ato marrin pjesë gjithashtu edhe përmes shoqatave të tyre të LShPM në mbledhjen dhe dërgimin e mjeteve finan-

ciare për të viktimit.

Në këtë takim, sekretari gjeneral Sait Saiti ka theksuar bashkëpunimin e shkëlqyeshëm me LShPM dhe ka informuar për vazhdimin e projektit për ndihmë dhe përkrahje të personave pleq në kushte shtëpiake, projekt i cili po realizohet në disa komuna të RM. Ai ka folur edhe për



përgatitjen e projekteve të reja me interes për personat pleq, ndër të cilët si shumë i rëndësishëm do të ishte "Alert sistem për pensionistët" ose përgjigje në thirrje për nevojë urgjente për ndihmë në kushte shtëpiake.

Me këtë rast, delegacion i LShPM ia uroj disertacionin e doktoraturës Sait Saitit e cila mbante emrin "Diplomacia preventive dhe pjesëmarrja e sektorit civil në menaxhim të krizave". Mbrojtja publike e disertacionit ishte mbajtur kohë më parë në Fakultetin për sigurim në Shkup. Doktor, situatën e vërshimeve e shihte të rënduar për çka ka dhënë sugjerime për pjesëmarrjen më efektive të sektorit joqeveritar në menaxhimin e krizave. Gjithsesi se është në pritje implementimi i sugjerimeve nga kjo doktorat, vendin e vet të merr edhe LShPM respektivisht përvoja dhe shkathtësitë e pensionistëve si pjesë e rëndësishme e shoqërisë qytetare në RM.

Në takim ishte thënë edhe dëshira për zgjerimin dhe zmadhimin e bashkëpunimit të e mëtëshëm, përkrahjes dhe ndihmës.

I.G.

U mbajt në Strugë sfilata e 12-të i pensionistëve të rajonit jug perëndimor

## Pensionistët, shembull për jetën shumetnike

Për herë të 12-të, në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, në Strugë u mbajt sfilata rajonale me këngë, valle dhe muzikë, në të cilën morën pjesë për-



faqësues nga nëntë shoqata të rajonit jug perëndimor, ndër të cilët ishin edhe përfaqësues nga shoqata e pensionistëve Dibër-Qendër Zhupë.

Kryetari i shoqatës të pensionistëve të Strugës Liman Pollozhani, përshëndeti të pranishmit në këtë manifestim duke ju fol për domethënien e këtyre aktiviteteve që po realizon moshja e tretë. Njëherësh, kryetari i komunës së Strugës Zijadin Se-la, duke përshëndetur pjesëmarrësit tha



se pensionistët kanë vendin e vet në shoqëri, ata meritojnë respekt dhe përkrahje në të gjithë aktivitetet që po zhvillojnë. Në këtë takim, i pranishëm ishte edhe kryetari i Lidhjes të shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Dragi Argirovski. Sfilatën e hapi Besnik Pocesta, nënkryetari i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë i cili tha se këto aktivitete shumetnike me këngë e valle në shumë gjuhë flet se pensionistët janë gjithmonë të bashkuar dhe të barabartë pa marr parasysh se cilit etni i takojnë.

Pensionistët dibran në këtë sfilatë, u prezantuan me tre pika kulturore-artistike. Një këngë në gjuhën maqedonase në

interpretim të Xhevat Limanoski, i shoqëruar me instrument nga Zini Fida si dhe shtatë gra pensioniste me dy valle dasmash dibrane të shoqëruara me dajra, tumbulek, klarinetë dhe çifteli nga pensionistët dibran. Ata u mirëpritën nga publiku ku u përcollën me duartkrojtje.

Të gjithë pjesëmarrësit nga shoqatat e pensionistëve të Prilepit, Dibrës, Kërçovës, Demir Hisarit, Makedonski Brodit, Krushevës, Manastirit dhe Ohrit, ishin të shkëlqyer në këtë Revyale me paraqitjet e tyre interesante të këngëve dhe valleve që u prezantuan. Komisioni që është i përzgjedhur enkas për këtë manifestim do të bëjë përzgjedhjen e pikave më të bukura të cilët do të marrin pjesë në Revyalin Republikan të pensionistëve që do të mbahet në qershor në Shkup.

Revyale regionale u mbajtën edhe në Berovë, Sfetin Nikole, Negotinë dhe dy në Shkup, ndërkaq, sfilata kryesorë republikan do të mbahet më 10 qershor në Sallën universale në Shkup nën patronazhin e ministres së kulturës Elizabeta Kamçevska-Milevska.

Vjollca Sadiku

ShP Ohër dhe Debarcë

## U nënshkrua Memorandum për bashkëpunim me komunën Ohër

Ditë më parë, në atmosferë solemne, në prani të anëtarëve të Këshillit të komunës Ohër, pensionistët dhe mysafirë, në Ohër, u nënshkrua Me-



morandum për bashkëpunim ndërmjet ShP Ohër dhe Debarcë dhe komunës Ohër. Memorandumin për bashkëpunim e nënshkroi zëvendës-kryetari i Ohrit **Angel Janev** dhe kryetari i Këshillit ekzekutiv të ShP të Ohrit dhe Debarcës Gjorgji Trpçeski. Pas fjalës përshëndetëse, zëvendës-kryetari i komunës Angel Janev, tha:

- Në emër të kryetarit të komunës **Nikolla Bakraçeski** dhe në emrin tim personal, ju premtori se komuna Ohër dhe Qeveria me ministrinë përkatëse, vëmen-

dje të posaçme ju kushtojnë pensionistëve dhe se atë e tregoi realizimi i disa projekteve. Shpresoj se ashtu do të jetë edhe në të ardhshmen, ndërkaq, Memorandumin që nënshkruam, do të jetë bazë për thellimin e bashkëpunimit të përbashkët, e cila ishte e pranishme edhe gjer tani, por jo edhe me aq intensitet.

Kryetari i Këshillit ekzekutiv i shoqatës së pensionistëve të Ohrit dhe Debarcës, **Gjorgji Trpçeski**, theksoi se me nënshkrimin e Memorandumit për bashkëpunim, janë definuar në mënyrë precize projektet me të cilat do të përmirësohet statusi ekonomik, shëndetësor dhe ai social i kësaj kategorie qytetarësh, të cilët, në periudhën e punës së tyre, kanë kontribuar shumë në ndërtimin e shoqërisë. Jemi të vetëdijshëm se Memorandumi ka peshën dhe përgjegjësinë e vet si për komunën Ohër po ashtu edhe për shoqatën tonë. Na pensionistët jemi të gatshëm të përballojmë me të gjitha obligimet për aplikimin me dinjitet të dispozitave të shënuara.

Kryetari i LShPM **Dragi Argirovski**, në takimin paraprak me udhëheqësit e ShP Ohër dhe Debarcë, nënshkrimin e Memorandumit e përshëndeti dhe me kënaqësi theksoi se ai përfaqëson dokument të rëndësishëm me të cilin më së afërmi de-

finohen raportet për bashkëpunim në bazë pariteti të aktiviteteve të cilat janë në interes të ndërsjellë. Memorandumi për bashkëpunim është i qartë, konciz dhe i definuar preciz në raport me kërkesat dhe aktivitetet që duhet t'i plotësojnë të dy anët. Në shtetin tonë, më shumë shoqata të pensionistëve tanimë kanë të nënshkruar Marrëveshje me Vetëqeverisjet lokale, por ajo duhet të vazhdojë për tu realizuar me të gjitha komunat.

Përndryshe, në Memorandumin e nënshkruar në Ohër, si përcaktime më të rëndësishme janë potencuar projektet: ndërtim Shtëpie për persona pleq, transport urban pa pagesë të pensionistëve nga mjediset rurale së paku njëherë në javë në ditën e tregut-e hënë, vënia e Shërbimit patronazh të medicinës në mjediset rurale ku jetojnë pensionistët në moshë më të thellë, pjesëmarrja në projektin "Mësimi tërë jetën", hapje klubesh për qëndrim ditor të pensionistëve, sigurim hapësirash për aktivitete, pjesëmarrja e grupit të këngëve në manifestimet kulturore dhe turistike me karakter lokal si dhe paraqitje jashtë vendit në raste të shfaqjeve të promovimeve dhe panairëve, promovim i bukurive të qytetit, si dhe aktivitete të tjera për standard më të mirë dhe jetë më të qetë të pensionistëve të Ohrit.

Krste Spaaseski

Foto lajm

## Takim i banuesve të Shtëpisë me ministrin Spasov

Ministri për punë dhe politikë sociale Dime Spasov, në shoqërim të kryetarit të LShPM Dragi Argirovski dhe të LShP të qytetit të Shkupit, Kërste Angelovski, ndihmësdrejtorin e FSPIM, Trajko Premçeski dhe udhëheqësi i degës së Shkupit Dejan Gjorgjevski, kohë më parë e vizitoi Shtëpinë pensioniste "Jane Sandanski" në komunën Aerodrom në Shkup. Në këtë takim të përbashkët me pjesë të banuesve, drejtuesi i Shtëpisë Velan Stojkovski, i njohu



mysafirët me situatën e Shtëpisë, e më pas, ministri Spasov i informoi të pranishmit për përparësitë në realizimin e disa projekteve që kanë ndikim të drejtpërdrejt pozitiv në përmirësimin e standardit të pensionistëve.

Ministri Spasov u përgjigj edhe në pyetjet e të pranishmëve, për çka premtori se në periudhën e ardhshme, në kufij të mundësive do të ndahen mjete për përmirësimin e kushteve të jetës edhe në pjesën tjetër të Shtëpisë. **M.D.**

## KARTEL SHËNDETËSORE ELEKTRONIKE (KSHE)

**FSSHM apelon deri të gjithë pensionistët të cilët nuk kanë dorëzuar kërkesë për kartel shëndetësore elektronike, sa më parë të vijnë në njësit rajonale të Fondit dhe të bëjnë kërkesë. Së shpejti, pensionistët do të kenë mundësi VETËM me kartelën shëndetësore elektronike ti realizojnë shërbimet e duhura shëndetësore.**

Pensionistët të cilët kanë pensioni i cili është më i vogël se 15,000 denarë, duhet të paguajnë 100 denarë për kartelën elektronike. Ata pensionistë, pensioni i të cilëve është më i lartë se 15,000 denarë, do të duhet të paguajnë 250 denarë.

Në bazë të Ligjit për sigurim shëndetësorë, pagesa për kartelën shëndetësore elektronike duhet të bëhet në llogarinë:

Pranues: Llogaria e thesarit

Fondi për sigurim Shëndetësor i Maqedonisë

Banka pranuese: NBRM

Llogaria: 10000000063095

Llogaria e shfrytëzuesit të thesarit: 660026001166012

Shifra e të ardhurave: 723819

Programi: 00

Për të gjitha informacionet në lidhje me kartelat shëndetësore elektronike dhe përpunimin e tyre, qytetarët mund të informohen në numrin telefonik falas 0800 33 222 nga ora 8.30 deri më 20.00 ose në numrin mobil telefonik 076 339 180 nga ora 12.00 deri ora 20.00.

Mbledhje e Kuvendit të Lidhjes së ShP të qytetit Shkup

## Krijim kushtesh për suksese më të mira

Ditë më parë, Kuvendi i Lidhjes të ShP të qytetit të Shkupit, ka mbajtur mbledhjen raportuese për punën në vitin 2013 dhe me këtë rast, aprovoi Program për punë dhe Plan financiar për vitin 2014. Kryetari i Lidhjes d-r Kërste Angelovski, në fjalën e tij përshëndetëse shprehu kënaqësi dhe falënderim të veçantë për praninë e mysafirëve: ministri për punë dhe politikë sociale Dime Spasov, kryetari i LShPM Dragi Argirovski, kryetari i qytetit të Shkupit Koce Trajanovski, ndihmës drejtori në Fondin të SPIM Trajko Premçeski dhe udhëheqësi i degës së Shkupit Dejan Gjorgjevski.

Fillimisht të pranishmëve u drejtua ministri Dime Spasov i cili theksoi se kujdesi për standardin e pensionistëve është një ndër prioritetet e Qeverisë së Republikës së Maqedonisë.

Kreu i qytetit të Shkupit Koce Trajanovski theksoi se është kënaqësi e dy anshme bashkëpunimi i Qytetit me Lidhjen e qytetit të ShP është shembullore, sidomos pas nënshkrimit të Memorandumit për bashkëpunim të ndërsjellë prej vitit 2009. Ai theksoi se Qyteti i Shkupit, sikurse edhe deri më tani, do të vazhdojë të punoj edhe më tutje, në korniza të mundësive, t'ju ndihmojë pensionistëve nga Shkupi ta zbkurojnë kohën me anë të shoqërimit dhe shëtitjeve.

Kryetari i LShP të Qytetit të Shkupit Kërste Angelovski, në fjalën e tij, foli për punën dhe të arriturat e Lidhjes në vitin e kaluar dhe si përgjigje e disa fajtësimeve nga disa të vetëquajtur lider partiak për goja angazhimin jo të mjaftueshëm të udhëheqësve të organizatës pensioniste për përmirësimin e standardit të pensionistëve, për çka, ai me argumente dhe të dhëna konkrete, e edhe me krahasimin e

standardit të pensionistëve me shtetet fqinje dhe më gjerë, tregojë situatën reale në Republikën e Maqedonisë, e cila përmirësohet prej viti në vit. E njëjta mund të shihej edhe nga treguesit analitik të situatave në Raportin për punën në vitin 2013, prej nga kryetari Angelovski prezantonte theksime, ndërkaq, diskutuesit u shprehën pozitivisht dhe në tërësi e pranuan.

Kryetari i LShPM Dragi Argirovski ka theksuar rolin e Lidhjes së qytetit të ShP në më shumë sfera, e sidomos në realizimin e bashkëpunimit me Qytetin Shkup, me të cilin edhe LShPM ka bashkëpunim shembullor. Në këtë kontekst, ai theksoi organizimin dhe realizimin e suksesshëm të Revyaleve republikane të këngëve, muzikës dhe lojërave në Sallën universale në Shkup edhe atë pa kompensim, ndërkaq, ai dha edhe disa propozime dhe iniciativa për veprim dhe organizim edhe më të mirë të Lidhjes së qytetit në periudhën e ardhshme. Kryetari Argirovski, gjithashtu propozoi që të formohet komision për kulturë, konstituiv i së cilës së shpejti do të realizohet. Më tej, ai informoi për aktivitetet dhe sukseset e LShPM në vitin e kaluar dhe në këtë vit, për çka ai i lajmëroi terminet për mbajtjen e revyaleve regionale të këngëve, muzikës dhe lojërave dhe të garave sportive, ndërkaq për nxitje për suksese edhe më të mira në këtë vit, theksoi motivet për solidaritet dhe bashkim më të madh në veprim për raport human të të gjithë pjesëtarëve të moshës së tretë.

Në fund, Kuvendi, njëzëri aprovoi llogarinë përfundimtare të LShP të Qytetit Shkupit për vitin 2013 dhe solli Program për punën në vitin 2014.

Mendo Dimovski

## T'i mirëpresim pensionistët nga diaspora

Një mik imi, më rrëfeu se si viteve të '70-ta të shekullit që lamë pas, sapo kishte kryer Shkollën normale të mësuësish dhe ia kishte filluar punën me nxënës, në vend që të vazhdonte profesionin, për arsye të nevojës së madhe ekonomike, ashtu edhe si shumë të tjerë asokohe nga Maqedonia, Kosova dhe Bosnja, ishte detyruar të lëshoj vendlindjen dhe kishte shkuar në punë të përkohshme në Gjermanin Perëndimore.

Më rastisi që ta vizitohë këtë mik timin të nderuar që tanimë ka disa vite që është pensionuar, i cili, për arsye të shëndetit jo të mirë, dërgjet në spitalet e Disseldolfit. Takimi im e befaso i së tepërmi dhe më falënderoi nga zemra. Ai, miku im, ndër të tjerat, vazhdoi të më rrëfej: unë dhe numër i konsiderueshëm nga gjenerata ime, meqë kishim nevojë për punë, përmes Entit për punësim, erdhëm dhe u punësua këtu në Gjermani. Ky miku im, pensionist i shtrirë në spital, më përshkroi vitet e ardhjes në punë në Gjermani. Ia nisi me ndarjen nga familja dhe vendlindja dhe për vështirësitë që ka pasur në vitet e para gjatë punës, duke nisur nga mosnjohja e gjuhës e deri tek mosnjohja sa duhet e punës që u kishte ra në hise të punojnë në shkretoren e hekurit...

Në vazhdim, miku im më rrëfeu se si gjermani nuk ta hanë hakun, "Tani edhe për shërim e përkujdesje janë shumë të sjellshëm. Na mbajnë nëpër spitale e

shtëpi të pleqve. Nuk bëjnë dallime. Bile, vazhdon ai, mua, me që kam problem me frymëmarrjen, të gjithë aparaturnë me oksigjen ma sjellin në banesë, si në spital"...

Siç dihet, numër i konsiderueshëm të punëtorëve tanë në diasporë janë pensionuar. Disa prej tyre, pas pensionimit, janë kthyer në vendlindje. Kthimi i tyre duhet përshëndetur. Kontributi i tyre në shoqatat e pensionistëve është i mirë-sërdhur. Ata të paguajnë anëtarësi dhe të bëhen anëtarë të shoqatës së pensionistëve. Në Shoqatën e pensionistëve, konkretisht në Gostivar, të vihet në funksion një segment për përkujdesjen e pensionistëve të diasporës. T'ju ofrohen kushte për rekreacion, të hapen klube nëpër qendra si në Vrapçishtë dhe Negotinë ku gravitojnë numër i konsiderueshëm pensionistësh nga diaspora. Pse jo, me vetë kontribut të tyre dhe me ndihmë edhe të Fondit pensionist dhe të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, të inicohet ndërtimi i një shtëpie pleqsh dhe pensionistësh, ku do të kalonin kohën në shoqëri dhe më rehat, ku do të kishte mjete për lojëra, me fushë të vogël sporti me rekuizita të nevojshëm sportive, me qëllim që vitet e pensionit apo të moshës së tretë t'i kalojnë sa me më pak brengë.

Prof. dr. Hasan Hoda

## Електронска здравствена картичка (ЕЗК)

ФЗОМ би сакал да упати апел до сите пензионери кои немаат поднесено барање за електронска здравствена картичка, во најбрз можен рок да дојдат во подрачните служби на Фондот и да поднесат барање. Наскоро, пензионерите ќе можат ЕДИНСТВЕНО со електронската здравствена картичка да ги остварат потребните здравствени услуги.

Пензионерите кои имаат пензија која е помала од 15,000 денари, треба да уплатат 100 денари за електронската картичка. Оние пензионери чија пензија е повисока од 15,000 денари, ќе треба да уплатат 250 денари.

Врз основа на Законот за здравственото осигурување, уплатата на средствата за електронска здравствена кар-

тичка треба да се врши на долу наведената сметка:

Примач: Трезорска сметка  
Фонд за Здравствено осигурување на Македонија  
Банка на Примач: НБРМ  
Сметка: 100000000063095  
Сметка на буџетски корисник: 660026001166012  
Приходна шифра: 723819  
Програма: 00

За сите информации во врска со електронските здравствени картички и нивната изработка, граѓаните може да се информираат на **бесплатниот телефонски број 0800 33 222** во периодот од 8.30 до 20 часот или на мобилниот телефонски број 076 339 180 во периодот од 12 до 20 часот.

## Препораки за нозе со проширени вени

Како последица на отежнато враќање на венската крв од долните екстремитети кон срцето настапува слабост на вените на нозете, односно т.н. венска инсуфицијенција. Теобитите кои се јавуваат при тоа се: болки, грчеви и чувство на тежина, како и отекување на нозете по долго стоене или седење. Варикозитите на нозете се карактеризираат со видливи и вијугави проширени вени, благи или големи отоци, воочливи капилари на кожата, а во краен стадиум рани кои тешко заздравуваат во вид на чиреви. Причината за создавање проширени вени е: долго стоене или седење, тешка физичка работа, бременост, зголемена телесна тежина и друго, но видна улога има и наследниот фактор. Која и да е причината битно е да се знае како превентивно да се преземат одредени мерки, а ако веќе се присутни како да се ублажат симптомите и проблемите.

Еве неколку совети за подобрување пред се на циркулацијата на крвта, што претставува најдобра превенција против проширени вени.

- Долготрајното седење или стоене многу е напорно и штетно за вените. Затоа ако во ваква состојба почувствувате непријатност во нозете, подигнете ги и спуштете ги прстите на нозете неколку минути. Потоа свиткајте ги прстите кон петите и НИКОГАШ не ги прекрстувајте нозете.

- Циркулацијата страда и од носење тесна облека и тесни кондури без врвци. Не треба да се носи облека или ремен кој ја стега половината.

- Одејте секојдневно најмалку 30 минути, бидејќи тоа е најдобар начин да се активираат малите крвни садови на стапалата. При секој чекор крвта се потиснува нагоре кон срцето и ја подобрува циркулацијата.

- Пливањето е идеално за добра циркулација бидејќи водата го олеснува протокот на крвта низ вените. Пливајте ако сте во можност барем половина час дневно.

- Со секојдневно туширање правите хидромасажа на нозете. Со топла и ладна вода, наизменично треба да се тушираат нозете кои имаат проширени вени. Навечер во млага вода се става една рака сол, неколку листови рузмарин и ако нозете се доста отечени и уште две раце маточина. Температурата на водата треба да биде околу 36 степени. Во оваа мешавина се држат нозете, потоа се бришат и се тријат од прстите кон петата.

- Исто така добро е наутро и навечер во лежечка положба да ги подигнете нозете околу 15 сантиметри над срцето. Само по пет минути ќе почувствувате дека нозете ви стануваат полесни.

- Масирајте ги нозете со кремове за вени кои ги ублажуваат симптомите од

проширени вени. Најдобри се препаратите кои содржат екстракти на див костен и етерично масло од рузмарин заради нивното микроциркулациско дејство и подобрување на тонусот на сидовите на вените. Исто така благотворни се и препаратите од екстракт на невен кои можат да ги намалат болките, чувството на жарене, печене и црвенило, симптоми кои го следат заболениот венски систем.

Користете екстрактот од семки на грозје кои содржат биофлавоноиди, бидејќи тие се многу моќни природни антиоксиданси и како такви му користат на циркулаторниот систем подобрувајќи му ја капиларната и венската функција. Исто така тие влијаат и на намалување на подливите, на отоците како последица на повреда или траума, на варикозните вени и отекувања на нозете од најразлични причини. Еден практичен начин да се внесе доволно семки на грозје е земање на суплементи од нив.

Ова веројатно помага, но пред било што да пробате или да практикувате консултирајте се со лекар специјалист за васкуларни болести. Најверојатно сето ова нема да ве излечи, но ќе ви овозможи да се чувствувате подобро. Кај секоја хронична болест, па и кај оваа битно е да е болеста под контрола и да научите да „другарувате“ со неа.

**М. Дамјановска**

## Епигенетика: Вашето здравје не зависи само од гените

Што е епигенетика? Епигенетика (грчки, епи = преку, над, надвор) означува се она што може да влијае на менување, изразување и очитување на гените, но не доаѓа од промени во самиот генетички код, туку од други надворешни фактори, а тоа нешто може да се пренесува од генерација на генерација.

Најважниот дел од приказната во изразувањето на гените се случува во синергијата (взаемно дејствување) на самата ДНК и протеините кои ја обвиткуваат, регулираат и штитат – таканаречените хистони. Хистоните овозможуваат пакување на ДНК во еден вид амбалажа за пакување, но тие исто така, имаат неверојатна важна улога во биохемиската динамика на клетките! Многу научници сега претпоставуваат дека точно одредени комбинации на хистони го прават **хистонскиот код** кој е сличен на кодот кој е запишан во ДНК макромолекулите. Претпоставуваат дека одредени промени во околината доведуваат до одредени модификации на хистоните, кои понатаму водат до активирање на одредени гени. Според сегашните сознанија, два вида на промени можат да влијаат на ДНК. Тоа е биохемиска модификација на самата ДНК и улогата на хистоните да го спречат дејствувањето на гените. Тие модификации се одговорни за нормална динамика на клетките, но и за абнормалности кои доведуваат до болести, особено малигните.

Што се однесува до биомолекуларните механизми во епигенетиката, денес најмногу се проучуваат ензимите кои се одговорни за пренос на ацетилните и метилните групи во клетките како и ензимите кои ги регулираат истите. Ацетализацијата придонесува кон поактивно и побрзо активирање на гените, додека метилацијата е одговорна за потиснување на изразувањето на гените. Приказната, меѓутоа, не е така едноставна, оти е забеле-

жано дека и хистоните можат меѓусебно да дејствуваат. Така мала промена на само една аминокиселина може да предизвика промена на цврстината на пакувањето на хистоните и последично отворање и лесен пристап кон активирањето на гените. Забележано е дека многу растројувања на здравјето и синдромите, поврзани се со модификациите на хистоните, а не со аномалиите во самата ДНК, односно не се само резултат на наследни гени туку и на други надворешни фактори.

Научниците сметаат дека јадрата со хромозомите во клетките кои содржат ДНК се само мемориски систем на клетката во која се „архивира“ севкупното искуство на клетката која таа ги присобрала во своето меѓудејствување со околината. Сигналите од околината го контролираат врзувањето на хистоните со ДНК, а со тоа активирањето или не-активирањето на одредени гени. Нашето тело е така направено што е способно да одговори на сите предизвици на околината. Механизмите на адаптацијата вклучуваат многу повеќе од физичките рецептори кои ги детектираат сигналите од материјалниот свет. Ние со енергијата која ја поседуваме и со својот ум можеме значително да влијаеме на биологијата на телото. За тоа докази има многу, а можеби најпознат е феноменот на **плацебо** (таблетка што личи на лек, а не е) и нему спротивниот феномен **ноцебо** (кога некому му велите дека изгледа лошо, дека изгледа болен и навистина се разболува).

Веројатно сте слушнале за тоа дека „стресот и негативните емоции се причинители на повеќето болести“. Оваа изрека денес можете да ја слушнете и од многу лекари. Стресот и негативните емоции можат да имаат директно влијание на активација или потиснување на одредени гени. И спротивно од тоа – со позитивни емоции и смеене можете да го подобрите своето здрав-

је и тоа е научно докажано! На пример, една јапонска студија од 2007 година, која се занимавала со влијанието на смеенењето врз здравјето, покажала дека смеенењето засилува 27 различни гени од кои 14 се директно врзани со активност на имунолошките клетки (т.н. „природни убијци“). Според таа студија, активност на тие клетки била зголемена во текот на шеговито видео кое го гледале испитаниците. Клетките останале активни дури 4 часа после гледањето на видеото, што покажува дека смеенењето има траен позитивен ефект врз здравјето. Човечката мисла, емоција и состојба на духот не можат повеќе да се игнорираат во лекарската практика, и покрај тоа што тие фини енергии не можат директно да се измерат со методите на конвенционалната наука и во лабораторија. Според истражувањата, постојат 4 основни епигенетички чинители, односно сигнали кои можат да влијаат на дејствувањето на гените:

1. Исхрана (нерамнотежа на рН, начинот на исхрана, нутриенти и додатоци на исхраната, лековити билки, внес на вода)

2. Состојба во биосферата (паразити, мувла, габички, бактерии, вируси и распределба на тешките метали, слободните радикали, хемиските споеви, електромагнетските зрачења и полиња и друго)

3. Состојбата на телесните подсистеми и енергетски рамнотежи (органи, жлезди, протокот на енергија, психофизичките вежби)

4. Состојбата на емоциите и умот (трауми, ментално здравје, духовност).

Состојбата на емоциите е клучна за нашето здравје. Според древната мудрост и поновите истражувања, срцето е средиште на нашето битие, седиште на нашите најдлабоки несвесни состојби и на креативниот потенцијал. Околу срцето се создаваат енергетски блокади, до кои се доаѓа како последица од емоционални трауми. Ослободувањето од тие блокади и отворањето кон изворот на креацијата е врвна цел на новата, психоенергетска медицина.

**Т.Г.**

МНОГУ ПОДАРОЦИ И МНОГУ ИЗНЕНАДУВАЊА

# ЕКСТРА ПОВОЛНОСТИ ЗА СИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ

УНИВЕРЗИТЕТСКИ СТОМАТОЛОШКИ КЛИНИЧКИ ЦЕНТАР проф. д-р БОЈО АНДРЕСКИ

закажете на: **02/320 20 22**  
eurmdentalcenter.mk

## ИЗБЕРЕТЕ МАТИЧЕН СТОМАТОЛОГ



## РАБОТИМЕ СО СИНИ КАРТОНИ

## Има ли лек за реума?

Ревматските болести се јавуваат во се поголем број, а Македонија за жал на ова поле не заостанува зад другите земји во светот. Овие болести најтешко ги погодуваат љугето во третата животна доба, но не се ретки и кај децата. Прогресивни во својот тек, со време предизвикуваат се поголеми оштетувања на органите за движење, коишто оштетувања можат да доведат дури и до инвалидност. Како и да е битно е што тие го намалуваат квалитетот на живеење. Причините и механизмот на појавата на ревматските болести, главно не се познати, но познато е дека од ревма не се умира, но многу е здодевна, болна и непријатна!

### Најважни ревматски болести

- Воспалителни ревматски болести – ревматска грозница, ревматоиден артритис, системски болести на сврзните ткива (лупус, системска склероза, васкулитиси), метаболични артропатии (гихт, други болести со таложење на кристали, остеопороза), инфекциски артритиси.

- Дегенеративни ревматски болести на рбетниот столб и на периферните зглобови.

- Вонзглобен (мекоткивен) ревматизам.

- Ретки ревматски болести.

- Ревматски синдроми во други болести (во белите дробови, во крвта, во ендокриниот, гастроинтестиналниот и во кардиоваскуларниот систем).

Во современата ревматолошка практика најчести се дегенеративниот ревматизам кој најчесто е сопатник на постарата популација – во народот уште познат и под името како „окоштување“ и вонзглобниот ревматизам (околу 90% од пациентите болуваат од него), па затоа нешто повеќе за овие болести.

**Дегенеративни ревматски заболувања** - Артрозата најчесто се локализира на зглобовите од дланките, на големите носечки зглобови на долните екстремитети и на подвижните сегменти на рбетниот столб. Имаат бавна, но прогресивна еволуција, во текот на која може да дојде до значајни функционални оштетувања, поготово на зглобовите на колелата и колковите. Главна карактеристика на овие заболувања се промени во зглобната рскавица кои водат кон нејзино прогресивно губење, со реактивни промени во вид на забелување на околните коски. Клинички се одликува со постепен развој на болки во зглобот, вкочанетост, зголемување на зглобот, како и ограничена подвижност на истиот.

**Зачестеност на артрозата** - Зачестеност на артрозата е релативно мала пред 50-тата година од староста и расте со стареењето. Повеќе од 80% на населението постаро од 55 години има радиолошки знаци на окоштување, а преко 10–30% од болните со радио-

лошки знаци имаат болки и нарушување на функцијата на зглобот.

**Лекување** - Од сите истражувања, а и од искуството и на пациентите и на лекарите ревматските болести не можат сосема да се излечат. Со разни лекови и методи, со физикална терапија и бањско лекување се намалуваат и се ублажуваат последиците: болките, воспалувањето, отокот, неподвижноста.

Нестероидни антиинфламаторни (противвоспалителни) лекови (НСАИЛ) најчесто се применуваат во современото лечење на оваа болест. Со нивното дејствување се смалува болката и отокот, но со овие лекови не може значително да се влијае на текот на самата болест. Постојат голем број вакви лекови со слична ефикасност, но за жал со различни несакани ефекти. При долга употреба, посебно кај лица постари од 65 години, постојат ризик од гастроинтестинални штетни ефекти, па затоа овие лекови треба да се земаат по јадење, по можност со заштитни лекови, таканаречени протектори. Во последно време се повеќе се вршат истражувања за нови вакви лекови, подеднакво ефикасни како и претходните, но посигурни и со помалку несакани ефекти. Тоа се таканаречени селективни инхибитори. Селективната инхибиција на патолошкиот изобензим одговорен за продукцијата на простагландин во патолошките воспалителни состојби, покрај зачувување на функционалната активност неопходен за нормално создавање на гастропротективниот простагландин, изгледаат како идеално решение во лекување на мускулноскелетните заболувања. Еден од доста користените, претежно селективни лекови е лекот нимесулид, лек кој не предизвикува гастроинтестинални компликации, а при тоа ги има сите „добри ефекти“ во поглед на намалување на болките, отокот и воспалувањето. Кај овој лек односот „цена-квалитет“ е доста добар, така што тој се избрил за високо место кај повеќе фармацевтски производители.

Со векови, но во последно време се повеќе лекарите го препорачуваат и применуваат бањското лекување кое дава добри резултати. Според нив од минералните води најдобри се сулфидните, натриумхлоридните и радонови води, со температура од 36 до 37 Целзиусови степени, и со траење на процедурата од 10 до 15 минути. При тоа неопходен е индивидуален програм на лекување, зависно од стадиумот и локализацијата на болеста, општата состојба на организмот на болниот и друго. Претходната медикаментна терапија придружена со бањска терапија дава најдобри резултати во лекувањето, а ако на тоа се додаде дружењето, прешетките на чист воздух, користа од бањското лекување е многукратна.

**З. Кацеска**

ОГЛЕДАЛЦЕ, ОГЛЕДАЛЦЕ МОЕ  
КАЖИ НАЈДОБАР КРЕДИТ, КОЈ Е ?



## ПРЕМИУМ СМАРТ НЕНАМЕНСКИ ПОТРОШУВАЧКИ КРЕДИТ

- БЕЗ НАДОМЕСТОК за одобрување\*
- БЕЗ ЖИРАНТИ до 600.000 денари
- БЕЗ НАДОМЕСТОК за предвремена отплата

\*до 30.06.2014

Остварете ги Вашите желби, веднаш и без одложување!

Со **ПРЕМИУМ СМАРТ** ненаменскиот потрошувачки кредит наменет за примателите на плата/пензија во ТТК Банка, вработени во државни институции и акционерски друштва ги добивате најдобрите кредитни услови:

- Кредитен износ: до 600 000 денари
- Рок на отплата: 12- 84 месеци
- Без надоместок за предвремена отплата
- Без жиранти до 600 000 денари во зависност од висината на месечните примања
- Покриеност на месечен ануитет во висина од 1/2 плата

Пример (1.5.2014): За кредит од 300.000 денари, со рок на отплата 84 месеци, фиксна каматна стапка 6,30% годишно во првата година од отплатата и 8,30% прилагодлива за останатиот период, ануитетот изнесува 4.427 денари во првата година; 4.682 денари за останатиот период. Со надоместок за аплицирање од 300 денари, надоместок за администрирање на кредитот 0,2% на остатокот од долгот, годишно однапред, СВТ изнесува 8,29% годишно. Редовниот надоместок за одобрување на кредитот изнесува 2,5% од одобриениот износ на кредитот. Трошоци кои не се опфатени во пресметката на СВТ: трошок за меница 500 денари; нотарски трошоци согласно тарифа за нотарска награда за кредити над 400.000 денари, за кои договорот за кредит се заверува на нотар. За сите остани информации информирајте се на [www.ttk.com.mk](http://www.ttk.com.mk) или во експозитурите/филијалите на ТТК Банка.

Кога сакаш повеќе!



[www.ttk.com.mk](http://www.ttk.com.mk)

## ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ

Поаѓање  
од Македонија

15.06  
22.06  
29.06  
06.07  
13.07  
20.07  
27.07  
03.08  
10.08  
17.08  
24.08  
31.08  
07.09  
14.09

# НАК BUS

Поаѓање  
од Албанија

23.06  
30.06  
07.07  
14.07  
21.07  
28.07  
04.08  
11.08  
18.08  
25.08  
01.09  
08.09  
15.09  
22.09

## ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

**НА ПРЕКРАСНИОТ БРЕГ НА ЈАДРАНСКО МОРЕ НУДИМЕ ПАКЕТ АРАНЖМАН СО 7 НОЌЕВАЊА И 8 ДЕНА СО ПО ТРИ ОБРОЦИ И УДОБЕН ПРЕВОЗ СО НАШИ АВТОБУСИ ОД МЕСТОТО НА ПОАЃАЊЕ ДО ГРАДОТ ДРАЧ - РЕПУБЛИКА АЛБАНИЈА**

Објектот е со три \*\*\*, убава сопствена песочна плажа со бесплатни чадори  
И сето тоа ќе ве чини верувале или не само

# 125 евра

Се патува со лична карта, а термините се одредуваат во договор со Агенцијата  
Можни се и збирни тури од неколку здруженија на пензионери

АГЕНЦИЈАТА **НАК BUS** ВРШИ И ТРАНСПОРТ НА ПАТНИЦИ  
ДО ПОВЕЌЕ ДЕСТИНАЦИИ ВО ЗЕМЈАТА И ВО ЦРНА ГОРА

контакт телефон: **044 331 587; 070 244 019**



**ЗАНИМЛИВОСТИ**

1. За време на турските свадбени церемонии, младоженците морале да дадат завет дека секогаш ќе и овозможуваат кафе на својата невеста, а доколку не биде така, тоа можело да резултира со развод.
2. Бетовен бил толку жесток пијач на кафе. Тој ставал 60 зрна во шолја со својата омилена напивка.
3. Кафето не не буди само нас луѓето. Овој ефект го чувствуваат и пчелите. Кафе им помага за нивното помнење за да се враќаат до некое место полно со растенија?
4. Користете смеса од мелено кафе и вода за вашата кожа. Нанесувајте двапати неделно, за да го зголемите сјајот на вашето лице.
5. Францускиот новелист и писател на драми Оноре де Балзак, наводно конзумирал по 50 шолји кафе на ден за да ја одржува инспирацијата додека пишувал. Смртоносната доза е 100 кафиња на ден.
6. Во 1511 година, кафето било забрането во Мека заради превенција од слободно размислување и собирање на луѓето заради дружба.
7. Најскапото кафе Корј Luwak е направено од зрна кафе кои ги јаде и потоа ги лачи Суматранската дива мачка. Во еден момент, тоа достигнало цена од над 300 долари за фунта (~1/2 кг.)
8. За време на Втората светска војна, американските војници го наречувале експресото разредено со вода бидејќи им било премногу јако.
9. Англискиот термин „cup of Joe“ (шолја радост) потекнува од Американски војници кои биле големи уживатели во кафето.
10. Постојат најави дека кафето ќе може да се користи како гориво за автомобилите. Не сега, но можеби некој ден во иднината. Можете да си замислите да полните кафе во вашиот автомобил?
11. Во 1906 година, еден Белгиец кој живеел во Гватемала и се викал Џорџ Вашингтон, го пронашол инстант кафето. Не се работи за американскиот претседател кој го носи истото име.
12. Во античката арапска култура, жената можела да се разведе од нејзиниот сопруг само ако тој не го сакал доволно кафето. Зарем тоа не е екстремна љубов кон кафето?
13. Зборот кафе потекнува од Арапскиот јазик, каде се нарекувало „qahhwat al-bun“, што потоа било скратено на „qahwa“. Турците го презеле како „kahve“, Холанѓаните го направиле „koffie“. Дури потоа бил преведен на англиски како „coffee“.
14. Во 17-от век имало голема дебата околу тоа дали католиците смеат да пијат кафе. Им било дозволено откако Папата Климент VII рекол дека е во ред да пијат.
14. Ние сега пиеме кафе за појадок, но во 17-от век, луѓето пиеле пиво додека појадувале.
15. Теди Рузвелт, 26-от американски претседател, пиел по 1 галон (3,8 литри) кафе секој ден.
16. Кафето било толку дефицитарно во Германија за време на Втората светска војна, што од авионите се фрлале „бомби од кафе“ само за да се сврти народот против владата.

Зора Кацеска

**КРСТОЗБОР**

СКАНДИ	ШЕПА СО ОСТРИ НОКТИ	ЖИВЕАЛИШТЕ НА ЕСКИМИТЕ	БАРИУМ	КИСЛОРОД	СКАНДИ	ДЕНТИСТ	ГАРИ КУПЕР	ВИД УДАР ВО НЕКОИ СПОРТОВИ	ПОКАЗНА ЗАМЕНКА	ПЕЧАЛОТ НА ФОТОСОТ	ИЛИУСТРАЦИЈА					
ВРВ НА КИЛИМАНѢРО					МЕСТО КАДЕ СЕ ВРЗУВ. ДВЕ КОСКИ ВЬОЛИНИСТ ЖАК											
СЛИКАРОТ АЛФРЕД					МЕСТО ВО СРБИЈА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА ВО БУРМА											
ХОЛАНДИЈА			СРТ ВО ТУНИС ПРИЛОГ ЗА КОЛИЧИНА				ВИД НОКЕН ЛОКАЛ ГРАД ВО ОМАН									
СЕЛО ВО ГЕВГЕЛИЈА								АМАДЕО АВОГАДРО РЕКА ВО ПОРТУГАЛИЈА								
АЛП		НОВО КАМЕНО ВРЕМЕ ФРЕД АСТЕР							г. МЕСТО КАЈ ЧАЧАК		НИКЕЛ	ИСКРА	СКАНДИ	АВТОМОБИЛСКО СВЕТО	БОГ НА ПОДЗЕМЈЕТО	
ИЗМАМА					КЕЛТСКО ПЛЕМЕ										ФРЕД АСТЕР	
АМБАЛАЖА ЗА ОВОШЈЕ И ЗЕЛЕНЧУК					ЕВРЕЈСКИ ЦАР										КИНЕСКА МЕРКА ЗА ТЕЖИНА	
ГРАД ВО АЛБАНИЈА				ИНИЦ. НА АРТИСКАТА КОЛЕСАР ЖИТЕЛ НА КАМПУЧИЈА			ГРАД ВО ИТАЛИЈА ФРАН. ПИСАТЕЛ ФРАНСОАЗ					ГРАД ВО УНГАРИЈА "ОРГАНИЗ. НА АМЕР. ДРЖАВИ"				
АМПЕР		ДЕКОР АЛЕКСАНДАР ОПАРИН						САМОГЛАСКА И СОГЛАСКА СТАРОРИМ. КУКЕН БОГ				"ОБЕД АРАПСКА РЕПУБ." РЕКА ВО МАРОКО				ИИНОКУЛАТОР
АВТОЗНАК ЗА ЈАМАЈКА			ЕТИКА ПРИП. НА ЕДЕН РЕД ЦИЦАЧИ							ПОВИК ОД МИНАРЕ ЗА МОЛИТВА АНАТЕМА					КЕЛВИН НАША СОСЕДНА ДРЖАВА	
БИТУМИ-НОЗЕН ФОСИЛЕН ЈАГЛЕН						НОКНА ПТИЦА ЧАПЛА ВОЗАЧ									ГИОМ АПОЛИНЕР ВИД КУЧЕ	
ПРВАТА БУКВА ОД АЗБУКАТА		ЛАЗАР РИСТОВСКИ МУЗИЧКИ ИНСТРУМЕНТ			ИМЕТО НА АРТИСКАТА ТЕРОН АЛУМИНИУМ							БЛАГОРОД ТИТУЛА ДВЕ САМОГЛАСКИ				
АВТОЗНАК ЗА ТОРИНО ШКОТСКИ ТАЊЦ				СИН НА ПОСЕДОН АВТОЗНАК ЗА ОРЕГОН			ЕРИК КАН РЕКА ВО ФРАНЦИЈА					НАРОД ХЕРОЈ НИКОЛОВ ВАНЧО НИКОЛЕСКИ				
АКТЕРОТ ВАЛЕНТИНО							ВАЛЕНТИНА ТЕРШКОВА ЕДНА МУЗИЧКА НОТА			ФРАН. РЕЖИСЕР РОЖЕ АСТАТИН						
РЕКА ВО СРБИЈА					ГЛ. ГРАД НА ЕРМЕИЈА ПЕРИОД								РЕКА ВО УКРАИНА АЛП			
ФАКЕЛ					СВЕШТЕНИК ВО КАТОЛИЧКА ЦРКВА							ГРАД ВО ИРАН				

**Хумор**

Во сабота наутро излегува маж на тераса и сонливо се протега. До него на соседната тераса комшијата простира мокри алишта. Сонливиот прашува:

- Кога спиеше бре комшија?
- Кога се жениев, па невидов каква земав!

\*\*\*

Го гледа дедото внучето натажено и го прашува:

- Што ти е внучко, што се нервираш?
- Не ми се чита лектирната, многу е досадна.
- Не се нервирај и седни да читаш. Колку што знам досега никој не умрел од читање лектира. Еве гледај ме мене и јас сум ги читал лектирите.
- Да, ама од тоа си остарел, а тоа е блиску до тоа што велиш.

\*\*\*

Жена му се жали на својот матичен лекар:

- Докторе, кога спие мажот ми чкрботи со забите. Дали е можеби тоа знак на старост?
- Не. Знак на старост ќе биде кога додека спие ќе ги чува забите во чаша.

\*\*\*

Ѕ се жали една жена на својата блиска пријателка:

- Ми се смачи од маж ми. Со своето однесување ми е дојден веќе преку глава. Не можам да го трпам!
- Разведи се штом е така.
- Да, многу си умна. Никако, не доаѓа во предвид! Ми предлагаш да го направам слободен и среќен. Па тој тоа едвај и го чека!

\*\*\*

- Мамо, тато ми удри две шлаканици.
- Зошто две?
- Првата ми ја удри кога му ја покажав училишната книшка полна со единици.
- А втората?
- Втората, кога виде дека му ја покажувам негова-та што ја најдов во фриџока!

\*\*\*

Келнерот му носи вино на гостинот. Гостинот го пробува. Виното не било убаво, било со вкус на вода.

- Како ви се допаѓа виното, прашал келнерот.
- Добро е, само кажете ми каде го полните, на кој извор?

**Рај**

Умреле некои баба и дедо и отишле на оној свет. Ги пречекал таму Св. Петар, ги распрашал и откако утврдил дека станува збор за добри луѓе одлучил да одат во рајот, па ги повел да им го покаже рајот. А таму убавини: зеленило, цвеќе, јадење, пиене, музика... Гледа дедото и ѝ вели на бабата:

- Глуп јас што те слушав: не пиј, не јади масно, не пуши... Сум можел да си дојдам во овие убавини уште пред триесет години.



M.T.

Делегација на СЗПМ кај генералниот секретар на Црвениот крст на Република Македонија

## Пензионерите вклучени во хуманитарната помош од поплавите

На 19 мај 2014 во просториите на Црвениот крст на Република Македонија, делегација од СЗПМ во состав: Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, Станка Трајкова секретар на ИО на СЗПМ и Илија Глигоров член на Комисијата за здравство на СЗПМ се сретнаа со генералниот секретар на Црвениот крст на Република Македонија, д-р Саит Саити.

Главна тема на средбата беше актуелната ситуација со катастрофалните поплави во Србија и Босна и Херцеговина, односно со активностите на Црвениот крст и на пензионерите за хуманитарна помош на настраданите. Пензионерите учествуваат во помошта на неколку начини: индивидуално со донирање материјални и финансиски средства и со волонтерска работа за прибирање, евидентирање, пакување, транспорт и сл. Тие исто така учествуваат и преку своите здруженија и СЗПМ во прибирање и испраќање финансиски средства за настраданите.

Заслужен е големиот респект на долгогодишната институционална соработка помеѓу здруженијата на пензионерите, СЗПМ и Црвениот крст на Република Македонија. Точно е и тоа дека има потпишани меморандуми за соработка во кои таксативно се наброени заедничките активности, а и тоа дека многу волонтери пензионери од здруженијата на пензионери и СЗПМ спроведуваат проекти на Црвениот крст, и во исто време Црвениот крст им помага на многу пензионери кои имаат потреба од таква помош.

На средбата генералниот секретар Саит Саити информираше за продол-



жување на проектот за помош и поддршка на старите лица во домашни услови кој се одвива во неколку општини во РМ. Тој зборуваше и за подготовката на нови проекти во интерес на старите лица, помеѓу кои како многу значаен бил и нов проект „Алтер систем за пензионери“ или одговор на повик за итна потреба од помош во домашни услови.

Во оваа прилика делегацијата од СЗПМ му ја честиташе докторската дисертација на Саит Саити која носи наслов „Превентивната дипломатија и учеството на граѓанскиот сектор во кризниот менаџмент“. Јавната одбрана неодамна беше одржана на Факултетот за безбедност, Скопје. Докторатот тежишно ја согледува состојбата и дава насоки за многу поефективно вклучување на невладиниот сектор во кризниот менаџмент. Секако за очекување е во имплементацијата на насоките од овој докторат, свое место да заземе и СЗПМ односно искуството и вештините на пензионерите како значаен дел од граѓанското општество во РМ.

Беше искажана и желбата за натамошно проширување и зголемување на взаемната соработка, поддршка и помош.

И.Г.

Пикник на пензионери кај Демир Капија

## Дружење во Дошница

Здружението на пензионерите од Демир Капија на 17 мај беше домаќин во втората по ред пикник – средба на зелено што се одржа во познатото излетничко место Дошница. На овој голем собир присуствуваа над 1200 пензионери од Скопје, Куманово, Крива Паланка, Пробиштип, Македонска Каменица, Радовиш, Струмица, Ново Село, Велес, Неготино, Кавадарци, Валандово, Дојран, Богданци и од Демир Капија при што другаруваа, се одмараа и се забавуваа. Средбата започна со поздравното обраќање на Бла-



дека таа ќе продолжи и натаму во интерес на пензионерите во општината.

На овој добро организиран собир на пензионери беше присутен и Драги Аргировски, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, кој во пригоден говор го нагласи значењето на пикник средбите на зелено кои придонесуваат во природна убавина пензионерите пријатно да се чувствуваат, да другаруваат и да другараваат за некои секојдневни грижи.

За време на престојот во Демир Капија голем број пензионери ја посетиле живописната Демиркаписка клисура, винарската визба Еленови, градскиот музеј, Вилата на кралицата Марија, хидроцентралата Дошница и други знаменитости.

Мице Пашоевски

## Гурѓовденски обичаи во Кочани

Манифестацијата „Гурѓовденски обичаи, песни и ора“ која ја организира ФА „Љупчо Сантов“ по повод верскиот празник Гурѓовден во населбата Оризари крај Кочани, помина



во знакот на одбележувањето на верските обичаи и традицијата поврзани со овој празник. На сцената на Домот на културата како и на неколку локации во

населбата беа презентирани обичаите, традицијата и верувањето во молзењето овци, подготовка на млеко, биенење масло, сукање зелници и сето тоа беше проследено со народни песни и ора од Кочанскиот крај и Осоговијата.

Во програмата активно учествуваа и триесетина членови на ЗП Кочани, кои освен во подготовката на зелници презентираа и неколку традиционални ора и обичаи од овој крај поврзани со Гурѓовден, – ни изјави Горги Серафимов, претседател на ЗП Кочани.

Оваа манифестација според организаторот ФА „Љупчо Сантов“ од Оризари заради интересот ќе стане традиционална. На гурѓовденската средба во Оризари оваа годинава учествуваа дури пет фолклорни ансамбли од Бугарија, Србија и Македонија.

К. Герасимов

ЗП Штип

## Пензионерите пееја во чест на свети Кирил и Методиј

На 23.05.2014 година во големата сала на културниот дом „Ацо Шопов“ во Штип, по трети пат се организираше манифестацијата „Пензионерите пеат“, во чест на селовенските просветители Светите браќа



Кирил и Методиј. На оваа манифестација учествуваа пејачки групи и хорови на девет здруженија на пензионери од: Велес, Неготино, Радовиш, Свети Николе, Куманово, Кичево, Гевгелија, Пехчево и домаќините од Штип, кои го

отворија концертот со песната посветена на браќата Кирил и Методиј. Пред почетокот на концертот се одржа дефиле низ улиците на град Штип.

Во салата, најнапред присутните пензионери и гости ги поздравиле претседателот на ЗП Штип и Карбинци Михаил Василев, при што истакна, дека градот под Исарот, има долга традиција со тајфите, а оваа манифестација е едно продолжение на убавата традиција на музиката што се пренесува низ времето. Пензионерите со убавите македонски песни го продолжуваат тој пат.

Потоа поздрав на присутните им упати претседателот на СЗПМ Драги Аргировски кој рече дека овие музи-

чки реви и манифестацијата „Пензионерите пеат“, која се одржува во различни градови во Република Македонија, се еден вид тест за големата Републичка музичка ревија која ќе се одржи во Скопје, а дружењата, песната и орото им го забавуваат животот на пензионерите.

На оваа убава музичка манифестација присуствуваа и градоначалникот на општина Штип примариус магистер Илчо Захариев, кој беше воодушевен од ваквите активности на пензионерите и енергијата што ја носат. Тој вети целосна поддршка на пензионерите, затоа што тие го заслужуваат тоа.

Потоа се нижеа бисери од староградската македонска музичка ризница, преубавите песни: Сношти си мамо отидов, Дегида луди млади години, Кога си бевме млади, Ајде легнала е Лилјана, Но од љубов не се бега, Бело лице љубам јас, Брала мома капини и други. Триото со изворни песни од Свети Николе ја испеја, Врукина бате, а групата од Кичево го заигра невестинското оро. На крајот беа доделени благодарници на присутните здруженија за учеството на оваа убава манифестација. Цвета Спасикова

Поетско-музички перформанс

## Со Љубов за Македонија

На 8-ми мај во Музејот на револуционарната борба на македонскиот народ се одржа интересен поетско-музички перформанс под наслов „Со Љубов за Македонија“ во организација и модерирација на Виолета Сековска, која беше и водител на оваа манифестација.

Перформансот беше посветен на највечната и најголемата љубов, љубовта кон татковината, а присуствуваа посетители буквално од сите генерации, од децнија до пензионери. Посебна убавина на манифестацијата и даде учеството на децнијата од градската „Весели цветови“ кои облечени во стилизирана народна носија со мавтање на малите рачиња и нежна детска насмевка пееја со љубов за Македонија.

На манифестацијата свои обраќања имаа претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, Ангелина Маркус и проф. д-р Виолета Ачкоска која меѓу другото во своето импресивно обраќање рече:

– Собрани сме во светилиштето на македонскиот непокор, да зборуваме за љубовта, за највозвишеното и најуниверзалното чувство кое го носи секој човек и кое го изразува на најразлични начини од сверата на индивидуата до сверата на колективитетот и заедницата, како припадност, верност, посветеност, подготвеност на жртва да се брани најсветото-татковината, од тугите посегања и тугите преименувања. Македонското траење е изразено во вечното паметење на сите талкачи по духовноста, во недопрените и допрените, со мисла и рака простори на создавањето. Љубовта е создавање, живот, надеж... феникс

кој постојано носи нови прелети во оваа лулка на цивилизациите, кои слој по слој се врежале во нашата колективна меморија, за да споменуваат, да опоменуваат и да ни го осветлуваат секое премрежје низ кое минуваме кон иднината. Нашата Македонија е земја на сонцето, на блесоци и затемнувања, земја на најболни умирања и најчудесни раѓања, во неа се тркалаат камењата на сите урнатини, се слушаат псалмите на сите светци, се собираат даровите на сета природа. Натезнале вековите во екот на оружјето на војските кои марширале, стивнал громогласот на песните кои се пееле, пискот на зурлите и



тапаните, молитвата пред полусенките на иконите, се натрупале зборовите во молкот низ долините и сртовите, низ езерата и реките, во секој дамар на времето кое неспирливо тече. Малкумина го спатице внатрешниот свет на Македонецот, неговото трпење и опстојување. Тој трпел и создавал и знаел да си ја одбележи и сочува посебноста низ сите балкански и европски кијамети и тогаш кога бил поробен. Кога му забранувале да зборува и кога немал своја држава и право на именување,



ниту своја црква и други институции, тој си ја испеал сета своја живеачка и копнеж во песната, свирката, играта, во ситниот вез на везилката, во темјанот на христијанските светилишта, во длабењето на копаничарите, во боите на фрескописите, и чекор по чекор во одот кон новите времиња на преродбата вртувајќи се кон своето огромно народно наследство, традиција и култура, си го сочувал потеклото и посебноста, барајќи излез кон слободата, низ кодот на ВМРО, Илинден, АСНОМ и 8-ми Септември, сите македонски прелети во пазувите на студените балкански зими.

Постоиме, тука сме, зошто сме дело на еден непрекинлив синцир од раѓање и умирање, од радост и тага, од порази и триумфи по чудните патишта на историјата. И нема да постоиме доколку не го исполниме аманетот на нашите предци да ги помниме, да ги споменуваме, да учиме од нивните искуства, да ги чувеме низ пишаните траги и материјални остатоци, за да имаме име и ден, да постоиме како чеда на големата универзална љубов. Љубовта има многу форми, но највозвишената е љубовта кон татковината.

Гостин на перформансот со свои сликарски дела беше Христо Петревски, а настапија и голем број музички уметници и поети кои пееја за љубовта, кон Македонија. Благој Арсов

Подготовки за регионалните спортски натпревари

## Избор и дружење на учесниците

Пред почетокот на регионалните пензионерски спортски игри речиси во сите здруженија на пензионери во Сојузот се одвиваа интензивни подготовки. Некои здруженија во свои рамки организираа натпревар во дисциплините предвидени со правилникот се со цел да извршат подобар избор на своите претставници на претстојните спортски игри. Дека мошне сериозен пристап имаат кон оваа задача, говорат и примерите што ги забележавме во здруженијата на пензионери „Солидарност – Аеродром“, „Кочани“ и „Гази Баба“.

Во општината Аеродром на отворањето на оваа спортска манифестација на пензионерите, покрај претседателот на ИО на Здружението, Димитрија Богатиноски, зборуваа и градоначалникот на Аеродром, Ивица Коневски. Потоа, на терените во паркот пред истоимениот Дом на пензионери силите ги одмерија околу 140 пензионери и пензионерки од кои беа избрани најдобрите.

Натпреварите на локално ниво во

Кочани ги отвори градоначалникот Ратко Димитровски, а присутните ги ги поздравиле претседателот на Здружението, Горги Серафимов.

Во пресрет на регионалните пензионерски спортски натпревари ЗП Гази Баба организираше тимчев во салонски дисциплини помеѓу ЗП „Куманово“ – Куманово, Воени пензионери и дома-



Аеродром



Кочани



Гази Баба

ги одмерија во дисциплините: пикадо, домино, табла и шах.

На сите в овие спортски дружења на локално ниво пензионерите се дружеа и се натпреваруваа.

Д.А.К.Г.Љ.К.