



Владата и Министерството за труд и социјална политика продолжуваат да се грижат за стандардот на пензионерите и во 2015 година

Министерот за труд и социјална политика, Диме Спасов, директорот на Фондот за ПИОМ, Амет Даут и претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Драги Аргировски неодамна информираа за нов Проект за корисниците на пензија и за продолжување на Проектот бањско-климатска рекреација во 2015 година за нови 5500 корисници на пензија.

– Години наназад како ресорно министерство ја покажавме нашата грижа за старите лица во земјата низ програмски документи, но и низ конкретни проекти и иницијативи на повеќе нивоа, кои овозможија, пред сè, материјална и финансиска сигурност на оваа категорија на граѓани, како и активности во насока на квалитетен и исполнет социјален живот.

„Бесплатен туристички викенд за корисници на пензија за 2015 година“, е важен нов проект кој претставува дадено ветувanje пред граѓаните и дел од програмата на Владата на Република Македонија. Со проектот е плаќано да се опфатат до 3000 корисници на старосна, инвалидска и семеј-

искористеност. Се покажа дека во овој проект има низа позитивни аспекти, како на пример подобрување на здравјето на поворасните лица и нивна рекреација и рехабилитација како и соодветна социјализација и квалитетно исполнето време, но исто така проектот придонесе и за развој на бањскиот туризам во Република Македонија како и за значително подигнување на квалитетот на бањските капацитети, – рече министерот Спасов.

Во однос на резултатите од спроведувањето на проектот, министерот Спасов информираше дека од 2010 година до 2014 година учествувале 27.430 корисници на пензија, и интересот за користење на проектот од година во година се повеќе расте при што годишно аплицираат над 20000 корисници на пензија. Токму поради големиот интерес и позитивните страни истиот ќе продолжи да се применува и реализира и во 2015 година за што се обезбедени средства во износ од 38.000.000 денари од Буџетот на Република Македонија за бесплат-



Пратежкот е на
Светлана Иванова, пензионерка од Св. Николе

СЗПМ

паричен надоместок за помош и нега од друго лице или додаток за мобилност и слепило и додаток за глувост како и лица коишто имаат инвалидност над 80%.

Поддршка на двата проекта даде и претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Драги Аргировски кој меѓу другото рече:

– Интересот кај пензионерите и за овој нов проект е голем, бидејќи тоа е уште еден повод корисниците на пензија да се дружат, да го шират пријателството и да ги запознаваат туристичките убавини на Македонија. СЗПМ во партнерики однос со Министерството за труд и социјална политика како репрезентант на пензионерите во Република Македонија и натаму достоинствено ќе се залага за заштита, унапредување и промоција на социјалните права и другите интереси на пензионерите.

ција значи продолжување на животот во третата животна доба, незаборавно дружење, рекреативен одмор, надминување на осаменоста, а истовремено и успешен развој на бањскиот туризам.

– Со продолжување на овој проект аргументирано се негира шпекулацијата во јавноста дека на пензионерите кои ја користат оваа Владина бенефиција им се намалува погребнината од Солидарниот фонд од 30.000 на 15.000 денари. Тоа е чиста дезинформација и е далеку од истината, бидејќи средствата од Солидарниот фонд на пензионерите е наменски и никој не може да ги користи за други потреби.

Ресорниот министер искажа посебно задоволство што, како што рече, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ги поддржува овие два проекта, но и јавноста, а граѓаните кои се дел од него се задоволни од услугите кои ги добиваат од правните лица – даватели на услуга.



Врска со Проектот „Бањско-климатска рекреација на корисници на пензија“ кој пензијата ја оствариле како работници во рудници во подземен ископ со стаж на осигурување со зголемено траење;

на пензија и вклучува услуга која може да се користи еднаш, во периодот од април до ноември 2015 година, во траење од 3 дена и опфаќа: 2 полни пансиона (2 нокќевања со три оброка дневно), односно пристигнување во петок попладне, а заминување во недела попладне, и автобуски превоз до хотелскиот објект.

Барањата пензионерите можат да ги поднесуваат до подрачната единица на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија, според местото на живеење на корисникот на пензија. За реализацијата на овој проект се обезбедени 10.760.000 денари. Хотелските објекти во коишто ќе бидат упатувани корисниците на пензија кои ги исполнуваат условите, се наоѓаат во туристичките капацитети и одморалишта во Охрид, Струга, Дојран, Крушево, Преспа и Берово, – информираше министерот за труд и социјална политика Диме Спасов.

– Во изминатите пет години, проектот „Бањско-климатска рекреација на корисници на пензија“ ги надмина позитивните очекувања на прифатеност и

според министерот за труд и социјална политика Диме Спасов при рангирањето на поднесените барања и за двата проекта рангирањето ќе биде на следниот начин:

- до 50 бодови за висината на пензијата;
- од 1 до 15 бодови во зависност од времетраењето на користењето пензија;
- од 1 до 15 бодови за вкупниот пензиски стаж пред остварувањето на правото на пензија;
- 10 бодови за корисници на пензија кои пензијата ја оствариле како работници во рудници во подземен ископ со стаж на осигурување со зголемено траење;
- 10 бодови за лице што користи

– Како Влада и министерство ќе продолжиме да го јакнеме стандардот на пензионерите и ќе создаваме услови за достоинственото живеење во староста, – истакна на крајот министер Спасов.

Калина С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТУЕЛНОСТИ

стр. 2

ДОБРОТО И НАВРЕМЕНО ИНФОРМИРАЊЕ Е НАЈСИЛНОТО СРЕДСТВО

стр. 3

ИНФО

стр. 5

ТРИБИНА

стр. 7

ПРИЗНАНИЕ ЗА ПЛИВАЧКИТЕ РЕКОРДИ НА ПАУНЧЕВА

стр. 8



АКЦЕНТИ ОД ИНТЕРВЈУТО НА ДРАГИ АРГИРОВСКИ ВО „ПОРТА“

стр. 9

СЕДНИЦИ

стр. 10 и 11

RAMIE IBRAIMI - VAZHDEUSE E TRADITËS SË PASUR TË FOLKLORIT SHQIPTAR

стр. 12

УСПЕШНО ЗАВРШЕН ПИЛОТ ПРОЕКТОТ „СОЦИЈАЛНА КАРТА“

стр. 13

ФЗОМ ПОБЛИСКУ ДО ПЕНЗИОНЕРИТЕ

стр. 14



ИНТЕРВЈУ СО М-Р Д-Р ЛЕНЧЕ НЕЛОСКА

стр. 15

ИЗБОР

стр. 16

ЗДРАВСТВО

стр. 17

КУЛТУРА

стр. 18

ЗАБАВА

стр. 19

ВИДИЦИ

стр. 20

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

- 12. Март во „Нова Македонија“ - Пензионерски видици
- 27. Март „Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Тутунска банка



ЛЕКОВИ БЕЗ ДОПЛАТА ОД ПРИМАРНА ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА

- Лекови кои делуваат на срце и крвни садови-

Доплатата на лековите од Листата на лекови кои паѓаат на товар на ФЗОМ и се издаваат на рецепт во примарна здравствена заштита се пресметува како разлика помеѓу одобрената големопродажна цена на лекот (со вклучено ДДВ) (која ја утврдува Министерството за здравство–Бирото за лекови), односно цената по која фармацевтската куќа го испорачала лекот, и референтната цена на лекот (со вклучено ДДВ) (која ја утврдува Фондот за здравствено осигурување на Македонија).

Доколку фармацевтската куќа го испорачала лекот по цена пониска или еднаква на референтната цена утврдена од страна на ФЗОМ, осигуреното лице при подигање на лекот на рецепт од аптека ќе треба да плати само учество (партиципација).

Со договорите кои ги има склучено Фондот за здравствено осигурување на Македонија со лекарите и аптеките, истите се задолжени да ги информираат осигурените лица за можноста за избор на лек без доплата, а списокот на лекови без доплата да го испечатат минимум во А3 формат и да го истакнат на видно место во ординациите, односно во аптеките.

Во моментот бројот на лекови по заштитено име кои се без доплата изнесува 468 заштитени имиња, што претставува околу 42% од вкупниот број на лекови по заштитено име за кои ФЗОМ има утврдено референтна цена и кои се издаваат на рецепт во аптека.

Од групата на лекови кои делуваат на срце и крвни садови, според последните информации со кои располага Фондот, без доплата се 84 заштитени имиња кои се однесуваат на 52 генерики со фармацевтска дозажна форма и јачина. Во табелата подолу дадени се лековите од оваа група за кои при подигање од на лекот од аптека на рецепт на товар на Фондот, осигурениците плакаат само партиципација.

Табела 1

Ред.бр.	Заштитено име на лекот	Производител	Ред.бр.	Заштитено име на лекот	Производител
1	ALDIZEM табл.30 x 60mg	ALKALOID	43	KAMIREN табл.30 x 4mg	KRKA
2	ALDIZEM табл.30 x 90mg	ALKALOID	44	KARVEDIOL табл.30 x 25mg	REPLEKFARM
3	AMIODARON табл. 30 x 200mg	REPLEKFARM	45	KARVEDIOL табл.30 x 6,25mg	REPLEKFARM
4	AMLODIPIN табл.20 x 10mg	JAKA 80	46	KARVEDIOL табл.30 x 12,5mg	REPLEKFARM
5	AMLODIPIN табл.20 x 5mg	JAKA 80	47	LAKEA филм обл.табл. 30 x 50mg	SANDOZ-LEK
6	AMLOGAL ТАБЛ. 20X 10 mg.	GALENIKA AD	48	LIZINOPRIL табл.20 x 10 mg	JAKA 80
7	AMLOGAL табл.20X 5 mg.	GALENIKA AD	49	LIZINOPRIL табл.20 x 20 mg	JAKA 80
8	ATENOLOL табл. 14 x 100mg	JAKA 80	50	LIZINOPRIL табл.20 x 5 mg	JAKA 80
9	ATENOLOL табл. 14 x 100mg	REPLEKFARM	51	LORISTA филм обл.табл. 28 x 25mg	KRKA
10	ATENOLOL табл. 20 x 50mg	JAKA 80	52	LOSARTAN филм обл.табл. 30 x 50mg	REPLEKFARM
11	ATORIP филм обл.табл. 30 x 10mg	GALENIKA AD	53	LOSARTIC филм обл.табл. 28 x 50mg	PLIVA
12	ATORIP филм обл.табл. 30 x 20mg	GALENIKA AD	54	MONOVAS табл.20 x 10mg	MN PHARMACEUTICALS
13	ATORIS филм обл.табл. 30 x 80mg	KRKA	55	MONOVAS табл.20 x 5mg	MN PHARMACEUTICALS
14	ATORVASTATIN филм обл.табл. 30 x 10mg	REPLEKFARM	56	NIFEDIPIN филм обл.табл. 50 x 10mg	JAKA 80
15	ATORVASTATIN филм обл.табл. 30 x 20mg	REPLEKFARM	57	NITROGLICERIN lingv. 40 x 500mcg	JAKA 80
16	ATORVASTATIN филм обл.табл. 30 x 80mg	REPLEKFARM	58	NITROLINGUAL Сублингвален спреј 0,4mg/doza (200dozi)	G.POHL Boskamp GmbH&CoKG
17	ATORVASTATIN филм обл.табл. 30x40 mg	REPLEKFARM	59	PENTOKSIFILIN REPLEKFARM R филм обл.табл. 20 x 400mg	REPLEKFARM
18	ATORVOX филм обл.табл. 30 x 10mg	PLIVA	60	PENTOKSIFILIN обл.табл. 20 x 400mg	JAKA 80
19	ATORVOX филм обл.табл. 30 x 20mg	PLIVA	61	PLITOP табл. 50 x 0,1mg	PLIVA
20	ATORVOX филм обл.табл. 30 x 40mg	PLIVA	62	PLODIN 20 табл. 30 x 20 mg	JAKA 80
21	ATORVOX филм обл.табл. 30 x 80mg	PLIVA	63	PLODIN 40 табл. 30 x 40 mg	JAKA 80
22	BISOPROLOL KRKA филм обл.табл. 30 x 10mg	KRKA	64	PRESOLOL филм обл.табл. 30 x 100mg	HEMOFARM
23	BISOPROLOL KRKA филм обл.табл. 30 x 5mg	KRKA	65	PRESOLOL филм обл.табл. 28 x 50mg	HEMOFARM
24	BISOPROLOL филм обл.табл. 30 x 2,5mg	REPLEKFARM	66	PRESOLOL филм обл.табл. 56 x 50mg	HEMOFARM
25	BISOPROLOL филм обл.табл. 30 x 5mg	REPLEKFARM	67	PRINORM табл.14 x 100mg	GALENIKA
26	BISOPROLOL филм обл.табл. 30 x 10mg	JAKA 80	68	PROPRANOLOL табл.50 x 40 mg	GALENIKA
27	BISOPROLOL филм обл.табл. 30 x 10mg	REPLEKFARM	69	REVASTAT филм обл.табл. 30 x 10mg	REPLEKFARM
28	BISOPROLOL филм обл.табл. 30 x 5mg	JAKA 80	70	REVASTAT филм обл.табл. 30 x 20mg	REPLEKFARM
29	CARVETREND табл.28 x 25mg	PLIVA	71	REVASTAT филм обл.табл. 30 x 40mg	REPLEKFARM
30	CORLAN табл.20x0,25mg	PLIVA	72	SPIRONOLACTON табл. 40 x 25mg	GALENIKA
31	CORYOL табл.28 x 25mg	KRKA	73	SPIRONOLAKTON табл. 30 x 100mg	REPLEKFARM
32	DILACOR табл. 20x 0,25mg	ZDRAVLJE	74	SPIRONOLAKTON табл. 40 x 25mg	REPLEKFARM
33	ENALAPRIL 10 табл. 20 x 10mg	JAKA 80	75	STATEX филм обл. табл. 28 x 10mg	PLIVA
34	ENALAPRIL 20 табл. 20 x 20mg	JAKA 80	76	STATEX филм обл.табл. 28x40 mg	PLIVA
35	ENALAPRIL 5 табл. 20 x 5mg	JAKA 80	77	STATEX филм обл. табл. 28 x 20mg	PLIVA
36	ERYNORM филм обл.табл. 28 x 100mg	HEMOFARM	78	TINIDIL lingv. 40 x 5mg	PLIVA
37	ERYNORM филм обл.табл. 28 x 50mg	HEMOFARM	79	VASOFLEX табл. 60 x 2mg	ALKALOID
38	GALOSART филм обл.табл. 30 x 50mg	GALENIKA AD	80	VASOFLEX табл.30 x 1mg	ALKALOID
39	HIDROHLOROTIAZID табл.20 x 25mg	JAKA 80	81	VASOFLEX табл.60 x 5mg	ALKALOID
40	HOLLESTA филм обл.табл. 30 x 40mg	ALKALOID	82	VERAPAMIL 40 филм обл.табл. 30 x 40mg	JAKA 80
41	ISOCARD табл.со продолжено ослоб. 50 x 40 mg	BELUPO	83	VERAPAMIL 80 филм обл.табл. 50 x 80mg	JAKA 80
42	KAMIREN табл.30 x 1mg	KRKA	84	VERAPAMIL ALKALOID обл.табл. 30 x 40mg	ALKALOID

РАЦИОНАЛНА УПОТРЕБА НА ЛЕКОВИ

Рационална употреба на лекови подразбира пациентите да добиваат лекови, соодветни на нивните клинички потреби, во дози кои ги исполнуваат нивните индивидуални барања, за соодветен временски период и по најниска цена за нив и нивната заедница.

- Рационална употреба на лекови опфаќа:
- Соодветна индикација;
- Соодветен лек;
- Соодветна примена, дозирање и времетраење на терапијата;
- Соодветен пациент;
- Соодветна информација;
- Соодветна проценка.

Нерационалната употреба на лекови е голем проблем во целиот свет. Светската здравствена организација проценува дека повеќе од половина од сите лекови се пропишани, издадени или се проштадени несодветно и дека половина од сите пациенти не успеваат да ги земат лековите правилно.

- Нерационалната употреба на лекови опфаќа:
- Употреба на лек кога за тоа не постојат индикации;
- Употреба на погрешен лек;

- Употреба на лек за чија ефикасност нема доволно докази;
- Употреба на лек чија безбедност не е доволно испитана;
- Грешки во пропишување од аспект на расположливост, безбедност и ефикасност на лекови;
- Погрешна примена, дозирање или времетраење на терапијата.

Примери на нерационална употреба на лекови:
 користење на премногу лекови по пациент ("поли-фармација");
 несоодветна употреба на антибиотици, често во несоодветни дози, за инфекции кои не се предизвикани од бактерии;
 прекумерна употреба на инјекции во случаи кога оралните формулации се посоодветни;
 пропишувањето на лекови кои не се во согласност со клиничките упатства;
 несоодветна самомедикација за лекови кои се издаваат на рецепт;
 непочитување на режимите за дозирање.

Во медицинска смисла, нерационалната употреба на лековите води кон нарушување на здравјето на пациентите, зголемен број на пациенти кои се пријавуваат за болничко лекување, резистенција кон антибиотиците итн. Подобрување при употребата на лекови од страна на здравствените работници и пошироката јавност е од клучно значење како за намалување на заразните и незаразните болести, така и за намалување на трошоците за лекови.

На спроведувањето на рационалната употреба на лекови влијаат сите учесници во ланецот на лечење:
 – Лекар, кој го пропишува лекот;
 – Фармацевт, кој го издава лекот;
 – Пациент, кој го корист лекот;
 – Снабдувачите на лекови, производители, добавувачи, дистрибутери, здравствени власти.

Активности кои се превземаат во ФЗОМ во врска со рационалната употреба на лекови:

- Организира едукативни работилници за зголемување на информираноста и значењето на лекови
- Се следи потрошувачката на лекови според индикаторите за потрошувачка и трошоци;
- Се овозможува на товар на Фондот, пациентите да се обезбедат со лек само со лекарски рецепт и со тоа се придонесува во рационалната употреба на лекови кои имаат режим на издавање со рецепт, со што се спречува зголемена резистентност на лековите, интеракција и несакани ефекти помеѓу лековите и тоа влијае на исправното поставување и лечење;

Предуслови за рационална употреба на лековите се:

- Лекарите, фармацевтите и пациентите да имаат достапност до точни, соодветни и непристрасни информации за лековите;
- Да се организираат редовни обуки на здравствените работници;
- Промоците на лекови да бидат засновани на точни и докажани информации;

– Да се подготват регистри на лекови кои ќе пружат објективни информации за лековите и нивна правилна и рационална примена;

– Следење на употребата на лековите на сите нивоа на здравствена заштита;

– Креирање на клинички водичи, кои со листата на лекови и регистрите за лекови служат како извор на непристрасни информации за лековите за здравствените работници;

– Востоставување на интегриран фармацевтски информационен систем кој ќе ги следи сите показателите во врска со промет, набавка и дистрибуција на лекови како дел од единствен информатички здравствен систем;

– Ракамирањето на лековите да биде во согласност со здравствената политика и регулаторните стандарди; и др.

Целта на рационалната употреба на лекови е обезбедување на рационално пропишување и следење на употребата на лековите како и подигнување на свеста на здравствените работници и пациентите при употребата.

За разрешување на овој проблем, Фондот за здравствено осигурување на Македонија овозможи олеснување на иселениците во однос на висината на плаќање на придонесот за задолжително здравствено осигурување. Односно, иселениците од први јануари 2015 година треба да плаќаат придонес за здравствено осигурување на основица 100% од просечна плата, или околу 2.310,00 денари

Вашата пензија
секогаш навреме.

НЛБ Сребрен пакет



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

NLB Тутунска банка

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 BEPO** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката

NLB Тутунска банка

www.nlbtb.com.mk

Контакт центар: 02/15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ



- ✓ Витамин А, Витамин Б2 и цинк кои придонесуваат за одржување на видот.
- ✓ Витамин Ц и Витамин Е кои придонесуваат за заштита на клетките од оксидативен стрес.



- МОЗОЧНА ФУНКЦИЈА
- МЕНТАЛЕН ФОКУС
- ПОМНЕЊЕ

За нормална физиолошка функција и нормална функција на нервниот систем
ГИНКО БИЛОБА, АМИНОКИСЕЛИНИ, МАГНЕЗИУМ, ВИТАМИН Ц, НИАЦИН.

PHARMAVITAL ГЕРМАНСКИ КВАЛИТЕТ ЗА ОДЛИЧНА ЦЕНА

ФОНД НА ПЕНЗИСКОТО И ИНВАЛИДСКОТО ОСИГУРУВАЊЕ НА МАКЕДОНИЈА

ИНФОРМАЦИЈА ЗА ЧЛЕНАРИНА ЗА ЧЛЕНУВАЊЕ ВО ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ ЗАКЛУЧНО СО НОЕМВРИ 2014 ГОДИНА

Cогласно член 115 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија на корисникот на пензија, со негова согласност му запира дел од пензијата заради обезбедување средства потребни за исплатата на посмртна помош за членовите на неговото семејство и за членување во здруженијата на пензионери (членарина).

Издвојувањето на посмртната помош и членарината се врши од пензијата на корисникот на пензија, освен од семејната пензија на дете, остварена по основ на школување.

Согласно член 116 став 2 од истиот закон, висината на задршката за посмртна помош и членарина со Акт (Одлука) ги утврдува Регистрираната организација на сојузите на здруженијата на пензионери на Македонија.

Според Одлуката на Регистрираната организација на сојузите во 2014 год. висината на задршката за членарината е 30,00 денари и истата Фондот ја дозначува на сметката што ја определува Регистрираната организација на сојузите, по секоја исплата на пензиите за тековниот месец, а распределбата по здруженијата ја вршат Сојузите.

Во 2014 година, средства за членување во здруженијата на пензионерите заклучно со ноември од истата година се дозначени во вкупен износ од 91.528.350 милиони денари.

Табела 1: Број на корисници кои плаќаат членарина и пресметани средства за периодот јануар–ноември 2014 година

Во месец	Број на членови	Средства за членарина
јануари	275.439	8.263.170
февруари	275.504	8.265.120
март	276.139	8.284.170
април	276.571	8.297.130
мај	276.854	8.305.620
јуни	277.065	8.311.950
јули	277.705	8.331.150
август	278.120	8.343.600
септември	278.677	8.360.310
октомври	279.015	8.370.450
ноември	279.856	8.395.680
вкупно		91.528.350

Табела 2: Број на корисници на пензија на кои не се врши задршка за членарина

Вид на пензија	Работничко осигурув.	Воено осигурув.	Земјоделско осигурув.	Вкупно
Број на корисници на старосна пензија	1883	7	247	2137
Број на корисници на инвалидска пензија	2206	11	0	2217
Број на корисници на семејна пензија	4222	18	430	4670
Вкупно	8311	36	677	9024

ПРЕГЛЕД

НА УПЛАТА И ИСПЛАТА НА ЧЛЕНАРИНА ПО СОЈУЗИ И ЗДРУЖЕНИЈА ЗА 2014 ГОД.

Ред. бр.	Датум-ФПИОМ	Бр.на изв. за ФПИОМ	Датум за Сојузите	Бр. На Изв. за Сојузите	Датум за Здруженијата	Бр. На Изв. за Здруженијата	Забелешка
1	23.01.2014	2	27.01.2014	3	1/27/2014	7	23.01.2014–Четврток
2	2/21/2014	6	2/26/2014	7	2/26/2014	19	21.02.2014–Петок по 14 ч
3	3/24/2014	10	28/31.03.2014	12 и 13	3/31/2014	33	Обработка на податоци
4	4/25/2014	15	4/28/2014	16	4/28/2014	45	25.04.2014–Петок по 14 ч
5	5/26/2014	19	5/27/2014	20	5/27/2014	57	за 1 ден
6	6/26/2014	23	6/27/2014	24	6/27/2014	73	за 1 ден
7	7/18/2014	27	7/21/2014	28	7/21/2014	82	18.07.2014 – Петок по 14 ч
8	8/25/2014	31	8/25/2014	31	8/25/2014	97	ден за ден
9	9/22/2014	33	9/23/2014	34	9/23/2014	108	за 1 ден
10	10/20/2014	37	10/20/2014	37	10/20/2014	121	ден за ден
11	11/21/2014	39	11/27/2014	40	11/27/2014	135	21.11.2014 – Петок по 14 ч
12	12/18/2014	43	12/18/2014	43	12/18/2014	146	ден за ден

Напомена: Изводите на примената и исплатената членарина од ФПИОМ за сојузите и од СЗПМ за здруженијата во секое време можат да бидат презентирани од сметководството на СЗПМ

Изработил: ПА

ПЕНЗИОНЕР йлус

Весник за сегашните и идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година VIII – број 78-79
февруари 2015 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Драги Аргировски (претседател)
Бесник Попчеста
Методија Тошевски
Станка Трајкова
Гио Бојчевски
Љубомир Ѓорѓиев
Павле Спасов
Софija Симовска
Милан Димитровски
E-mail: argirovski@szpm.org.mk

Редакциски одбор:

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

Членови:
Мендо Димовски, уредник;
Цветанка Илиева
Баки Бакиу,
Милан Ачиевски,
Фруска Костадиновска

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Разрешување на одделни значајни прашања



Почетокот на работата на Фондот на ПИОМ во оваа (2015) година е одбележан со изборот на Јасмина Иванова за нов претседател на Управниот одбор, која доаѓа како претставник од Министерството за труд и социјална политика нов член на УО е Кристина Јорданова, претставник од Министерството за финансии. Во овој изминат период се вложени многу напори на вработените вкупната работа на Фондот на ПИОМ максимално да се зголеми и што е можно подобро да се пречекаат новите работни активности и ангажирања. Во таа смисла, на неколку особено значајни прашања им беше посветено соодветно и особено внимание.

Така, на пример, во периодот од единесетте месеци од минатата година, за Солидарен фонд, пресметани и задржани се средства во вкупен износ од 366.127.560 ден., а за истиот период, од Фондот на ПИОМ, за посмртна помош се исплатени средства во износ од 365.730.000 ден. за 12.191 почнати корисници на пензија. Но, ако се земе предвид дека средствата за исплата на посмртна помош за бројот на починатите пензионери, во просек изнесува околу 33.240.000 ден., а месечниот износ на средствата кои се наменети за исплата на Солидарен фонд изнесува околу 33.284.323 ден., тоа значи дека лановите средства биле доволни да ја покријат тековната исплата на средствата за посмртна помош. Со тоа, минатата година, Фондот на ПИОМ во целост и навреме ги исплакал средствата за посмртна помош.

Но, не е само ова прашање актуелно во Фондот на ПИОМ. Значајно е да се истакне и прашањето во врска со исплатата на транзиционите трошоци кои согласно новиот Закон за ПИО, кој стапи на сила пред повеќе од две години, стапката на придонес за Вториот пензиски столб изнесува 6 проценти од вкупната стапка на придонес (18%) утврдена со закон и се распределува во пропорција 66,66% за државниот и 33,34% за приватните пензиски фондови. Транзиционите трошоци, познато е, директно зависат од бројот на осигурениците вклучени во Вториот столб по силата на законот и од членовите кои преминале на доброволна основа во Вториот столб, како и од износот на нивните плати и придонеси.

Но, треба да се каже дека на крајот од минатата година, бројот на членовите во приватните пензиски фондови изнесувал 370.272 членови, за што се пренесени вкупно 3.631,76 милиони денари. Метутоа, според оценките на Фондот, се предвидува овој број на осигуреници – членови на двостолбниот систем да достигне над 380.000 членови. Во Буџетот на Фондот на ПИОМ за 2014 год., утврдени беа 4.200 милиони денари за распределба на придонеси до приватните пензиски фондови по основ на задолжително капитално финансирано пензиско осигурување и истите се надоместуваат од страна на Министерството за труд и социјална политика, месечно со трансферните средства од Буџетот на Републиката, а по претходно доставени пресметки за извршување и дозначениета средства од Фондот до приватните пензиски фондови.

Не помало внимание во работата на Фондот на ПИОМ, предизвика и Правилникот за начинот на вршење ревизија на решенијата со кои е утврдено правоот од пензиското и инвалидско осигурување. Според овој Правилник, Фондот на ПИОМ врши задолжителна ревизија на донесени првостепени решенија со кои е утврдено право на старосна, семејна и инвалидска пензија, право остварено со примена на договори за социјал-

итет. Од досегашното искуство во врска со решенијата за скратено работно време, или намалена работна способност, се јавува проблем кај работодавачите и кај лицата кои добиле такво решение и истите треба да се прераспределат на друго работно место, како и кај синдикалната организација, особено што во Законот за работни односи не постои институт прераспределување на друго работно место. За таа цел, е задолжена Стручната служба на Фондот на ПИОМ, со претставници од Министерството за труд и социјална политика да одржат работна средба на која ќе се дискутира за проблемите во врска со скратеното работно време и намалената работна способност, заради преземање соодветни законски измени.

Исто така, донесена е одлука со која е утврден задолжителниот минимум на обемот и содржината на медицинската документација потребна за оцена на работната способност за утврдување инвалидност на осигурениците од страна на Комисијата за оцена на работната способност на Фондот на ПИОМ, со што разрешени се бројните дилеми кои проилегува од ова прашање.

м-р. Снежана Кутузовска

Компјутерска обработка:
СЗПМ

Печати:
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Средба со пензионерот Ѓорѓи Кузмановски

Живот посветен на спортот

Со своите 73 години, Ѓорѓи Кузмановски, денес сака е једен од највоздрасните активни спортсти во земјата. Неговата животна и споршка кариера е исполнета со бројни успеси и признанија во повеќе спорти. А, како не ќе биде така, кога уште на 14-годишна возраст станува републички првак во велосипедизам!

„Тоа беше причина, како талентиран спортист, од Битола да бидам доведен во Скопје, каде го завршил средното фискултурно училиште“, – се потсетува и денес виталниот Кузмановски на своето „виччавање“ со спорот.

Во ученичките денови бил член на велосипедските клубови „Спорт Скопје“ и „Слога“, со завидни постигнати резултати – македонски првак во крос-трки и друмски велосипедизам, член на македонската репрезентација и учесник на повеќе меѓународни натпревари. Во меѓувреме почнува да вози и мотор и учествува на брзински натпревари. Од моторите, како и од велосипедите, не се одделува цел живот. Дури и на 60-годишна возраст станува државен првак на Македонија во рели.

Кузмановски е највоздрасен член на државната репрезентација и редовен учесник на повеќе европски релија на кои минува по скoro 5.000 километри (од Скопје до Данска, до Малага, до Амстердам и други), на кои екипно освојува четврто и петто место во Европа.

„Постојано го усвршуваат своето образование. Завршил Виша школа за физичка култура во Нови Сад, факултет во Сараево, а тренерски

школи за бокс во Белград и за велосипедизам во Љубљана. Тоа ми отвори простори за нови ангажмани“, – со гордост истакнува Ѓорѓи.

Тој станува инструктор за бокс и велосипедизам, член на тренерскиот тим на македонските и тогашните југословенски репрезентации, а три години е и претседател на тогашниот Велосипедски сојуз на Југославија. 10 години е секретар на боксерските и велосипедски сојузи на Македонија, а 20 години, од 1985 до 2006 година, е генерален секретар на Сојузот на спортовите на Скопје, од каде во 2007 година се пензионира. Но, неговиот живот и активност во спорот никогаш не муруваат. За круна на својата кариера го смета подготвувањето и издавањето на обемната монографија за стоте години развој на спорот во Скопје, чие обновено издание се подготвува за оваа јубилејна, седумдесетта година од постоењето на Сојузот на Скопје.

Ѓорѓи Кузмановски е навистина исключителен вљубеник и посветеник на спорот. Освен што со својот пример се посветува на спорот, ги помага спортистите како тренер и автор на стручни книги и општествено се ангажира во работата на спорчки организации, тој знае и сака да се радува на постигната на другите.

„Со изградбата на неколку капитални објекти, како спортските сали во Карпош и Аеродром и спортската арена во Скопје, направено е многу во создавање на услови за развој на спорот. За жал, се помали се вложувањата во финансис-



рање на федерациите и спортиските, се намалува учеството на приватни спонзори, а за врвни резултати во секој спорт се неопходни целогодишни подготовки, што, пак, се потребни средства.

Но, Македонија е спортска нација, со изразити таленти во одделни индивидуални спорти, како пливаче, карата, борење, маратонско пливаче и скитање и би требало да очекуваме идни успехи“, – завршува Кузмановски.

Со него можеме уште долго да зборуваме за неговите ангажмани во спорот. Тој сега рекреативно се занимава со велосипедизам, презема секоја година по некој потфат во возење на релации од Скопје до Гевгелија, Крушево, Кочани, трипати неделно вози по 50 километри велосипед, се ангажира во ширењето на спорот меѓу пензионерите, со уверување дека неговиот пример и ангажираност ќе ги инспирира и другите пензионери да не залегнуваат дома, туку да си го зборат и разубават животот низ спортска рекреација.

С. Лозановски

ЗП Охрид и Дебрца

Признание за плувачките рекорди на Паунчева

Натурилизираната скопјанка Олга Чипунова Паунчева во своите 82 години од животот доби признание за посебни заслуги за презентација на плувачкиот спорт во Охрид, од Општинскиот сојуз на спортивни кадри на свечената традиционална пријода и го врачи градоначалникот на Охрид Никола Бакрачески. Таа беше избрана меѓу десетте најдобри спортисти на Охрид за 2014 година.

– За мене признанието е многу драго и претставува враќање во моето детството и младите години минати покрај најубаво езеро и успесите што ги постигнав во пливачкото. Во тоа време беше млада и неискусна, но храбра, и беше идол на многу охридски плувачи кои тргнаа по моите патеки, како и познатата маратонка од светски глас Атина Бојаци. Им благодарам на моите охридани што по толку години не ме заборавија, – ни рече некогашната плувачка Паунчева.

Како 14 годишно девојче во 1946 година таа стана рекордер-пionер во Македонија во слободен стил на 50 метри. Потоа, во 1947 година на републикото првенство во пливачке за сени-

ори и сениорки, повторно на 100 метри слободен стил избива на првото место. Истата година, на Младинското пливачко првенство во Сплит во дисциплина на 50 метри Паунчева го освоила третото место и постигнала македонски рекорд. Во следната 1948 година, постигнала четири нови рекорди и тоа на 100 метри слободен стил, 150 метри мешано, 100 метри грбно и 100 метри – градно.

Оваа охриданка која станала многу популарна не само меѓу плувачите и спортистите кругови во Охрид, со гордост се присетува и на успехот од 1952 година кога во Прилеп на Републичкото сениорско првенство во пливачко конкуренција на 53 натпреварувачки освоила три први места во дисциплините 100 метри грбно, 100 и 400 места слободен стил. Во следната 1953 година во Штип на сениорското пливачко првенство, на кое учествувале четири клубови од Република, Паунчева освоила две први места, една година на Сениорското пливачко првенство во Струга, освоила едно прво и две втори места.

Последен пат во пливачка Паунчева



настапила во 1955 година во Скопје, кога всушност се преселила од Охрид и сакајќи да им помогне на своите сограѓанки во конкуренција на 37 плувачи од шест клубови од Република, охриданска го освоила првото место во штафета на 400 метри.

Бо својата богата пливачка кариера Олга Паунчева освоила 12 први места, а нејзините рекорди 12 години останале нес поборени. Пензионерските денови таа ги минува во кругот на своето семејство, со роднините и пријателите, со своите внучиња кои неизмерно ги сака и воспитува да бидат добри, хумани и корисни за општеството.

К. Спасески

Подгорци, Струшка

На 83 години Спиро пие топла ракија и пее

Спиро, од село Подгорци, на 83 години, оваа година ја троши 25-тата година од пензионирањето. На неговиот именден „Свети Спиридон“ што го слави на 25-ти декември, сите гости „визитари“, ги пречекува и испраќа со песната „Во Струмица на улица“. Многумина од нив го прашуваат зошто секогаш кога или му доаѓат на визита ја пее оваа песна, Спиро вели:

– Ја сакам Струмица. Пред да заминам во ЈНА 1956, јас и мојот татко Коло, пасевме 200 наши овци и 100 од селаните. По враќањето од војска јас „Крлук“ го фрлив и заминав на печалба во Струмица. Ме зеде палирот-бригандир Јане Марински од истото село, заедно со моите другари и пријатели: Гоко Андреески, Санде Мојсошки, Јане Младеновски, Никола Мариновски, Милован Блажески и други. Фасадираме куки и згради во Струмица, бевме добри мајстори-фасадери и омилени кај струмичани, каде што работевме по цел ден. Работевме и пеевме. Во сабота и недела кога не работевме, одевме во кино и по струмичките кафеани и таму ја научив оваа песна. Во тоа време во Струмица насејкаде наоколу имаше убави жени, – во шега вели Спиро.

– Во Струмица останав многу години. За тоа време ја запознав и ја засакав Струмица. Во струмичкото поле велат што да засадиш, ќе фати! Што и да посееш, какво ли семе да фрлиш, ќе роди, ќе прероди, ќе истури! Таква е земјата. Ето зошто овој крај е познат по квалитетните земјоделски производи, по пиштер и домати, чушки и френки по струмички, – и веднаш ќе крева чашата со топла ракија за да наздрави со визитарите. Денес Спиро живее во Подгорци, на 15 минути од Струга, во подножјето на планината Јабланица, на 900 метри надморска височина. Со започнувањето

на зимските православни празници, по-точно по Крстовден до Гурѓовден во Подгорци се пие само топла ракија. Нема кука која во текот на летниот период не сварila по 10 казани ракија. Зошто? Затоа што во зима празниците во Подгорци се слават со топла ракија. Најмногу топла ракија се пие на 14-ти јануари за време на празнувањето на Стара Нова година, што подгорчани ја нарекуваат „Сурва Нова година“.

По 14-ти јануари, по кратка пауза, подгорчани ја продолжуваат традицијата на пиење топла ракија за празнувањето на Богојавление. Водици, што започнува на 19-ти јануари со капење на кумовите од шесте крстови на Подгорци и тоа: Мрнски, Стрезоски, Мартиновски, Торбичковски, Србаковски и Попоско-Шкортовски. Наредниот ден сите православни жители и иселеници од Подгорци се собираат во црквениот двор на Свети Никола од каде што поворката тргнува до селскиот извор Марул за осветување на водата. И оние што го слават и оние што го примаат крстот односно кумството, на изворот носат 12 бардаци топла ракија за да ги почетнат гостите.

Стојан Кукунешоски

Средба со Борис Најдовски

Математиката - најголема љубов

Наставникот е огледало на воспитното-образовниот процес кај младите генерации кои во иднина треба правилно да се насочат во животот. Доброто воспитование и образование на учениците уште од најрана возраст на Борис Најдовски – учителот како што го знаат во неговото село Жван, Демирхисарско, претставувало најголем императив во текот на целата негова учителска кариера.

Борис Најдовски е роден во село Вирово, Демирхисарско, во далечната 1944 година. Најдовски скоро целиот свој работен стаж од 36 години бил учител во Вирово и во Демир Хисар, а работел како наставник во село Жван, каде и денес живее со својата сопруга Цветанка, исто така пензионерка, со која имаат 2 деца и 3 внучиња. Математиката и физиката отсекогаш го интересирале. Архимед, Питагора, Рене Декарт, Otto Хелдер и други претставувале личности кои го поттикнале да решава сложени математички задачи и проблеми. По завршувањето на средното училиште се запишал на Педагошкиот факултет во Скопје, го завршил во рекордно време и се вработил во Средното училиште во Демир Хисар, а потоа станува наставник во Основното училиште во Жван од каде и се пензионира.

– Како наставник и педагог секогаш настојував своето знаење од математиката и физиката на најдобар, најлесен и најсликовит начин да им го пренесам на моите ученици. За време на мојот работен век секогаш настојував титулата наставник достојно да ја носам, не само како пренесувач на знаењето, туку и како човек кој ги сака своите ученици и им помага во сè. Се пензионира во 2000 година и оттогаш пензионерските денови ги сметам како период кога времето можам да си го организирам како што јас сакам, што ме прави навистина среќен, исполнет и задоволен, но морам да признаам дека ми недостигаат моите ученици.

Денес Најдовски се занимава и со земјоделие во својата убаво уредена бавча со најразновидни зеленчуци и овошја. Во осмата деценија од животот негово хоби се енгематика, крстозборите, судоку и друго, активност која ја засакал уште од младоста. Исто така, нема ден, а да не изигра партија шах со своите колеги и пријатели, а редовен учесник е и на Регионалните пензионерски спортски натпревари како шахист. Како одличен познавач на шаховската игра, како на шега вели дека има една дамнешна желба да одигра партија шах со руските виртуози и велемајстори Гари Каспаров и Анатолиј Карпов.

Инаку, Борис Најдовски активен е и во Здружението на пензионери Демир Хисар, каде како секретар организира и ги подготвува материјалите за седниците и ја организира работата на стручната служба.

З. Стевановски

Неуморниот професор и диригент д-р Георги Здравев:

Човекот за кого „Животот е музика“

Професорот по музика на Педагошкиот факултет во Битола, сега во пензија, д-р Георги Здравев, восхитува со својот ентузијазам и енергија и во 77 година од животот. Човек би рекол дека тоа останало како карактерна црта во него-виот живот преполн со настани и возбудувања коишто подетално се опишани во монографијата од Благој Николов со симболичен наслов „Животот е музика“.

Животот на Здравев продолжува со ист интензитет и по пензионирањето. Така тој оваа пролет на покана на операта од Кишињев, Молдавија, ќе го постави и лично ќе диригира со ораториумот на еден од најголемите наши композитори и автори, Кирил Македонски. Како солисти учествуваат: Марија Скаловска, Васка Бицова и Милка Ефтимова од скопската опера, – се сеќава Здравев. Сеќавањата му се свежи. Раскажува како пред одржувањето на операта многу се размисувало дали локацијата на Хераклеа била погодна. Во тоа време Хераклеа била вклучена на уличното осветление на Битола. Значи, струја имала. Меѓутоа, вечерта, многу бројната публика (ги имало околу 2 илјади гледачи), беше изненадена и од амбиентот што беше направен со бакли кои стоеја од главната сообраќајница до Хераклеа.

– Публиката беше воодушевена. Никој не очекуваше во Битола дека ќе се случи таков настан и тоа на просторот на малата базилика. Воодушевени беа и самите учесници. Мислам дека тоа беше празнична вечер не само

Акценти од интервјуто со Драги Аргировски, првиот човек на СЗПМ за магазинот „Порта“

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е партнери на Владата и битен фактор во општеството

Спонтано, онака како што само тој знае, а коешто е резултат на не-говото долгогодишно новинарско искуство, повеќе од еден час разговаравме со неумрниот и мошне успешен претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски, којшто многумина го сметаат за многу значајна личност вградена во историјата на новинарството, публицистиката и пензионерското организирање во Република Македонија.

Вашето гесло е: „За успех е потребна заедничка стратегија и синергија на искуство, мудрост и работливост“. Тоа ли е клучот на Вашиот успех?

– На 31 март, во месецот на мојот роденден, во 2011 година, бев едногласно избран за претседател на СЗПМ, на местото на дотогашниот претседател, Душко Шурбановски кој оставил добра основа за да можам јас успешно да продолжам. Веднаш по изборот почувствувајќи енергија и чудесна сила, да почнам да го остварувам концептот што дотогаш го градев односно како да изгледа и да се развива овој Сојуз. Во некои моменти ме обзеде и скриен страв, иако по природа сум оптимист. Се правешував дали ќе успеам. Право што направив беше да составам добра и квалитетна екипа од луѓе пензионери од различни провинции. Истовремено ги „отворија прозорците“ да влезе што по-голема светлина во дотогашниот информативен мрак за да може да се искористи силата на информираниота на пензионерите и јавноста што подоцна ни создаде преубави услови да чекориме по патот кон успехот. Уште од почетокот ги анимираме сите здруженија на пензионери во државата.

Точно ли е тврдењето дека Вашата најголема заслуга е ангажманот по секоја цена, да се создадат услови за подобрување на животниот стандард на пензионерите во материјална и духовна смисла?

– А, што друго да имам како приоритет освен да се запре дотогашниот пад на стандардот на пензионерите и да

почне да се подобрува квалитетот на живот за достоинства старост или со други зборови да се почне процес на создавање на генерација пензионери кои ќе бидат задоволни во третото животно доба, зошто пензионирањето за човекот не е и не смее да биде негов край. Знаете при пензионирањето се случува една внатрешна суштинска промена кај дотогаш активните граѓани од сите професии. Човекот чувствува страв, безперспективност, отуѓеност, станува депресишен... Целта ни беше тоа да се спречи и мислам дека успеавме!

Како го оформите тимот на соработници?

– При составот никогаш не гледав партишка, верска или национална припадност. Гледав способност и ангажираност. Луѓе од интегритет. Тие што се „уморуваат“ сами заминуваат. На нивни места доаѓаат други, кои сакаат да работат, луѓе со интелектуален капацитет.

Додека во светот, а поготово во нашето опкрушување, се случуваат драматични намалувања на пензите, кај нас тие се зголемуваат. И не само тоа, пензионерите добиваат и многу други погодности. На што се должи тоа?

– Може слободно да се каже дека најшто Сојуз е пример како се интегрира сопственото членство во сите текови на секојдневниот и општествениот живот. Еве само неколку бројки кои сами по себе зборуваат за местото и улогата на пензионираното македонски граѓанин: во Р. Македонија има над 290.000 корисници на пензии. Од нив околу 4.000 се деца кои користат пензии на своите починати родители, исто толку има пензионери кои не се зачлениле, бидејќи членувањето во Сојузите е доброволно. Постојат три Сојузи на инвалидски пензионери во кои членуваат околу 35.000 пензионери. Во СЗПМ членуваат околу 250.000 пензионери на РМ. Пензионерите во март 2014 година добија покачување на пензите за 600 денари. Средствата за оваа намена во висина од една милијарда и 800 милиони денари се обезбеди-

дени од буџетот на РМ. Колку да потсетам од 2006 до денес просечната пензия во Македонија е зголемена за 62 отсто и таа сега изнесува 12.450 денари. Со тоа соодносот со просечната плата се зголеми од 49 на 59 отсто. Најмалата пензия изнесува околу 8.000 денари, а најголемата околу 37.000 денари. Со заеднички напор успеавме денес просечната пензия во Македонија да биде 202 евра. Таа е повисока од просечната пензия во Србија каде е 177 евра, по околу 150 евра имаат во Бугарија, Албанија, Босна и Херцеговина, а во Косово, изнесува околу 120 евра. Истовремено животните трошоци кај нас се најниски.

Вие четири години сте успешен кормилар на пензионерскиот „брод“. Како го остварувате тоа?

– Не лесно, затоа што Европа и светот се подолго време во една економска криза, а ние не сме надвор и не сме имуни од тие влијања. Но, ете успевааме да се справиме и да го одржиме „бродот“ да плови во исправна насока. Тоа го правиме најпрво со анализи, потоа со проекти, средби, работилиници и разговори. Имаме добра структура во органите на управувањето и овде во Скопје и во општините во Македонија. Но најмногу што ни помогна беше Агенцијата на Европската Унија која препорачува: „Соработувајте со Власта во својата држава и со општините за успешно да ги решавате проблемите, бидејќи тоа е заеднички интерес!“ Ние не и служиме на Власта, ние сме партнери на Власта со која се критикуваме, но и договораме. Нудиме издржани програми, а тоа нашата Влада го препознава и ги подржува. Никогаш не сме барале „преку леб погача“. Бараме тоа што пензионерите го заслужуваат. Најдобра соработка секако имаме со министерството за труд и социјална политика и со министерството за култура како верни чувари на традицијата, фолклорот и идентитетот на Р. Македонија. Поради прикажаниот квалитет на ревите на песни, музика и игри Министерството за

култура три години по ред оваа наша културна манифестација ја прогласува на национален интерес на земјата.

Морам да прашам, имаме ли ние нес многу сиромашни пензионери?

– Имаме сиромашни стари граѓани кои не користат пензија, но се разбира дека било подобро да бидат и пензите уште поголеми. Има пензионери на кои им треба материјална поткрепа и на нив здруженијата им помагаат низ разни хуманитарни форми. 30 одсто од вкупните приходи на секое здружение членка на Сојузот одат во хуманитарни цели.

И покрај големите успеси и резултати, во последно време има обиди пензионерите да бидат вовлечени во таканаречената партизација?

– СЗПМ е невладина непартишка мултиетничка организација. Така е според нашиот Статут. Така ќе биде и понатаму, бидејќи така е регулирано и со Законот за здруженија и фондации.

Претседателе Аргировски, Вие не сте само општествено активен. Вие имате напишано илјадници новинарски написи, коментари, анализи и 18 книги од кои 5 се за пензионерската проблематика. Според познавачите на овој домен, на овој дел од Балканот, нема таков автор. Како резултат на тоа прогласен сте за експерт на третото животно доба, признание од ЕУ. Кажете ни нешто за тоа?

– Мојот работен век, сè до пензионирањето, а и потоа, е исполнет со интензивна работа и ширење на позитивна енергија. Секогаш ја ценев професионалноста и се трудев да бидам таков во вистинска смисла на зборот. Градев чесна кариера за себе, но подучував и оспособував многу млади, идни новинари. Потоа се зафатив со обработка на пензионерските содржини. Напишав повеќе книги и научни трудови. Обезбедив нови, богати погледи на пензионерското живеење. Отворив повеќе прашања битни за животот и стандардот на пензионерите. Користев богата литература за животот и организира-

њето на пензионерите во Јапонија, САД и ЕУ.

Кажете ни нешто на крајот за новинарите, новинарството и информирањето?

– Вие сте новинар, Вие добро знаете дека со новинари не се води војна. Ние разговараме, понекогаш и се расправаме со новинарите, но никогаш не се наведуваме. Напротив, СЗПМ има поддршка и разбирање кај медиумите. Од друга страна, ние како Сојуз имаме своја информативна мрежа за да го информираме нашето членство извorno, да му гажеме насоките на развојот и да побараме предлози и мислења од базата. Што се однесува до новинарството, новинарот има право да зборува за проблемите, да критикува, но должен е и да истражува и да изнесе предлози за решавање на тие проблеми. Јазикот не смее да биде навредувачки.

Има ли кај Вас меѓу пензионерите жестоки критичари?

– Има, само тоа не се жестоки критичари, туку жестоки критизери. Такви не наидуваат на подршка.

Ке претендира ли претседателот Аргировски на нов претседателски мандат во март 2015 година?

– Не мојата, туку нашата заедничка агенција е тимот што победува да не се менува. Заради остварените успеси, најголем број здруженија настојуваат да се кандидираат за нов претседателски мандат.

Какви се плановите на Драги Аргировски за иднината на СЗПМ?

– Продолжување на остварување на зацртканата програма со достоинствено залагање за натамошна заштита, уапредување и промоција на социјалните права и интереси на пензионерите. И натаму редовна исплата на пензите, која од септември со буџетски средства на Владата ќе се зголеми за 5 одсто. Во новиот мандат на раководството на Сојузот очекувам да се донесе Законот за пензионерско организирање во Македонија. Нагласка ќе се даде и на поттикнувањето на волонтерството, како и продолжување на активностите за изготвување на социјална пензионерска карта на членството и друго. Сето тоа ќе има за цел да се создаваат што подобри услови за достоинствено, активно и здраво стареење.

Т.Л.

ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ

НАК BUS



ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

ВРШИМЕ ПРЕВОЗ НА ОРГАНИЗИРАНИ ИЗЛЕТИ И ЕКСКУРЗИИ ВО ЗЕМЈАТА И ВО СТРАНСТВО

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 СТРАНСТВО

контакт телефон: 044 331 587; 070 244 019

ЗП Кочани

Повторно избран досегашниот претседател

Здружението на пензионери од Кочани на 12 февруари го одржа своето изборно собрание на кое присуствуваат делегати од 15-те огранци на ова здружение. Беа избрани нови органи и тела на Собранието на ЗП Кочани, а за претседател повторно беше реизбран Ѓорѓи Серафимов, до-



сегашен актуелен претседател.

На Собранието беше донесена Програмата за работа, како и финансискиот план за 2015 година.

– Пред нас е уште една година во која преку програмата која ја донесеме треба да докажеме дека сме организација која му посветува внимание на пензионерот, неговиот стандард, грижата за неговото здравје, спортувањето и културно забавниот живот, – истакна на почетокот на своето обраќање Ѓорѓи Серафимов претседател на ЗП Кочани.

– Изградбата на домот за стари лица

кој ќе има регионален карактер ќе биде од осбена важност и приоритет во работата на здружението и во оваа година. Во соработка со Локалната самоуправа на Кочани обезбедена е локација во старата воена касарна на површина од 8.000 метри квадратни, обезбедени се комуналите, изготвен е идеен проект во македонска и англиска верзија и сега преостанува да се бара стратешки партнёр по пат на јавно приватно партнёрство за да започне изградбата на домот за стари лица, – рече меѓу другото Серафимов.

На изборната седница на ЗП Кочани присуствуваше и градоначалникот на Кочани Ратко Димитровски, кој ја истакна одличната соработка со ЗП Кочани.

– Локалната самоуправа на Кочани е подготвена да учествува во изградбата на домот на стари лица како што впрочем тоа го правевме иди во подготовката на проектот, – рече градоначалникот Димитровски.

Истот ден пред тоа се одржа отчетна седница на Собранието на ЗП Кочани од претходниот мандат.

На конститутивната седница за делегат во Собранието на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија е избран Ѓорѓи Серафимов.

К. Герасимов

Изборна седница во ЗП Велес

Избран нов претседател

На 28.01. оваа година се одржа Конститутивна седница за избор на претседател, извршен одбор и други органи на Здружението на пензионери во Велес. Во отсуство на досегашниот претседател седницата, според Статутот на Здружението, ја отвори најстариот делегат, Стојан Кулевицковски. Откако беше избрано работното претседателство, беа верификувани мандатите на делегатите од ограните на Здружението, вкупно двадесет и пет и се пристапи кон избор на нов претседател на Здружението. За



представите на руралните чисти средини, а такви објекти постојат, само треба да се обноват.

Потоа се изврши избор на Извршниот одбор, Надзорниот одбор и статутарна комисија. Во сите органи и тела беа избрани сосема нови лица, без ниеден претходен мандат. Единствено само еден делегат е со втор мандат. Сите избрани лица се со високо образование, лекари, доктори на науки, професори и други струки.

Н.А.

Отчетна седница на Здружението на пензионерите на Дебар и Центар Жупа

Пензионерите живеат подобро од вчера

Пензионерите во Република Македонија сигурно е дека денес живеат многу подобро од вчера. Тие ги уживаат сите права и полседните години успеја да имаат повисоки пензии и да имаат многу други благодети што ги овозможи Владата во рамките на проектите кои се посвете-

ни на третото доба. Ова го изјави претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Драги Аргировски** на седницата на Собранието на Здружението на пензионерите Дебар и Центар Жупа. Последните години имаше зголемување на пензите во континуитет со што директно на пензионерите им се овозможиа повеќе материјални средства. Со проектите на оваа Влада сега голем број пензионери во Македонија, а некои и по првпат имаат можност бесплатни да се рекреираат во термоминералните бањи во нашата земја. Големи достигнувања, нагласи Аргировски, се постигнати и во сферата на здравствената



ЗП Радовиш и Конче

Во новиот состав на Собранието 34 % се жени!

На 30-ти јануари 2015 година, во просториите на здружението на пензионери Радовиш и Конче, беше одржана конститутивна седница на Собранието на која беа верификувани мандатите на новоизбраниите делегати и на која беше избран претседател на здружението, како членови на новиот Извршен и Надзорен одбор.

Одлуката за спроведување на изборните активности, беше донесена од страна на досегашниот претседател на здружението на 12 Декември 2014 година. На изборните сабири беа присути голем

број на пензионери, кои низ демократска атмосфера им дадоа доверба на личности кои се докажале во својата



средина, кои уживаат авторитет и кои пројавиле интерес за работа во пензионерската организација.

Додека траеше изборниот процес во

ограноците, се водеше сметка за избор на квалитетни кадри кои ќе ја унапредуваат работата во здружението, а исто така посебна важност беше дадено и на половата и национална застапеност. Од вкупно 35 делегати колку што брои новото Собранието, на 20 делегати им беше дадена повторната доверба, додека 15 беа новоизбрани. Според половата застапеност, 12 се жени, а 23 се мажи. Ваквиот состав на половата застапеност е еден од поретките примери и е за поздравување.

На предлог на кандидационата комисија за претседател на здружението едногласно беше избран **Јордан Костадинов** кој воедно е избран и за делегат во Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Лильана Младеноска

ЗП Охрид и Дебрца

Успешна деловна година на охридското здружение

На 22 декември, Собранието на ЗП Охрид и Дебрца ја одржа 9-та отчетна седница на која беше констатирано дека 2014 година за здружението била успешна. Тоа беше нагласено и во уводното излагаче на претседателот на Извршниот одбор **Ѓорѓи Трчески**, кој ги потенцираше постигањата на културен и спортски план, на подобрување на стандардот на пензионерите, здравствената заштита, климатско-бачката рекреација, социјалната помош и уште многу други активности во содржество со СЗПМ. Овие активности ќе бидат ориентација за активностите и во 2015 година, а се цел да се подобри стандардот и социјалната заштита на пензионерите, да се зголеми соработката на здружението со Локалната

самоуправа и другите организации, институции и здруженија.

Присутните на седницата ги поздравија заменик градоначалникот на Охрид



Ангел Јанев, кој ја оцени соработката на Локалната самоуправа и ЗП Охрид и Дебрца како успешна, согласно потпишаната Слогодбата за соработка и посочи повеќе проекти на кои ЗП може да аплицира, што ќе значат подобрување на заштитата и унапредувањето на животниот стандард на пензионерите. Заменикот-градоначалник **Ангел Јанев** и официјално најави дека сите административно-правни подготвотки околу отпочнувањето на реализацијата за конечна изградба на Дом за стари лица во Охрид се приведуваат кон крај.

Членовите на Собранието ја усвојија

Програмата и насоките на СЗПМ за спроведување на изборите за нови органи на ЗП за 2015 година, како и насоките за активност на месните огранци. Членовите на Собранието беа единогласни во неприфаќањето формирање ново ЗП на територија на општината Дебрца од причини што нема услови за постоење вакво здружение, а во таа насока е и ставот на СЗПМ.

Во свечениот дел на седницата беа врачени повеќе признанија, пофалници, благодарници и други награди на истакнати активисти, спортисти, организации и институции кои дале свој придонес во развојот на ЗП Охрид и Дебрца во 2014 година. Притоа со акламација беше поздравено известувањето за доделувањето на златната плакета на претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** за неговиот несебичен придонес во соработката, информацијата и развојот на ЗП Охрид и Дебрца и на Сојузот. Тоа го поздрави и заменик-градоначалникот на општината Охрид **Ангел Јанев**, кој ги истакна преземените активности на претседателот Аргировски, за подобар и по-достоинствен живот на пензионерите во Македонија. Плакети беа доделени и на заменик-градоначалникот на општината Охрид **Ангел Јанев** и Фирмата „Стожак“, како и благодарници на Општинскиот Црвен Крст, Шумскиот стопанство „Галичица“, Отсекот за превенција при СВР Охрид, Телевизија Морис и на неколку други активисти и спортисти. Од името на добитниците се заблагодари секретарот на ЗП Охрид и Дебрца **Стефан Владомиров**.

К. Спасески

ЗП Сарај

Усвоени значајни акти

На крајот на годината што остана зад нас, Собранието на Здружението на пензионерите на општина Сарај, под раководство на претседателот **Баки Бакиу**, ја одржа

Првата точка на дневниот ред беше предлог Деловникот за работа на органите и телата на Здружението, акт кој за прв пат требаше да се донесе во здружението, за што присутните членови навреме добија материјал.

Откако претседателот **Баки Бакиу** даде објашњение за важноста на до-несување на деловникот, за кој рече дека е создаден со консултирање и земање за пример на деловници од други здруженија членки на сојузот, даде



својата редовна седница во која беа усвоени значајни акти на Здружението. Поради карактерот на седницата, во неа беа поканети и присуствуваа и членови на Извршниот одбор на Здружението, на Надзорниот одбор, на Комисиите и претседателите на ограните.

Збор за дискусија. Во дискусијата учествуваше претседателот на Извршниот одбор **Руфат Рамадани**, претседателот на органот **Илаџ Хаџиу** и **д-р Јован Дечков**. Предложениот Деловник за работа на органите и телата беше единогласно усвоен.

Во продолжение на работата на

заштита со проширувањето на списокот на лекови кои одат со рецепт. Ние го поздравуваме и воведувањето на туристичкиот викенд за пензионерите што ќе стартува многу брзо, – рече првиот човек на пензионерите на Македонија.

Во врска со активноста на здруженијата на пензионерите во земјава, потпретседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Потеста**, кој е и прет-

седател на Здружението на пензионерите Дебар и Центар Жупа, рече дека се реализирани сите подготовки за спроведување на новите избори. Според него и во општините Дебар и Центар Жупа, каде има над 2 илјади пензионери, се очекува изборите да поминат во најдобар ред и на демократски начин во согласност со Статутот на Сојузот.

Во дебатата членовите посебно по-

Собранието се дискутираше за другите точки на дневниот ред како: Извештајот за остварениот финансиски план со ребаланс на буџетот, како и за временото финансирање на здружението за периодот од 01.01 до 31.03.2015 година. По образложение на точките од страна на претседателот, дискутираа **Руфат Рамадани**, **Томислав Милошевски**, секретарот **Маир Дураку** како и членот на ИО **Абедин Кроси**. Две точки беа усвоени единогласно.

Претседателот **Баки Бакиу**, и покрај тоа што на присутните со материјалот им доставил Извештај за посетата на членовите на Градскиот сојуз на Скопје, под водство на претседателот д-р Крсте Ангеловски во Белград, даде и усмено објашњение за размената на искуствата со колегите од Србија. Тој, меѓу другото истакна дека посетата беше многу корисна и дека целите на посетата беа наполно остварени. Извештајот единогласно беше прифатен.

На крај, претседателот на ИО **Руфат Рамадани**, ги запозна присутните со иницијативата на СЗПМ за снабдување на здруженијата со компјутери.

Б.Б.

бараа одговори од раководството на Сојузот околу одредени разлики кои се јавуваат во врска со висината на пензиите, како и за позицијата на пензионерите во општеството. На отчетната седница на Собранието на кое учествуваат и претставници од сите огранци на Здружението, посебна благодарност беше изразена за успешната соработка со „Дебарски бањи – Цапа“. **Вјолца Садику**

ЗП Штип

Избрано ново раководство

Изборното собрание на ЗП Штип и Карбинци се одржа во просториите на Здружението на 23.01.2015 година. Со седницата раководеше Александар Захариев, кој повторно беше избран за делегат од Штип во СЗПМ.

Откако верификацијата комисија го провери членството, претседателот на кандидационата комисија Венко Миленковски констатираше дека сите 53 делегати се членови на ова Здружение и дека имаат мандат да бидат преставници и во иднина да ги решаваат проблемите и да ги организираат активностите во наредниот период. За претседател повторно беше избран **Михаил Василев**, а за потпретседател е избран досегашниот Коста Штериев. За секретар е избран Ристе Нетков.

На седницата беа избрани и членови на Надзорниот одбор, како и членови на комисија за статутарни измени, за



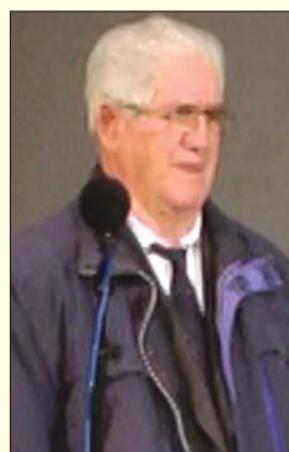
Михаил Василев се заблагодари на даната доверба, при што рече дека здружението и понатаму ќе продолжи со реализација на зацртаната програма и решавање на сите проблеми и дилеми на пензионерите во ЗП Штип и Карбинци.

Ц. Спасиковска

ЗП Кавадарци

Избрано раководство за новиот четиригодишен мандат

Собранието на ЗП Кавадарци на 12-ти декември 2014 година одржа конститутивна седница на која беа избрани членови на новото раководство. За претседател на Собранието беше избрана Виолета Андова, за потпретседател Мојко Тасев, а за претставник од ЗП Кавадарци во Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, Ристо Ангушев. На седницата беа избрани и членови за новиот состав на Надзорниот одбор и Статутарната комисија.



На наредната седница на Извршниот одбор ќе бидат избрани членови на работните тела, на комисиите и Активот на пензионерки. При изборот ќе се внимава да бидат избрани членови кои се активни и стручни во одредени области, на половата застапеност, како и на континуитетот во работа во наредниот мандат.

Ф. Костадиновска

На 19 декември 2014 година се одржа и конститутивна седница на Извршниот одбор на која за претседател беше избран Ристо Ангушев, за негов заменик односно за потпретседател беше избран Трајан Трајковски, а за секретар на Извршниот одбор беше

избрана Фруска Костадиновска. Сите избрани членови за носители на овие важни функции се докажани активисти во здружението. Инаку, изборите се одвиваат според нормативните акти на здружението на пензионери во Кавадарци, а одзивот на членството беше добар. Исто така, се внимаваше и на одредените рокови во кои требаше да бидат реализирани изборните седници.

На наредната седница на здружението на Кавадарци ќе се внимаваше за изборите на работните тела, на комисиите и Активот на пензионерки. При изборот ќе се внимава да бидат избрани членови кои се активни и стручни во одредени области, на половата застапеност, како и на континуитетот во работа во наредниот мандат.

Ф. Костадиновска

Отчетно–изборна седница на ЗВП

Повторно дадена доверба на старото раководство

Здружението на воените пензионери 2014-та година ја заврши на крајот од декември со отчетно–изборна седница на која присуствува потпретседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Попчеста, секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Главниот одбор на СБМ Тодор Атанасовски и претседатели и претставници на здруженијата на пензионери од Скопје со кои ЗВП има потесна соработка. Гостите и присутните ги поздравија претседателот на ЗВП **Горѓи Зарински** при што поднесе речефат за работата и резултатите на Здружението во четвртогодишниот период. Посебно тој ги нагласи проблемите со кои што се справува Здружението во отежнати услови и околности, со намалени финансиски средства и без свои простории за работа и дејствување. Исто така, тој ги посочи и постигнатите успеси во сите области, а посебно во културно–забавните и спортско–реактивните активности во кои Здружението имаше забележителни настапи на регионалните и републиките ревии на песни музика и игри и на спортските натпревари.

По завршувањето на отчетно–изборната процедура и повторниот избор на старото раководство, присутните ги поздравија и честитки на новоизбранныте членови им уплати потпретседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Попчеста**. Импресиониран од отвореноста во исказувањето за работата и резултатите во изминатиот период, постигнати со рационално трошење на скромните финансиски средства, тој со восхит истакна дека Здружението треба да се гордеје со своите успеси, а за почит се и односите кои се негуваат помеѓу членовите каде нема подвојување на наши и ваши,



туку заедно се работи и се дејствува за доброто на сите.

Мошне позитивно за работата и резултатите на ЗВП се изрази и секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова**, која не го криеше задоволството што присуствува на ваква отчетно–изборна седница каде во посебна атмосфера достојно и за почит се презентира дејствувањето и се искачуваат успесите на здружението на кои многу побројни здруженија можат да му позавидат и да научат како треба да работат.

Новиот состав на Собранието едногласно ги усвои Програмата за работа и Финансискиот план за 2015 година за кои воведни објазненија дадоа потпретседателот на ЗВП **Мендо Димовски** и секретарот **Ефтиј Мишовски**. Седницата заврши со свечена прослава во знак на одбележување на успесите и денот на Здружението 10-ти декември и со доделување признанија на истакнати активисти и претседатели на здруженија од Скопје, Велес и Куманово за посебен придонес во развојот и афирмацијата на ЗВП, меѓу кои и на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски.

Милка Гирасова

ЗП Демир Хисар

Отчетност и одговорност

Собранието на ЗП Демир Хисар на 30.01.2015 година ја одржа 10-тата редовна седница. На седницата беа разгледани и усвоени Извештајот за работа во 2014 година, Програмата за работа за 2015 година, финансискиот план за 2015 година и завршната сметка за 2014 година.

Председателот **Пере Петрески** во воведниот збор ја истакна успешноста во работењето на Здружението, притоа наведувајќи повеќе значајни реализирани проекти и ставајќи акцент на социјално–уманитарната активност, на културно–уметничките и спортско–реактивните активности и на здравствената заштита.

Во фокусот на расправата беше и Извештајот од Надзорниот Одбор за

финансовото работење во 2014 година кој детално го образложи председателот на ИО, **Кирило Блажевски**.



Во Програмата за работа за 2015 година председателот Пере Петрески тежишиштето го стави на отворањето на првиот пензионерски клуб во Демир

Хисар, како и на организирање традиционална пензионерска средба со учество на повеќе пензионерски здруженија по повод 2. септември, денот на Ослободувањето на Демир Хисар.

Секретарот Борис Најдовски во своето излагање појасни дека Здружението функционира согласно Стартот, актите и правилниците, а подетално се задржа и на успесите постигнати во сите области на работењето.

Седницата помина во конструктивна расправа по точките на дневниот ред и едногласно беше заклучено дека Здружението во сите области покажува подем во квалитетот на работата и постигнува забележителни успеси. Посебно беше истакнато дека со домаќинско работење и рационално и наменско трошење на средствата сите програмски задачи навреме и во целост се реализираат.

3. Стевановски

Собрание на ЗП Тафталице ДДД

Континуитет во работата во интерес на членството

Кон крајот на декември 2014 година, се одржа еднаесеттата седница на Собранието на Здружението на пензионерите Тафталице ДДД – Скопје. По обемната расправа, членовите на Собранието ја усвоија Програмата за работа и финансискиот план за 2015 година на здружението кои ги дефинираат сите активности за работа на Собранието, Извршниот одбор и телата на здружението во оваа година.

Според Програмата, за годинава се предвидува да се одржат четири седници. На првата ќе се разгледа Извештајот за работата на Извршниот одбор на Здружението, како и Извештајот за финансиското работење во миналота година, со вкупно остварените приходи и направените расходи.

Втората седница ќе биде конститутивна, а ќе се одржи веднаш по спроведените избори во сите ограноци, и напредувањето на правата и интересите на

при што на дневниот ред на оваа седница ќе бидат верификувани мандатите на новоизбранные членови на Собранието и на органите и телата на Здружението. Третата седница е предвидена за расправа по Извештајот за работата на ИО и финансиското работење на Здружението за првата половина од оваа година.

Годинава, на последната, четврта седница на Собранието, според програмата, треба да биде усвоена Програмата за работа и финансискиот план на Здружението за 2016 година.

Како позначајни активности на Извршниот одбор и неговите тела за годинава е предвидена заштитата и напредувањето на правата и интересите на



пензионерите од пензионерите од пензионерите. Ке продолжат активностите за создавање на улови за подобрување на работата на ограноците, како и можността за отворање нови пензионерски клубови со кои ќе се овозможат зголемени активности и дружење меѓу пензионерите. Активностите на Извршниот одбор ќе се реализираат преку четири комисии.

С. Билински

ЗИТ КИП – Тетово

Гидо Бојчевски нов претседател

Познатиот активист во Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија Гидо Бојчевски е новиот претседател на ЗИТ КИП Тетово. Тој е едногласно избран на конститутивната седница на Собранието што се одржа на 25-ти декември. Јахја Скечнери е повторно на позицијата потпретседател, а нов секретар е Иван Трпевски. Сите тројца овие функции ќе имаат и во Собранието и во Претседателството. Конституирани се и пет постоејќи комисии, како помошни тела на Здружението, како и Актив на пензионерки. ЗИТ КИП со одлука на органите, а поради неминовни заштети,

го намали бројот на делегатите во Собранието од досегашните 33 на 25, а претседателството од 15 на 11 членови. Во изминатата година, ова здружение постигна солидни резултати во функционирањето кое беше насочено во интерес на членството, кое брои околу 3.000. Најголема помош за инвалидите – членови на Здружението е посредувањето во купување огrevни дрва – на рати. Во 2014 година 200 членови откупиле над 1.300 кубни метри. Здружението во текот на годината доделило еднократна финансиска помош на 120 членови, организирало научно–популарна екскурзија на Пониква кај Коча-



ни, а Активот на пензионерите бил организатор на средба од републишки карактер во Лешочкиот манастир, каде учествувале 100 членки од Тетово. Ова здружение со години е републички првак на спортските натпревари, а ваков успех постигна и минатата 2014-та година. С. Димовски

Informimi në Lidhje dhe shoqatat bëhet me kohë dhe transparencë

Më datë 28.01.2015, Këshilli botues dhe Këshilli redaktues i gazetës "Penzioner plus" ka mbajtur mbledhje të përbashkët. Pika kryesore në mbledhje ishte vlerësimi i "Openzioner plus", "Penzioner plus" dhe shtojca në gazetën "Koha" si dhe ueb faqja e LShPM në vitin 2014 dhe planifikimi i tyre në vitin 2015. Me mbledhjen ka udhëhequr kryetari i LShPM njëherësh edhe kryetari i Këshillit botues Dragi Ar-



grovski i cili në fjalimin e tij hyrës lidhur me informimin në vitin 2014 ka thënë:

- Në vitin e kaluar, informimit në Lidhje dhe në shoqatave anëtarë të LShPM, i është dhënë rëndësi e madhe. Informimi ka qenë i dyanshëm, gjë që ka kontribuar në forcimin e besimit dhe bashkëpunimit ndërmjet shoqatave dhe Lidhjes. Shoqata dhe pensionistët kanë qenë të informuar edhe me bashkëpunimin e Lidhjes me Qeverinë dhe ministritë e saj, sidomos me Ministrinë për punë dhe politikë sociale dhe Ministrinë e kulturës. Gjithashtu kujdes i veçant i është kushtuar edhe informimit të opinionit më

Kalina S. Andonova

Ramie Ibraimi-vazhduese e traditës së pasur të folklorit shqiptar

Në Shoqatën pensioniste të Tetovës, për Ramie Ibraimin, flasin me pietet. Ramia është shqiptare e cila filjon kohë t'ju përgjigjet obligimeve si anëtarë e Këshillit mbikëqyrës, ndërkaq, në të njëjtën kohë të bëj çmos për të vazhduar traditën e pasur të folklorit shqiptaret.

- Nuk guxon të mbetet në harresë një traditë e pasur shekullore, e cila përmes këngëve dhe veshjeve e mban dhe ushqen folklorin burimor. Kam sukses në këto përpjekje përcakta kam hasur mirëkuptim tek edhe më shumë se dhjetë pensioniste, e edhe më pak po aq janë nga mosha më e re, të cilave ju mbartim përvjetor dhe dituritë tona - ka thënë Ramie Ibraimi.

Bashkëbiseduesja janë, gjithë jetën e saj 40 vjeçare e ka kaluar si mësimdhënës nga klasa e parë deri në të katërtën. Ka ngelë shumë e dashur tek të gjithë nxënësit. Edhe pse tanë t'rritur, ato i drejtohen me "Mësimdhënës e dashur", ndërkaq, ndër atë të cilët dituritë e para i kanë fituar tek Ramia, tani ka shumë prej tyre të arsimuar nëpër faktulite dhe në dytë të ndryshme shoqërore dhe jetën ekonomike. Ajo është krenare përfrojës së profesionit që kreu në jetën e saj. Thotë, sikur edhe njëherë t'filloja nga fillimi, sërisht do të zgjidhja të punojë me të rinjitet, me fëmijët.

Në vitin 2004, Ramie Ibraimi kaloi në pensionin e merituar. Por, në asnjë moment nuk tërhiqet në ambientin shtëpiak e myllur për rrëthenin. Përkundrazi, vazhdon me aktivitetet e saja. Në fillim të "moshës së tretë", ajo formon grup folklorik dhe këngëtar me pesëmbëdhjetë pensioniste dhe po aq më të reja.

- Desha të jem aktive, të kontribuoj aq sa është e mundur në mbrojtjen e folklorit burimor, kriesisht këngë të vjetra qytetare si "Vijnë Gemi", "Kur e dërgova Ylberin" edhe shumë të tjera. Pasojnë përgatitjet dhe paraqitjet nga natyra folklorike-kriesisht tradita dasmore të cilat janë karakteristike para se të merret nusja, momentet dhe traditat e para në familjen e re... Ato janë tradita të cilat zgjasin edhe më se 20 minuta. Në ndërkokë, japojn këngë të vjetra qytetare dhe ashut, japojn program të cilin me kënaqësi të madhe e pranojnë vizitorët në paraqitjet tonë-ka shtuar bashkëbiseduesja janë.

Në 10 vitet e kaluara, me nismën e Ramie Ibraimit, është formuar grup folk-

të gjëri për aktivitetet e LShPM në shtet. Transparencya në punë ka kontribuar që disa sulme të pabaza kundrej Lidhjes të njihen si të tilla, si spekulime dhe të pa vërteta. Gjithashtu, janë përpunuar 20 nënfaqe të 20 shoqatave në të cilat është vënë letërnjoftimi i shoqatës, programi, struktura organizative dhe të dhënat për kontakt. Kjo do ta rrit bashkëpunimin ndërmjet shoqatave dhe do të ndihmoj për njohjen më të mirë të tyre. Për kualitetin, përbajtjen dhe botimin e "Penzioner plus" dhe "Penzioner plus" kategorisë, meritë të madhe kanë të gjithë korespondentët.

Edhe vlerësimi për shtojcën në gjuhën shqipe gazetën "Koha" ishin të shkëlqyeshme, por për përshtatje të disa mosmarrëveshjeve për arsyen financiare ndërmjet gazetës "Koha" dhe shoqatave, bashkëpunimi do të ndalet deri në nënshkrimin e një kontrate më precise.

Në diskutim kanë marë pjesë: Frusta Kostadinovska, Milan Dimitrovski, Baki Bakiu, Kalina S. Andonova, Mendo Dimovski, Pavle Spasov, Besnik Pocesta dhe Lubomir Gjorgjev.

Në këtë mbledhje, nevojën për mbajtjen e Punëtorisë me korespondentët e arsyetoi redaktori kryesor dhe përgjegjës i gazetës "Penzioner plus" dhe nën-kryetari i Këshillit ekzekutiv i LShPM, Metodija Toshevski. Është vendosur që Punëtoria me korespondentët pensionist të mbahet në Shkup, më 20 shkurt të vitit 2015.

Kalina S. Andonova

Qeveria e vazhdoi kujdesin për qytetarët më të moshuar

Vite më pas, si ministri me resor, kemi treguar kujdesin tonë për personat pleq në vendin tonë përmes dokumenteve programore, por edhe përmes projekteve dhe nismave konkrete në më shumë nivele, të cilët mundësuan para së gjithash siguri materiale dhe financiare të kësaj kategorie qytetarësh, si dhe aktivitete të drejtë të kualitetit dhe jetë të plotësuar sociale.

"Vikend turistik pa pagesë për shfrytëzuesit e pensionit për vitin 2015", është projekt i rëndësishëm i cili përfaqëson plotësimin e premtimit para qytetarëve dhe pjesë e programit të Qeverisë të Republikës së Maqedonisë. Me projektin është planifikuar të përfshihen deri më 3.000 shfrytëzues të pensioneve të pleqërisë, të atij invalid dhe familjar i cili përfshin shërbim që mund të shfrytëzohet njëherë, në periudhën që prilli deri në nëntor 2015, në kohëzgjatje prej tri ditësh i cili përshtinë: 2 pansione të plota (2 bujtje me tri haje në ditë), respektivisht arritjen të premtën pas dreke, ndërkaq kthimi të dielën pas dreke, dhe transportin me autobus deri në objektin e hotelit.

Për realizimin e këtij projekti janë siguruar 10.760.000 denarë. Objektit e hotelleve në të cilat do të dërgohen shfrytëzuesit e pensionit të cilët i plotësojnë kushtet, gjenden në kapacitet turistikë në Ohër, Strugë, Dojran, Krushevë, Pre-spë dhe Berovë, ka informuar ministri për punë dhje politikë sociale Dime Spasov.

- Në pesë vitet e kaluara, projekti "Rekreimi klimatik-në banja të shfrytëzuesve të pensionit", i tejkaloj të priturat pozitive të shfrytëzimit. U tregua se ky projekt ka pasur shumë aspekte pozitive, si

për shembull: përmirësimin e shëndetit e personave më të rritur dhe rekreimi dhe rehabilitimi i tyre, socializimi përkatës si dhe plotësimi kualitativ i kohës. Por, projekti gjithashtu ka kontribuar ed-



he në zhvillimin e turizmit në banja në Republikën e Maqedonisë si dhe përmirësimin e dukshëm të kapacitetit në banjat, ka thënë ministri Spasov.

Sa i përket rezultateve të realizimit të projektit, ministri Spasov ka informuar se prej vitit 2010 deri në vitin 2014, kanë marrë pjesë 27.430 shfrytëzues të pensioneve, dhe interesimi për shfrytëzimin e projektit prej viti në vit gjithnjë e më tepër rritet për çka, në vit aplikojnë mbi 20.000 shfrytëzues të pensioneve. Për interesimin e madh dhe me të gjitha anët pozitive, i njëjtë do të vazhdoi të aplikohet dhe të realizohet edhe në vitin 2015, për çka, janë siguruar mjete në sasi prej 38.000.000 denarë nga Buxheti i Republikës së Maqedonisë, për rekreimin në banjat pa pagesë të 5.500 shfrytëzuesve të pensioneve. Aplikimi për të dy projektit është nga 15 janari deri më 16 shkurt të vitit 2015. Por, ata të cilët kanë shfrytëzuar vitin e kaluar rekreimin klimatik në banjat, nuk mund të aplikojnë për shërbimin vikend turistik pa pagesë. Si pas ministrit për punë dhe politikë sociale Dime Spasov, gjatë rangimit të aplikimeve edhe për të dy projektet, rangimi

do të bëhet në këtë mënyrë: • deri në 50 pika për lartësinë e pensionit,

• prej 1 deri më 15 pika në varësi nga kohëzgjatja e pensionit,

• prej 1 deri më 15 pika për stazhin e përgjithshëm të pensionit para realizimit të drejtës për Pension,

• 10 pikë për shfrytëzuesit e pensionit të cilët pensionin e kanë fituar si punëtor në miniera në të gjëryerje nëntokësore me stazh të sigurimit me zgjatje të zmadhuar.

• 10 pikë për personin i cili shfrytëzon shtesë në të holla për kujdesin e dhimë nga person tjetër ose shtesë përmobiljet dhe verbësi dhe shtesë për të shurdhëtit si dhe persona të cilët kanë invaliditet mbi 60%.

Përkrahje e të dy projekteve ka dhënë edhe kryetari i Lidhjes së shoqatave pensioniste të Maqedonisë Dragi Argirovski i cili ndër të tjerat ka thënë:

- Interesi tek pensionistët edhe për këtë projekt të rështë i madh, sepse ai është edhe një rast shfrytëzuesit e pensionit të shoqërohen, ta zgjerojnë miqësinë dhe t'i njojnë bukuritë turistike të Maqedonisë. Në lidhje me projektin "Rekreimi klimatik në banja të shfrytëzuesve të pensionit", kryetari i LShPM, Dragi Argirovski ka theksuar se është i kënaqur që ai vazhdon, sepse rekreimi pa pagesë në banja do të thotë vazhdimi i jetës në moshën e tretë, shoqërimë të paharrueshme, pushim rekreativ.

Me vazhdimin e këtij projekti me argumente, rrëzohet spekulimi në opinion se gjaja se pensionistëve të cilët shfrytëzjnë këtë të mirë të Qeverisë, i zvogëlohet e marra për varrosje nga Fondi solidar prej 30.000 në 15.000 denarë. Ai është larg të vërtës, sepse mjetet nga Fondi solidar i pensionistëve janë të dedikuara për atë qëllim dhe askush nuk mund t'i shfrytëzojë për qëllime tjera.

Kalina S. Andonova

U mbajt kuvendi vjetor i pensionistëve në Dibër

Pensionistët jetojnë më mirë se dje

Mosha e tretë në Republikën e Maqedonisë, jetojnë më mirë se dje. Pensionistët gjëzojnë të gjitha të drejtat dhe viteve të fundit kanë arritur që të kenë pensione më të larta dhe të gjëzojnë shumë prioritet që ka mundësuar Qeveria në kuadër të projekteve kushtuar pensionistëve. Këtë, ndër të tjerat e ka thënë kryetari i Lidhjes së Shoqatave Pensioniste të Maqedonisë Dragi Argirovski, në Kuvendin vjetor të Shoqatës pensioniste të komunës Dibër Qendër Zhupë. Viteve të fundit ka pasur rritje në vazhdimësi të pensioneve me çka drejtëpërdrejt i është mundësuar moshës së tretë më shumë mjete materiale. Me Projektet qeveritarët tani më një numër i madh i pensionistëve, ndoshta disa për herë të parë kanë pasur mundësi të argëtohen në banjat termomine-

rale të Maqedonisë. Këto janë arritje të mëdha që janë bërë së bashku me Qeverinë e Maqedonisë, ka thënë Argirovski dhe ka shtuar se janë arritur edhe suksesi të theksuar së sferën e mbrojtës shëndetësore të pensionistëve duke ju shtuar lista e medikamenteve që shkojnë me recetë. Na përshtësim edhe vikend argëtimet që do të fillojnë të shfrytëzohen shumë shpejtë, ka theksuar njeriu i parë i Lidhjes së Shoqatave pensioniste të Maqedonisë.

Në debat, anëtarët e Kuvendit, veçmas u interesuan në lidhje me diferenca jo normale mes pensionistëve si dhe pozicioni i pensionistëve në shoqëri. Po ashtu, në këtë kuvend, një pjesë e vëçantë ju kushtua edhe rëndësishëm së ndërmarrjes private Banjat e Dibrës-Capa dhe kontributit që jep ajo për argëtim të pensionistëve. Udhëheqësja e pensionistëve të Maqedonisë, i shpreh falënderim kësaj ndërmarrje private.

Vjollca Sadiku

dhe e invalidëve – anëtarë të Shoqatës, është ndërmjetësimi për blerjen e dru në këste për ngrohje. Në vitin 2014, 200 anëtarë kanë blerë mbi 1.300 metra kub. Shoqata, gjatë vitit ka ndarë ndihmë të njëherëshe financiare 120 anëtarëve, ka organizuar ekskursione shkencore – popullore në Ponikva në Koçan, ndërkaq, Aktivi i pensionistëve ishte organizatore dhe taktimi me karakter republikan në Manastirin në Leshok, ku kanë marrë pjesë 100 anëtarë nga Tetova. Kjo shoqatë, vite me radhë është e para e garave sportive, ndërkaq sukses të tillë ka arrit edhe vitin e kaluar 2014.

S. Dimovski

Gido Bajçevski kryetar i ri

Aktivist i njohur në Shoqatën e invalidëve të punës dhe shfrytëzuesve të pensionit të invaliditetit Gido Bojçevski, është kryetar i ri i ShIP – ShPl Tetovë. Ai njëzëri është zgjedhur më mbledhjen konstitutive të Kuvendit i cilës është mbajt më 25 dhjetor. Jahja Skenderi është sërisht në pozicionin nënkyetar, ndërkaq, sekretar i ri është Ivan Tërpëvski. Që të tre, këto funksione do t'i kenë edhe në Kuvend edhe në Kryesë. Janë konstituar edhe pesë komi-

sionet ekzistuese si dhe trupave ndihmëse në Shoqatë, si dhe në Aktivin e pensionistëve. ShIP – ShPl me vendim të organave, dhe për arsyet e kursimeve të nevojshme, e ka zvogëluar numrin e delegatëve në Kuvend nga të tanishmit 33 në 25, ndërkaq, Kryesinë prej 15 në 11 anëtarë.

Në vitin e kaluar, kjo shoqatë arriti rezultate solide në funksionim e cila ishte orientuar në interes të anëtarëve, e cila numëron rrëth 3.000. Ndhima më e ma-

135 Pensionistë nga Dibra dhe Qendër Zhupa, kërkesë për në banjë

Dibër. Vetëm brenda dhjetë ditëve që paraqitja e konkursit për shfrytëzimin të banjave të vendit pa pagesë që është projekt Qeveritarët disa vite me radhë, si dhe për rekreim gjatë vikendit që përfundim të afatit numri i aplikuesve të jetë më i madh nga ai i vitit të kaluar kur ai numri ishte 270, ndërsa këtë të drejtë për shfrytëzim e plotëson vetëm 45. Njëherësh, gjatë katër vitet e kaluara, atëherë dhe kur filloj ky projekt qeveritar, këtë të drejtë e kanë shfrytëzuar mbi 200 pensionistë nga komunitat

lartpërmendura.

Në bisedën që kemi pasur me disa pensionistë që e kanë shfrytëzuar këtë të drejtë për rekreim në banjat pa pagesë, jemi informuar se këto projekte janë të mirëseardhura dhe ndikojnë shumë pozitivisht, sidomos në shëndetin e moshës së tretë, por edhe në rekreimin, dhe socializimin e kësaj kategorie.

Nga ana tjetër, pronari i Banjave të Dibrës Capa, Mexhit Capa, përshtëdet këtë projekt Qeveritar dhe ka thënë se ato mjetë i shfrytëzon në investime të mëtutjeshe për përmirësimin e kushtave në Banjat e Dibrës-Capa.

Vjollca Sadiku

ЗП Куманово

Активности во интерес на пензионерите

Во изминатиот четиригодишен мандат ЗП Куманово забележа одлични резултати во сите сегменти на пензионерското организирање, а сепак она што е реализирано во овој период со право го вбројува кумановското здружение во редот на најдобрите во државата. Ова меѓу другото, го потенцираше и првиот човек на ЗП претседателот Спирко Николовски, кој не го криеше своето задоволство кога за постигнатите резултати зборуваше пред членовите на Собранието, што се одржа при крајот на минатата година. Николовски во своето обраќање пред присутните, подвлече дека Здружението со богати активности се етаблира во своевиден репер на успешност во работењето во рамките на пензионерското организирање.

Посебно внимание заслужуваат активностите во областа на здравствено-то и социјално згрижување, како и хуманитарните дејности. Така, за грижата за здравјето на кумановските пензионери доделени се преку 4.800.000 денари неповратни средства и тоа за најразлични оперативни зафати и заболувања. Надлежните тела и хуманитарците биле вклучени и во спроведување на проектите; „Мал чин – голема помош на стари лица”, во Националната програма: „2014 година за прија на ста-

рите лица”, собирачката акција „Од нас за Вас”, користење на бањски одмор и слично.

Што се однесува до остварените активности во културно-уметничкото творештво, забавата и спортувањето, треба да се истакне дека се одржани 128 јавни настапи, а ансамблот на КУД „Гоко Симоновски“ реализира свои програми на разни фестивали, ревии, драмски претстави, концерти, музички вечери, изложби на пензионери сликачи и аматери. Со дел од своите програми фолклорната и хорската секција учествува на фестивалите во Врање, Лесковац и Ниш. Уште треба да се истакнат и успехите на спортските пензионери, кои редовно учествуваат на натпреварите од регионално и републиканско ниво и оттаму се врзашаат со многу признанија, медали и дипломи.

Целокупното материјално и финансиско работење на Здружението се одвиваше под будно око на Надзорниот одбор, кој констатира дека Здружението работело економично и домаќински, во рамките на статутарните права, обврски и законски прописи. Постигнатите успеси во изминатиот четиригодишен мандат ќе бидат поттик како понатаму да се постигнуваат уште повредни и позабележителни резултати, а се со единствена цел и интерес во корист на кумановските пензионери, подвлече во своето излагање претседателот Спирко Николовски.

Јасмина Тодоровска

ЗП Центар

Признанија за најдобрите спортисти

На 22 Јануари во ЗП Центар, по повод патрониот празник на здружението, се одржа свечена седница на ИО во проширен состав на која беа прогласени спортисти на годината, на кои им беа доделени пехари. За најдобра спортистка беше прогласена пензионерката Лидија Кизовашашикта, а за најдобар спортист, шахистот Ристо Кизов. Пехарите им ги врачи претседателот на ИО Павле Спасески, кој во пригодното обраќање потсети дека од 2007 година досега, секоја година со посебна одлука, се прогласуваат најдобрите спортисти од здружението истовремено се одбележува и денот на формирањето на ЗП Центар.

Овие двајца пензионери, членови на ова здружение, своите квалитети со години наред, ги покажуваат на регионалните и републиканските спорчки натпревари, како и на традиционалниот шаховски турнир што по повод 13-ти Ноември – Денот на ослободувањето на Скопје се одржува во Скопје.

Признанието во вид на пехар, Лидија Кизова го доби за најзините големи резултати на многубројните пензионерски натпревари. Така на Републиките спорчки натпревари што се одржаа во Ливадиште – Струга, Лидија беше прогласена за најдобар шахист во женска конкуренција, додека на регионалните спорчки натпревари, со години напред, Лидија е неприкосновена и на тринаесето-ноемврискот шаховски турнир.

Пензионерот Ристо Кизов на традиционалниот шаховски турнир во глав-



ниот град на републиката, е најдобар во машка конкуренција, а исто така и на регионалните натпревари. Каде и да се појави, секојпат го освојува првото место. Неговата табла секојпат е првата, а неговите противници на црно-белите полиња, во шега признаваат дека одбендуваат да играат со него.

Претседателот на комисијата за спорт при ЗП Центар Спирко Николовски, нагласувајќи дека пехарите и годинава одат заслужено во рацете на шахистите – сопружниците Лидија и Ристо Кизови на оваа пригодна прослава нагласи дека во ЗП Центар веќе се започнати подготовките за Регионалните и за Републиканските спорчки натпревари. Регионалните ќе се одржат во Мај – Јуни 2015 год, а Републиките, кои годинава се џубилејни и се одржуваат по 20 пат, во првата половина на септември.

Цветанка Илиева

Посета на старки дом во Куманово

Друштвото на писатели Куманово со своите реализирани 37 активности во градот и пошироко се наметна со својот труд во поттикнување и творење на македонски литературен јазик. Токму тоа беше причина да ја добие Ноемвриската награда на градот Куманово за 2014 година од градоначалникот Зоран Дамјановски.

Една од позабележителните активности пред крајот на минатата година беше и дружењето со згрижените лица во домот „Зафир Сајто“ во Куманово по повод неделата за прија на стари лица. Ова друштво во соработка со КУД „Гоко Симоновски“ при ЗП Куманово, пред веќе подготвената публика од Домот, гостите со своите поетски изблици им ги разнежија срдцата, а песнопојците: Радосвет Илиевски, Слобод-

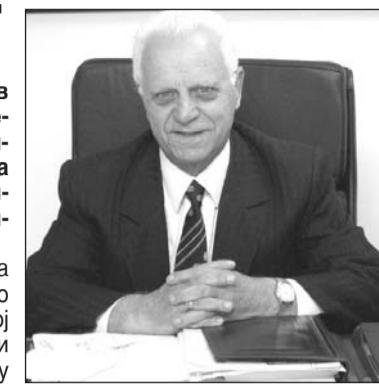


данка Димковска, Стана Кипријановска, Петар Димковски и Аго Хаурдик, под диригентство на музичкиот раководител Коста Коце, им ги разиграа душите. Со големо внимание се проследи програмата која заврши со неколку заеднички ора, за на крај да препорачаат почести вакви средби.

Б.Т.

ЗП Ѓорче Петров

Успешно завршен Пилот проектот „Социјална карта“



● Здружението на Пензионери Ѓорче Петров од страна на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија ја доби довербата да реализира еден многу важен пилот Проект: Изработка на Социјална карта на членовите на здружението. Со кои проблеми се судривте во реализација на овој проект?

– Најпрвин голема благодарност до Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија што го одбра нашето здружение да го реализира овој многу важен пилот проект за пензионерите бидејќи секогаш почетокот е најтежок, а понатаму е многу полесно.

Но да се вратиме на прашањето односно како течеше процесот во изработка на пилот проектот. Веднаш по доби-вањето на задачата беше оформена оперативна група составена од Извршниот одбор на ЗП Ѓорче Петров, претседателите на органите, Комисијата за здравство на здружението и Комисијата за здравство на Сојузот.

Потоа беше составен анкетен лист и се пристапи кон обука на анкетарите за начинот како ќе ги пополнуваат анкетните листови, но и како ќе се однесуваат кон анкетираниците пензионери. При избор на анкетари се внимаваше тие да бидат лица со потребни особини за една ваква работа, но и да ги познаваат пензионерите и тие нив заради меѓусебна доверба и точност на податоците. Во проектот учествуваа 40 анкетари. Нивната работа главно беше волонтерска со минимален надомест на директните трошоци.

Со проектот беа опфатени околу 5 000 пензионери односно 85 до 90 % од членовите на здружението. Во некои органи опфатеноста беше 100 %. Главни пензионерите ги даваат сите барани податоци, со исклучок и тоа кај по некои отпор имаше околу големината на стамбениот простор што го поседуваат и нивната здравствена состојба.

Морам да кажам дека во анкетните листови имаше еден пропуст. Не беше назначена адресата што доста ја отежнуваше работата. Но се на се, ние сме задоволни од резултатите, но и Сојузот.

● Според Вас кои се бенефитите од овој пилот проект?

– Податоците добиени од Социјалната карта на пензионерите во едно здружение се од голема корист за здружението, за Сојузот, за општината каде што се наоѓа здружението, но и за целата држава. Од нив можат да се добијат сознанија кои можат да се искористат за хуманитарни активности и цели, за потребата од нивна здравствена заштита, превенција и едукација, за ангажирање на пензионерите според нивната стручност и афинитети во разни активности и тела на здружението и друго. Овие податоци може да ги користи општината за најзини потреби или во заеднички активности со здружението, Црвенот крст и други невладини организации.

● Што би им препорачале на здруженијата во кои ќе биде применет овој Проект во наредниот период?

Ги охрабруваме да не се плашат, туку веднаш да тргнат во изработка на социјална карта за членовите на нивното здружение. Трошоците не се толку големи колку што се бенефитите од проектот. Ним ќе им биде полесно бидејќи патот на некој начин е отворен. Искуствата што ги имаме со

ЗП Охрид и Дебрца

Успешен спортист

Во Спортската екипа во дисциплината за стре-лаштво при ЗП Охрид и Дебрца, еден од подобрите е, Тоше Јанкулоски. На републикански спорчки пензионерски натпревари стрелецот Јанкулоски се вклучи во 2004 година, односно непрекинато девет години со ред учествува на овие натпревари. Досега има освоено девет медали, од кои 6 златни, 2 сребрени и еден бронзен медал со просек од 85 освоени поени. Јанкулоски како член на Стрелачкиот клуб на Охрид учествувал во стре-лаштво на ниво на Републиката. Еднаш бил прв во Македонија во поединична конкуренција, три пати втор и еднаш трет.

Покрај стре-лаштото Јанкулоски настапувал и на турнири во пинг-понг. Како пензионер три пати настапил на натпревари во пинг-понг во чест на Денот на ослободување



то на Охрид, 7-ми ноември. Во трите настапи освоил еден златен, еден сребрен и еден бронзен медал. На спорчкиите натпревари на ветераните каде што е, и член на ова здружение, во дисциплината пинг-понг два пати освоил право место.

Неуморниот и успешен стрелец Тоше Јанкулоски кој со успех ги брани боите на Стрелачката екипа на Охридското здружение заедно со Цветко Попоски, Владо Милошески и Tome Risteski, кои години со ред се најдобри на регионални и републикански спорчки натпревари, а често пати е и успешен соорганизатор и домаќин. Мислам дека нашето здружение е убав пример кој треба да го следат и други здруженија членки на СЗПМ. Сепак секогаш може да биде и подобро. Тоа е нешто што не поттикнува да бидеме уште поактивни.

К. С. Андонова

то на Охрид, 7-ми ноември. Во трите настапи освоил еден златен, еден сребрен и еден бронзен медал. На спорчкиите натпревари на ветераните каде што е, и член на ова здружение, во дисциплината пинг-понг два пати освоил право место.

Неуморниот и успешен стрелец Тоше Јанкулоски кој со успех ги брани боите на Стрелачката екипа на Охридското здружение заедно со Цветко Попоски, Владо Милошески и Tome Risteski, кои години со ред се најдобри на регионални и републикански спорчки натпревари на СЗПМ, а се уште е член и на Стрелачкото друштво „Лихидос“ и најдобар пинг-понгар на општините Охрид и Дебрца.

К. Спасески

очекувале. Или да се вознемируваме што е преполн со најразлични проблеми. Не треба акцентот никогаш да го ставаме на себе. Секогаш треба да паметиме дека има нешто што е над сите, кој како сака нека го нарече. Па, така сите припаѓаме на тој еден единствен извор, како луѓе.

Ако нашите стари порано па и сега ги сметаме за мудри, треба да знаеме и испитаме со кои симболи се напојувале и од каде ја црпеле својата мудрост. Ако прочепкаме малку ќе се воодушевиме од тоа дека нашите стари ни пренеле мошне исконско предание за кое има многу книги. Прво и основно тие знаеле што е трпение и доброта од која пороизлегува. Како сета природа околу заедниците да веши тие да веши на животните да веши: „доброо, се е добро, не се плаши..“

Драги читатели, да не го сметаме да веши на времето на доброта како изгубено. Да се приврземе кон доброта како мудрост и трпение. Некој велат добрите се глупави, но некаде пишува и „бидете мудри како зими, а во исто време и незлобни како деца“. Мая Белева

Доброта, трпение, мудрост

Како и секоја зима и оваа нёчи има пред сè на трпение. Во нашата земја познати се имињата како Трпана, Трајко, Блага, Мила... Сите се изведени од Добра и Добре, односно од добрина. Ако ја нема добрина ќе нема и сè останато.

Светскиот живот забрзува од ден на ден и како да се труди да го претекне и времето. Но, времето треба да се надмудри. Сликите се менуваат многу брзо и човек има чувство дека прави нешто важно. Но, сето тоа по се изгледа е само една илузија. Затоа мислам дека симболите се поважни од самите слики. Имено, тоа се, лаички какано, внатрешни преживувања на виденото кои имаат некакво значење. Значењето на виденото.

Што значи за мене небото, дрвото, човекот па и творењата на човекот. Што за мене има најголемо значење? Не мислам утилитарно значење, туку значење кое ми помога да ја одгатнам смислата на животот. Симболот е слика

за која може и книга да се напише. Јас лично долго време трагав по симболите, по смислот. Сега ми е лесно да си поиграувам со зборовите и симболите кои ги носат. Можам да се задлабочам во било што и од тоа да извлечам

ЗП Карпош

Прва едукативна работилница: „ФЗОМ поблиску до пензионерите“

Задничкиот проект на Фондот за здравствено осигурување и Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија „ФЗОМ поблиску до пензионерите“ и оваа година продолжи да се остварува преку едукативни работилници низ целата Република. Прва таква од планираните 30 работилници за 2015 година беше организирана за пензионерите од ЗП Карпош на 17-ти јануари во Клубот на пензионери во огранокот Тетово. На оваа едукативно-информатичка активност присуствуваше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, а стручната екипа од Фондот ја предводеше директорката на ФЗОМ м-р **Мая Парнариева - Змејкова**. Гостите ги поздрави и работилницата ја отвори претседателот на Собранието на ЗП Карпош **Јован Гиновски**, кој изрази задоволство што токму во Карпош почнува оваа серија заеднички активности на ФЗОМ и СЗПМ.

Директорката Парнариева го изрази своето задоволство од одличниот прием на досега одржаните едукативни



работилници, вкупно 19 во минатата година. Како што најгледа таа, поради големиот интерес и на барање на самите пензионери оваа година во фокусот на средбите со пензионерите се темите за кои тие покажаа најголем интерес, а

тоа се снабдувањето со лекови и користењето на ортопедските помагала. Пензионерите преку овие средби добиваат можност и информации од прва рака од стручните лица на Фондот за здравствено осигурување за сите новини од двете дефинирани области. Истовремено пензионерите на



овие работилници ги поставуваат сите прашања и дилеми од сферата на здравственото осигурување, како и предлози за нови теми или подобрувања на определени состојби, кои се во надлежност на Фондот, а за кои ние изнаоѓаме поевтически решенија, – рече директорката.

Претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски** се заблагодари за досегашната одлична соработка, но и за подготвеноста која во континуитет ја покажува ФЗОМ, не само во доменот на одржување работилници, туку и за поддршката да се изнајдат ефикасни решенија за барањата на пензионерите, а се во надлежност на ФЗОМ. Токму затоа и оваа 2015 година со задоволство ќе продолжиме да разменуваме идеи и предлози за подобрување на состојбите, – истакна Аргировски.

Новините и олеснувањата за користење на ортопедските помагала и лековите, беа тема на оваа прва работилница за карпошевите пензионери, со основна цел да се зголеми информираноста на заинтересираниот преку презентирање на најновите информации за новините од оваа област и да се разменат мислења и искуства од практиката за подобро согледување на потребите и олеснување на постапката во снабдувањата со помагала и лекови.

За едукација на пензионерите по овие прашања своја презентација имаше **Бранко Ачишков**, советник на директорката во ФЗОМ, а за новините од областа на лековите зборуваше **Кристина Христова**, директор на Секторот фармација. Со натамошната реализација на ваквите едукативни работилници, ќе се зголеми нивото на информираноста на пензионерите од овие области и ќе се олеснат околностите при остварување на нивните права од здравственото осигурување.

М.Д.

Германија - земја на добар живот и незавидна старост

Од земјите во ЕУ, Германија има најголем број луѓе на возраст над 65 години, но исто така и најмалку успешен пензиски систем, бидејќи во последните 10 години рапидно расте бројот на пензионерите кои се во потрага по работа.

Некогашните индустриски инженери и вработените во државната служба, денес се дистрибутери на весници, пакувачи на производи во супермаркет или бебиситери.

Единствената разлика е во тоа што овие луѓе сега имаат повеќе од 65 години. Пензионерите се принудени да бараат дополнителна работа за да ги дополнат средствата добиени од пензијата со разни „мини-работни места“, бидејќи финансиските трошоци потрошени за да се помине месецот се зголемиле за 60 % во однос на трошоците во 2000 година.

Ако на тоа се додаде фактот дека Германија има највисок процент на население постаро од 65 години, или една петтина од вкупното население, може да се заклучи дека во Германија се живее добро, но се умира мизерно.

Иако податоците кажуваат дека состојбата е таа, сепак сите не се согласуваат со тајните статистички податоци дека зголемувањето на бројот на старите лица кои имаат 35 години стаж не можат нормално да ја прекијеат третата добра.

На пример Холгер Шефер од Институтот за економски истражувања во Келн, вели дека ваквиот впечаток е резултат на променетата семејна перцепција на возраста на луѓето.

Во Германија се почеточе ќе прочитате: „Витален пензионер во добра

физичка и ментална кондиција бара работа од најмалку 400 евра месечно. Добро познавање на компјутери“.

– Многумина се одлучуваат да работат и по пензионирањето, бидејќи се чувствуваат сè уште витално и здраво, – пишува весникот „Зидојче цајтунг“, додавајќи дека финансиската неопходност во многу случаи не е мотивот за работа, бидејќи тие што бараат работа се високвалификувани луѓе со добри приходи.

– Но, работа бараат и оние кои не можат да преживеат, – вели Улрике Масчер од лоби-група за помош на социјално инфериорните групи. Според неа, човек кој 35 години редовно плаќал придонеси за пензија, во 2000 година, во просек, имал 1.021 € пензија. Денес тој просек е 953 €, а трошоците на живот двојно се зголемиле.

– Пензионерите кои бараат работа ретко се универзитетски професори кои сакаат да ги задржат своите работни места за уште неколку години. Тоа се луѓе на кои им требаат додатни средства, па затоа по стари денови се занимаваат со дистрибуција на весници, чуваат деца или животни-миленичиња, работат како чистачи или решат производи на полициите во супермаркетите, – вели понатаму Масчер.

На веб-страниците на повеќе агенции за вработување веќе не е невообичаено да се прочита барање од пензионери за додатна работа. Организацијата за економска соработка и развој (ОЕЦД) предупреди минатата година дека Германија застанува зад сите земји од Унитејта по прашањето на правилно решеније пензии.

Таканаречените „Мини-работни ме-

ста“ од 400 евра не подлежат на целосно оданочување, а особено се популарни во Берлин. Кај пензионерите можеби и можат да ја одиграат улогата на пополнување на месечниот буџет, но кај помладата популација не оставаат голема надеж за убава иднина.

Кај многумина кои се занимаваат со оваа проблематика владее мислењето дека станува збор за лошо решен закон за пензионирање во Германија, каде што луѓето кои го изработиле работниот стаж не можат да преживеат само од нивните пензии (особено во поранешна Источна Германија). Но што ќе се случи со оние кои половина од работниот век го поминале како хонорарци или работници на повремени и привремени работни места, денес никој не може да предвиди, бидејќи тие не се опфатени во инидна „пензиска шема“.

Дека германскиот закон за пензионирање има недостатоци тврди и шефот на ОЕЦД за социјална политика Моника Квейсер.

– Премногу тешката врска помеѓу придонесите и услугите резултира со фактот дека имаме луѓе со 45 години стаж а со релативно мала плата, кои по пензионирањето стануваат сиромашни старици.

Во Германија не постојат фондови за помош на оваа група луѓе, како што е тоа случај со Холандија или Данска, а да не зборуваме за пензискот систем на Нов Зеланд, каде што секој по пензионирањето добива пензија која изнесува 40 отсто од просечната плата, без оглед на претходните приходи.

На крајот како заклучок: што ќе се случи со одлуката на државата за постепено зголемување на возраста за пензионирање од 65 на 67 години (до 2029 година), и за мажите и за жените, во моментот не е баш најасно! (Веројатно предлагачите знаат).

К.С.А.



твоја се снабдувањето со лекови и користењето на ортопедските помагала. Пензионерите преку овие средби добиваат можност и информации од прва рака од стручните лица на Фондот за здравствено осигурување за сите новини од двете дефинирани области. Истовремено пензионерите на

тревожија имаше Марија Коневска, од Секторот фармација во ФЗОМ, а за остварување на правото на ортопедско помагало, своја презентација имаше д-р Сильвана Андонов, од Секторот за контрола во ФЗОМ.

Покрај едукативниот аспект, овие работилници имаат за цел да го зголемат нивото на информираност на пензионерите за своите права од назначените области, како и да дадат можност



на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

на пензионерите со свои предлози и идеи да учествуваат во подобрувањето на состојбата во областа на фармацијата и снабдувањето со ортопедски помагала.

М.Д.

Интервју со м-р д-р Ленче Нелоска, в.д. директор на Ј.З.У. Геронтолошки Завод „13 Ноември – Скопје“.

Енергијата ми е насочена како да им се олесни животот на пациентите



Д-р Ленче Нелоска, од 2007 година е директор на Геронтолошки Завод „13 Ноември – Скопје“, установа која е исклучително важна особено за популацијата од трето доба, но и за многумина и од разни причини им станува втор дом.

Почитувана директорке Нелоска најнапред кажете ни која е основната функција на Геронтолошкиот завод „13 Ноември – Скопје“.

– Јавната Здравствена Установа Геронтолошки Завод „13 Ноември – Скопје“ по многу нешта е уникатна. Од мал дом за стари лица формиран пред 56 години, со капацитет од триесетина кревети, денес е специјализирана болница за геронтологичка и палијативна медицина, со капацитет од 340 болнички кревети и 110 кревети во старскиот дом „Мајка Тереза“. Исто така во моментов ние сме единствена Јавна Здравствена Установа за долготраен престој во земјава, а интересен е тоа што нашата установа е комбинација на дом за стари лица, геронтологичка болница и хоспис за палијативна грижа, модел кој многу ретко се сретнува во европските земји каде е вообичаено тоа да се посебни установи. Ваков модел како нашиот постои во приватен, а не во јавни установи кај американските држави.

Нашата установа е комплексна по својата структура. Имаме неколку одделни: во одделот Геријатрија, се хоспитализирани пациенти со хронично прогресивни и трауматски болести, главно на возраст над 60 години, кои имаат потреба од 24 часовна медицинска грижа; во Одделот за палијатива се хоспитализираат пациенти во терминален стадиум на малигна болест, независно од возрастот, а во додомот за стари, живеат лица на возраст над 65 години во стабилна здравствена состојба, односно тоа е Оддел за социјална форма на загрижување. Што се однесува пак до објекти имаме четири и тоа: Геријатрија во Скопје чиј раководител е д-р Берислав Костов, најстариот објект во заводот со капацитет од 180 кревети, потоа хосписот „Сју Рајдер“ во Скопје со 75 кревети, каде раководител е д-р Лидија Павлеска – Алабакова, хосписот „Сју Рајдер“ во Битола со 73 кревети каде раководител е д-р Евагелос Пападимитри и старечкиот дом „Мајка Тереза“ со капацитет од 110 кревети каде раководител е социјален работник Јорданчо Јосифоски.

По долги години чекање, Заводот доби средства за реконструкција. Што значи ова за квалитетот на услугите што ги добиваат Вашите пациенти?

– Ова беше една сериозна интервенција за реновирање на објектот Геријатрија. Кога дојдов на местоот директор на оваа установа, најдов еден речиси руиниран објект. Собите за пациентите беа главно со 5 или 6 кревети, оштетена инфраструктура и друго. Најпрво го реновирараме катот за интензивната и посингентивната нега со околу 900 м², потоа околу 800 м² просторот за физикална терапија и биохемиската лабораторија, а во 2009 година ги отворивме специјалистичкото консултативните кабинети. Се ова беше реализирано со домаќинско работење на установата. Во реновирање и обновување на опремата имаме инвестирано над 500 000 евра сопствени средства. За наша среќа влеговме во проектот на Владата за реновирање на здравствените установи, со што се реновираше преостанатиот дел од објектот. Денес одделот Геријатрија е целосно реновиран. Собите за пациентите се со 2 или 3 кревети, со засебни бањи, со нова инфраструктура. Реновирана е и централната кујна во која дневно се подготвуваат 1.000.000 евра за реновирање на над 4000 м² од објектите.

Можат ли граѓаните да си го дозволат престојот во Заводот?

– Здравственото осигурување ги покрива само трошоците околу лекувањето, интервенциите и лековите. Но креветот, храната, негата, тоа мора да се плати. Управниот одбор на Заводот на определен временски период прави корекција на цената. Се прави анализа на трошоците и се доаѓа на дневна сума која треба да ја платат пациентите, а со која ние немаме заработка. Од 2007 година неколку пати ги имаме поместено цените и сега пациентите дневно плаќаат 490 денари. Тоа е за сместувањето и за негата што ја добиваат. Она што предизвикува забуна е дека со одлука на Владата, од партциципација се ослободени пациентите над 65 години, но она што пациентите и семејствата го плаќаат во заводот не е партциципација, туку е за нега. Цената на месечно ниво е приближно околу 15.000 денари, што не е малку, но не е многу за негата и грижата што ја добиваат 24 часа. Ние правиме договор со секој пациент или со најблиските членови на семејството, кои, за нас, условно имаат улога на старатели. Во случаите кога пациентот нема доволно пари, семејството доплаќа. Ако семејството не е во можност да доплати, се подготвуваат документи за меѓупротшински центар за социјални работи со цел пациентот да добие пари за него, која му следува поради неговата здравствена состојба, и најчесто пензијата со негата се доволни, но ако и

тогаш недостасуваат, а нема кој да доплати, тогаш Министерството за труд и социјална политика, носи решенија и ги покрива трошоците.

Ако се земе во предвид цената и она што за неа се добива имате ли долга листа на чекање и постои ли можност за зголемување на бројот на кревети во постојните објекти?

– Ние всушност имаме шест, а не една листа на чекање и тоа: листа за пациенти со хронично прогресивни и трауматски болести, листа на пациенти со деменција и листа на пациенти со малигна болест. Трите листи имаат посебна листа за мажи и за жени. Значи не е една тука 6 листи на чекање. Пациентите со хронично прогресивни и трауматски болести не чекаат долго време, а пациентите со малигна болест воопшто не чекаат. Најдолго е времето на чекање кај пациентите со деменција, и тоа може да биде и по неколку месеци, а се должи на лимитираното капацитет на установата. За лицата сместени во нашите капацитети се прикажат 30 лекари од кои 15 специјалисти, 80 медицински сестри и 40 негователки. Бројот на кревети би можел малку да се зголеми, но ни недостасува медицински кадар. Од друга страна во програмата на Владата е



планирано да се отворат вакви палијативни центри во повеќе градови во државата каде со помалку средства би се создале вакви дисперзирани центри. Во тој случај и пациентите би биле поблиску до своите семејства, а кадарот би го обучиле ние. Во план е исто така и да се отвори центар за пациенти со Аутохемера болест во Штип.

На која возраст се Вашите пациенти и поради кој заболувања најчесто ги сместуваат во Вашата установа? Колку најдолго бил сместен пациент или старо лице во Геронтолошкиот завод?

– Просечната возраст на нашите пациенти е околу 76 години. Најмладиот пациент што ни го донесе е едно 13-годишно дете, социјален случај. Најстариот пациент што бил сместен овде имал 103 годи-

ни, а на еден пациент во 2008 година му прослави 100-ти роденден. Има луѓе што биле овде сместени и по 18 години, дури имавме и цело семејство. Две третини од нашите пациенти се жени.

Од Вашето искуство, можете ли да ни кажете како реагираат старите кога ќе ги сместат во установа за долготраен престој? Паѓаат ли психички? Потребна ли им психолошка поддршка и како го решавате тој проблем?

– Секој пациент реагира различно, и тоа многу зависи од какво семејството доаѓа. Во семејства во кои постои љубов, во кои постои поврзаност и големите трауми поминуваат полесно. Луѓето знаат дека синот или ќерката не го носи во ваква установа затоа што не го сака, туку затоа што тоа е во негов интерес. Таквите семејства секојдневно се пристапуваат. За жал, имаме и такви случаи каде што пациентите се донесени и оставени тука со години и никој од семејството не дошол да ги посети. Има семејства со нарушувања семејни односи кои старото го злоупотребуваат поради некакви имотно-правни релации. Злоупотребата, секогаш во прв ред доаѓа од децата. Откако ќе го добијат она што го бараат ги снемува. Затоа најдобро е додека се живи иштиш да не препишуваат и да остават само тестамент.

Од кога сте Вие директор на оваа установа и кога новини се воведени?

– Отворени се специјалистичко-консултативни кабинети кои пружаат здравствени услуги и за други пациенти освен за оние од заводот. Нашите амбуланти се отворени за сите над 18 години. Имаме интернистичка амбуланта, ехо-кабинет, дијабетолошка амбуланта, невропсихијатар, психијатар, дерматолошка амбуланта, физикална терапија и лабораторија. Пациентите кај нас може да бидат упатени и од матичен лекар или од специјалист. Наскоро треба да отвориме палијативна амбуланта и амбуланта за дензитометрија. Имаме екипа за палијатива во домашни услови која на територијата на целиот град третира не само пациенти со малигна тука и со друга патологија. Имаме и екипа од Центарот за декубити, која, исто така, од низ целиот град и им помага на пациентите со рана належење, во домашни услови. 2031 238 е бројот на кој пациентите и семејствата можат да пријават потреба од интервенција. Се покажа дека една екипа е малку, но за повеќе екипи треба сретства.

Почитувана, Вие сте и потпредседател на Лекарската комора на РМ. Наоѓате ли време и за оние нешта што носат среќа и радост?

– Кога се сака се може, иако главно, мојата енергија е насочена како да им се олесни животот на нашите пациенти.

Калина С. Андонова

КМ МАРЈАН ДООЕЛ СКОПЈЕ
Ул. Водњанска бр. 60
Тел. 02/3 223 392 ; 02/3 223 786
www.kmmedical.com.mk

1.550,00 ден.

1.199,00 ДЕН

ЗГЛОБЕН МЕРАЧ НА КРВЕН ПРИТИСОК АЕГ (ГЕРМАНИЈА)

2.200,00 ден.

1.859,00 ДЕН

АЕГ

АВТОМАТСКИ МЕРАЧ НА КРВЕН ПРИТИСОК СО НАДЛАКТИЦА АЕГ (ГЕРМАНИЈА)

500,00 ден.

ГРАТИС

МЕРАЧ НА ШЕЌЕР ВО КРВ МЕДИСАИН ММ1000 + 50 ТЕСТ ЛЕНТИ + ЛАНЦЕТИ

900,00 ДЕН.

10 % попуст за пензионери

- AEG** КОНЦЕНТРАТОР НА КИСЛОРОД – ЗАМЕНА ЗА СТАРИТЕ БОЦИ СО КИСЛОРОД
- AEG** ЕЛЕКТРИЧНО ЌЕБЕ ЗА ЗАТОПЛУВАЊЕ ВО ЗИМСКИТЕ ДЕНОВИ
- AEG** ЕЛЕКТРИЧЕН АСПИРАТОР ЗА НОС ЗА ДЕЦА И ВОЗРАСНИ
- AEG** ИНФРА ЦРВЕН ТЕРМОМЕТАР ЗА ЧЕЛО И УВО АЕГ
- AEG** ДИГИТАЛЕН ТЕММОМЕТАР АЕГ 4904
- AEG** ИНХАЛАТОР ЗА ОЛЕСНУВАЊЕ НА ДИШЕЊЕТО ЕЛЕТРОПЛАСТИКА ИТАЛИЈА
- AEG** ИНХАЛАТОР СО ДЕТСКА АПЛИКАЦИЈА
- AEG** ИНХАЛАТОР ЗА ОЛЕСНУВАЊЕ НА ДИШЕЊЕТО ЕЛЕТРОПЛАСТИКА ИТАЛИЈА

Писмо Здружението на пензионери Карпош работи транспарентно М

(Повод: „Пензионерите немаат поим дека издоиле милиони евра”, „Слободен печат” од 26.01.2015 година)

Вашата новинарка дојде во нашето здружение и беше добредојдена и „потхранета“ со информации за да може реално да напише за животот на пензионерите во оваа општина, а не да искажува работи и баснословни цифри пари за да внесе забуна и гнев кај нашето членство и да му нанесе штета на угледот на Здружението. Спомнувањето на 15 милиони евра на сметката на Здружението и уште некои други работи кои не се ниту блзу до реалноста, ми дава за право да се сомневам во вашата определба да пишувате за вистината. Поради потсетување и добронамерно укажување на вашата новинарка во иднина да не наследнува на лаги и интриги на некои злонамерни противници на пензионерската организација, ги наведувам следните факти:

Здружението на пензионери Карпош работи транспарентно и секоја година поднесува завршна сметка во УЛП, за што и кажаме и на новинарката, како и тоа дека истото расположува со 15 милиони денари средства од членарина и резервен фонд кое ги троши строго наменски и за потребите на членството. Всушност, средствата од резервниот фонд се чуваат во резерва и можат да се употребат во исклучителни потреби и само за капитални дела. Дека е тоа така, на крајот на 2014 година на седницата на Собранието во својот извештај за материјалното и финансиското работење тоа го потврди и како позитивно го истакна Надзорниот одбор на Здружението.

Некои злонамерни поранешни функционери желели за нови фотеји, како што се покажка и поранешниот секретар на ова здружение, поради неповторениот избор на претходната функција, својата луттина ја манифестираат со клевети, лаги и инсументи. Кога станува збор за споменатиот секретар, за чудо само за пар месеци стана нездоловник, а претходните години со двете раце потпишуваше и тврдеше за исправната работа на Здружението. Ако тоа не работело како што треба, ако трошено пари само за мал број луѓе за ручеци и по кафеани, на пензионерски забави, зошто тој истот тогаш не реагираше, или пак му одговараше таквата состојба да зема на некоја паричка надомест и да си лешкари,



а неговата работа јас да му ја завршуваат. Унапредувајќи ја работата и одговорноста во Здружението, Собранието и Извршниот одбор едногласно решија неактивни и не-заслужни членови повторно да не се избираат во органите и телата, а таквите бројко се препознана и посегна по други средства, па и вашата уредничка ја измамија. Таа требаше да го праша секретарот, па и другите суговорници за фактите и да ги верификува нивните изјави. Вака, како е напишано во статијата, испаѓа дека не се пензионерите тие што немаат поим дека издоиле милиони евра, туку вашето гласило е далеку од вистината.

Да не тоа така, во објавената статија за нашето здружение немаше да се цитираат изјави и на претставникот на „Партијата на обединети пензионери и граѓани“, кој стана „експерт“ за токлување на пензионерската членарина и да му се овозможи да дава предлози како да се трошат тие средства. Тој да знаеше подобро да ги потроши парите што ги собра од разочараните членови на партијата, сигурно ќе имаше некаков бенефит. Сега не знае кој пат да го фати од фијаското што го доживеа на парламентарните избори па се држи до она војничкото: нападот е најдобра одбрана. Но, тоа овде не поминува, бидејќи станува збор за фактите.

Фактите кажуваат дека е паушална и злонамерна неговата изјава во статијата дека само 5 проценти од 250.000 пензионери користат од тие пари и дека тие се трошат главно за некои културни и спортски

манифестиации. Потсетуваме дека во Република Македонија од тие средства се отворија и работат околу 400 клубови на пензионери (од кои 6 има само во Карпош) во кои неделно другаруваат и соработуваат околу 150.000 пензионери, кои ги користат благодетите од нивната членарина. Исто-времено, на пикник средите на пензионерите во Ораовица кај Радовиш, во Лесново, Пелинце, Еленец и други и на разни излети и екскурзии присуствуваат годишно околу 70.000 пензионери, кои користат заеднички превоз, а самите си ги сносат другите трошоци. Тоа треба да ги радува сите добронамерни луѓе што парите од скромната членарина се користат рационално и корисно за меѓусебно дружење и релаксација и ширење на пријателството помеѓу голем број пензионери.

Во спортските активности учествуваат околу 25.000 пензионери од сите здруженија, а во ревиите на песни, музика и игри, околу 10.000 пензионери, кои со своите настапи се амбасадори на културата, како што е и хорот „Серенада“ од нашето здружение „Карпош“. Исто така, минатата година беше прогласена за Година на солидарноста и 30% од средствата од членарина се вложија во хуманитарни цели, за помош на социјално загрозени, осамени и изненадени пензионери.

Факт е дека парите од членарината македонските пензионери ги користат за поддршка на квалитетот на животот и продолжување на векот во третото животно добра. За да не ви објаснуваме понатаму за животот и работата на пензионерските здруженија и на Сојузот на ЗП на Македонија, ви предлагаме и ви советуваме при пишувачтво за пензионерите да се ползувате вистински и комплетни извори на информации. Најрелевантни податоци за најмасовната, невладина, неполитичка и мултиетничка пензионерска организација можете да добиете од раководството на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Се прашувам зошто таму не се обратите, па и да направите интервју со лидерот на СЗПМ!

Трајко Савевски,
претседател на ИО на ЗП Карпош

Се токми нов закон за предвремено пензионирање

Жените на 59, а мажите на 61 година ќе може да одат во пензија

„Жените да може предвреме да се пензионираат на 59, а мажите на 61 година, а трошокот за надоместокот што ќе го добиваат три години додека да добијат статус на пензионери да падне на товар на работодавците“.

Вакви законски измени на големо се кркаат и се чекаат дефинитивните пресметки од Фондот за пензиско за тоа колку би изнесувал надоместокот што би го плаќале работодавците. Првично за ваквата идеја има согласност и од бизнис заедницата и од синдикатот, а само се чека на официјалните предлог-измени во законот кои ќе ги понудат социјалните партнери до Министерството за труд и социјална политика.

Иницијативата потекнува од бизнисмените кои извесен период бараат чаре како да го подмладат работниот кадар. Со ваквите измени кои нема да имаат никакви финансиски импликации врз државата ем ќе се даде можност на работодавците да го подобрят работниот процес ем ќе се згрижат работниците на кои годините и здравствената состојба не им дозволуваат до крај да ги исполнат работните задачи што се бараат од нив.

Се чекаат пресметките од ПИОМ

Организацијата на работодавци веќе испратила барање до ПИОМ да пресмета трисетина „пробни надоместоци“ за работници на оваа возраст и сега се очекуваат повратни информации за да се стави на хартија конкретниот предлог до министерството.

– Првите предмети ги дадовме до Фондот за ПИОМ кој треба да ја пресмета висината на надоместокот која би требало да ја земаат лицата што би заминалие три години порано на пензия. Идејата е за тие три години да земаат надоместок преку агенцијата за вработување, кој ќе го плаќа работодавецот и да се водат како технолошки вишок. Сега се прават пресметките за да се види која опција е прифатлива за сите социјални партнери. Нашата идеја е лицето да добива надоместок во висина на



пензијата која би ја добивал ако се пензионира три години порано, а не одреден процент од просекот на платите во последната година, како што се смета надоместокот за технолошки вишок – вели Ангел Димитров од Организацијата на работодавци.

Тој објаснува дека има интерес кај работодавците за ваквата можност која би се понудила, а првичните процени се дека на овој начин ќе бидат згрижени неколку илјади работници.

– Оваа мерка би можела да ја издржат само појаките компании зашто, покрај трошокот за работникот што го испратиле во предвремена пензия, на негово место ќе треба да вработат ново лице. Најголем интерес за ова има во градежништвото и во банкарскиот сектор. Има лица на кои годините не им дозволуваат да работат на големи височини, во смени, а и такви што не можат добро да се снайдат со новата технологија, односно има интерес и кај други сектори каде што платите се повисоки од просечните. Доколку работодавецот треба да работи на три години да плаќа надоместок изведен како просек од платата во последната година, тоа нема да му се исплати бидејќи платите во овие компании се високи. Затоа бараме пресметка од ПИОМ за тоа колку би му изненади

суvala пензијата бидејќи тој надоместок повеќе би им одговарал на работодавците. За разликата меѓу платата што ја давал на тоа лице и надоместокот што ќе треба да му го исплатува три години, ќе може да се вработи уште едно лице на тоа работно место – појаснува Димитров.

Сиондикатот бара да има согласност со работникот

Според него ваквата опција била прифатлива и за синдикатите, но тие инсистирале тоа да биде со согласност од работникот, а работодавците сметале дека е можно работникот да не прифати поради поголемата плата од надоместокот што го добива и да инсистира да остане на работа.

– Очекуваме деновиве да не викнат од Фондот за ПИОМ да се видат пресметките и можните опции, а веќе е формирана работна група во министерството од сите социјални партнери која работи на освојување на ваквите предлог – вели Димитров.

И синдикатите знаат за ваквата понуда и велат дека начелно се согласиле со предлогот што допрва треба да се дефинира.

– Овој предлог беше дискутиран уште пред неколку месеци и начелно ние го поддржавме. Секако, треба прецизно да се дефинираат условите. Имаше интерес за ваков модул на пензионирање од страна на банкарскиот, енергетскиот сектор, металургијата. Во суштина ова нема да има финансиски импликации за државата бидејќи целиот товар за згрижување на лицата ќе падне на работодавците – велат претставниците од синдикатот кои се запознаени со овој предлог.

Александра Филиповска
(„Дневник“)

Како да не чекате ред за заостанат долг во ЕВН

Неколку месеци на сметката за струја во графата каде е назначен износот на заостанат долг ми пишуваше одреден износ на пари и толку. Ниту за кој месец се однесува или за која година или било каков друг податок. Во банка таа сума не можеше да се плати зошто немав документ фактура на која банката може да ми наплати.

Бидејќи разговарав и со други луѓе на кои ова истото им се случило, ме упатија да одам во некој од пунктите на ЕВН. Отидов во пунктот во Градскиот трговски центар. Што да ви кажам: ред од четириесетина главно постари луѓе пензионери. Некој чекаат за себе, некој за нејзиниот близок. Дуваше силен ветер и врнеше, но тие мирно чекаат ред.

По неколку дена се јавија во Контакт Центарот на ЕВН Македонија, на телефонскиот број 0890 12345 (може да се јавите и на 0890 88888).

Откако го кажав мојот матичен број многу љубезната Добрена ми побара да го прочитам бројот на корисник во левиот дел на мојата последна фактура

Фактура бр. 1045494155 - 9 - Општи информации		Ден	
Број на корисник:	091322148	Потрошувачка група:	1 (01 - 07 - во месецот)
Број на место на потрошувач:	103000492506	Фактура за период:	04.11.2014 - 02.12.2014
Категорија на приемач:	LV2	Место на потрошувач:	Скопје, Скопје-Чарп, ул. Методија Митевски 950083
			Ден
Потрошувач електрична енергија и мокност (даночна основа)	1.840,17	Број на место на потрошувач:	331,23
Данок на доделен предност 15%	140,25	Комунална такса за јавно осветлување	2.312,00
Вкупен износ на фактура	2.312,00	Вкупен износ со рок до плаќање до:	30.12.2014
		За молиме најдоцна до наведениот датум да го подмирите Вашите долгови.	2.118,00
		Ва се пресметува законска казнена камата.	
		Покрај актуелната фактура, Ве молиме во рок од 3 (три) дена да го подмирите и горенаведениот долг. Во спротивно, ЕВН Македонија АД, Скопје има право да ги преземе сите мерки согласно законските и подзаконските прописи за наплатата на истиот.	

На секоја фактура пишува:

Ве молиме најдоцна до наведениот датум да го подмирите Вашите долгови. За секое задоцнување Ви се пресметува законска казнена камата.

Заостанат долг:

Покрај актуелната фактура, Ве молиме во рок од 3 дена да го подмирите и горенаведениот долг. Во спротивно, ЕВН Македонија АД, Скопје има право да ги преземе сите мерки согласно законските и подзаконските прописи за наплатата на истиот.

ЕВН Македонија АД Скопје Ви ги нуди следните начини на плаќање:

- Со траен налог

- Во готово или со платежна картичка на наплатните места на ЕВН Македонија;

- Во пошта и банки со фактура или на уплатници(вирман);

Телефонот за информации, на Контакт Центарот на ЕВН Македонија, 0890 88888, E-mail:info@

Новата технологија го олеснува животот, но го уништува здравјето

Современите домаќинства се по-веке функционираат врз принципи пот „притиски на копче“ и се помалку можат да се замислат без некои апарати кои гарантираат покомфорен живот. Технологијата е толку напредната, што често ни го одлевува виникното и ни попушта контрола врз нашето здравје. Многубројните лабораториски истражувања укажуваат на тоа дека зачестените главоболки, недостатокот на енергија, исцрпеноста, па и некои видови малигни тумори, се последица на дејството на електромагнетното зрачење од уредите кои не опкружуваат. Научниците сметаат и дека електромагнетните полини ја пропочуваат работата на имунолошкиот систем, особено ноке, кога се обновуваат клетките и зараснуваат раните.

Микробранова печка – Микробрановата рерна веќе ја обвинија за многубројни здравствени проблеми, од уништување на витамините во млекото за бебиња до промена на аминокиселините во храната и влијание врз пејсмејките. Некои истражувања упатуваат на тоа дека со готвење во микробрановата рерна, се менува молекуларната структура на храната особено ако апаратот е стар, бидејќи околу вратата на уредот излегува опасно електромагнетно зрачење, па затоа, се советува храната да отстои најмалку три минути по подготвувањето во микробрановата печка. Некои пак научници сметаат дека микробрановата рерна само произведува топлина и дека штом ќе се исклучи, не претставува повеќе никаква опасност

по здравјето. Сепак, експертите препорачуваат прописно растојание од еден метар од апаратот додека е вклучен и внимателно чистење на раките од вратата. Пропустливоста на зрачењето може да се испита со спирење и мелатонинот кај инаку здрави лица. Во Токио се врши испитување дека електромагнетното зрачење може да биде опасно за плодот во развој. Затоа најдобро е да не се употребува, но на оние кои не можат без ваквата грејалка, им се препорачува да го исклучат покривачот штом ќе легнат в кревет.

Телевизор – Факт е дека на зрачењето од телевизорот се изложуваме многу повеќе отколку на зрачење од сите преостанати апарати во домаќинството. На телевизорот треба да му се пријде со иста внимателност како и на мониторот од компјутерот, при тоа треба да се има во предвид фактот што со големината на екранот расте и изложеноста на електромагнетното зрачење. Некои експерти советуваат најверните гледачи да се опкружат со собни билки кои ги ублажуваат и ги впишват опасните зрачења. Меѓутоа, други сметаат дека одбраната со билки е исто како да се користи чадор против атомска бомба. Во секој случај, препорачливо е да се седи на оддалеченост од најмалку метар и половина од телевизорот.

Фен за коса – Најголемиот проблем со фенот е фактот што го држиме многу близку до главата. Електромагнетното зрачење кое се прима од овој апарат, оддалечен 30 см од главата, неспоредливо е помало од вообичаеното растојание од 10 см како што се користи. Некои пак сметаат дека најголемата опасност од фенот кој дува топол воздух е само оштетување на косата.

Електрично ќебе – Електричните ќебиња создаваат електромагнетно поле кое што непрекинато го оштетува организмот, го спречува обновувањето на клетките и го скратува мирниот сон, се вели во еден извештај од Јапонија. Истражувачите покажале дека изложеноста на електромагнетно поле може да ги намали нивоата на хормоните за спиење и мелатонинот кај инаку здрави лица. Во Токио се врши испитување дека електромагнетното зрачење може да биде опасно за плодот во развој. Затоа најдобро е да не се употребува, но на оние кои не можат без ваквата грејалка, им се препорачува да го исклучат покривачот штом ќе легнат в кревет.

Радиобудилник – В кревет годишно поминуваме до 3 000 часови, па оние кои покрај главата држат силен изврш на електромагнетно зрачење, радиобудилник, можеби и не насетуваат во каква опасност се наоѓаат. На зрачењето најчувствителни се мрежницата на очите и епифизата во мозокот, а јачината на полето од над 20 волти ја зголемува и зачестеноста на заморот. Препорачливо е радиобудилникот да се држи на оддалеченост од метар до метар и половина од креветот.

Мобилен телефон – Мобилните телефони не се безопасни. Опасноста се крие во тоа што биолошкиот ефект од електромагнетното поле се акумулира така што настануваат одложени последици, како што е развој на дегенеративни процеси на централниот нервен систем, но и леукемија, хормонални заболувања и друго. Затоа се препорачува што е можно повеќе да се скратат разговорите по мобилен телефон, како и да се држи што подалеку од главата. Лекарите од руската организација „Лига за здравјето на нацијата“ предупредуваат дека мобилните телефони без кои не може да се замисли животот на современиот човек со опасни за здравјето, а особено за нервниот систем на човекот.

Б. Арсов

ро од членовите на групата на кои им биле давани млаки пијалаци. Експертите претпоставуваат дека до осетот на олеснување придонел вкусот на топлиот чај и прочистувањето на грлото од бактерии и вируси, што го забрзalo оздравувањето.

Лук – Ако сте настинати, откријте ги благодатите на уште еден лут продукт. Тоа е лукот кој има антибактериски и антигабични свойства кои го прават корисен кај многубројни болести, а извонреден е и како превентива. Јадете дневно по две чешници лук со интегрален леб. Ке предизвика солзи, а ќе поттикне и излачување на слузта од синусите. Ако ви е тешко да го поднесете лутиот вкус на лукот, посигнете кон додатоци на исхраната со алицин, активна состојка во лукот. Истражувањата покажале дека доброволците кои консумирале лук 12 седмици во текот на сезоната имале помала стапка на настинка од животот овој тренд се губи, што укажува дека исхраната богата со протеини од животинско или растително потекло може да биде од корист за оваа возрастна група.

Зашто овој ефект се губи кај постарите лица? Како што старееме се зголемува потребата на организмот за протеини. Оттука, земањето на истите од главните извори на протеини по 65-тата година од животот е важно од аспект на продолжување на нашата долговечност. Пациентите чија исхрана по 65-тата година од животот била заснована на протеини имале за 25% помала веројатност да доживеат предвремена смрт.

Со сигурност се знае дека постарите лица имаат проблем со примањето доволно протеини. Ваквата состојба е позната како **саркопенија**, при што се проценува дека се однесува на речиси

Осум природни методи за лечење на синуситис

Колку пати сте посигнале за лек купен од аптека, кога носот ви бил затнат поради настинка или алергија, а притоа заборавете дека постојат природни и деловторни средства со чија помош со леснотии ќе ги прочистите синусите и носот. Еве неколку начини и методи со кои повторно нормално ќе дишете.

Топла крпа – Топлата крпа за бришење на лицето може да ви ја ублажи главоболката поврзана со синуситис. Натопете ја крпата во топла вода, добро исцедете ја и капнете на неа неколку капки масло од еукалпитус и масло од нане. Ставете ја крпата, додека се уште е топла, преку челото и носот. Топлината ќе ви ја олесни болката и притисокот во синусите. Истата постапка можете да ја изведете и со сува крпа која претходно сте ја загреала на радијатор и на која има неколку капки масло од еукалпитус и нане.

Ладни облоги – Додека на некој им се подраги топлите облоги, други ги преферираат ладните облоги. Испробајте го и овој метод. Земете од замрзнувањето замрзнат грашок или друг зеленчук. Завитките го замрзнатиот зеленчук во крпа на импровизираната облога ставете ја на челото. Држете ја неколку минути.

Ароматераписка инхалација – Вдишување на пареа збогатена со одбранни етерични масла ќе ви помогне при отворање на синусите. Етеричните масла во себе содржат природни состојки кои помагаат при прочистување на носни-

ците. Имаат антибактериски и антивирусни свойства, кои го забрзуваат за-здравувањето од инфекции. Во текот на инхалацијата молекулите на етеричните масла навлегуваат низ носните до синусите, ја разложуваат слузта и го олеснуваат излажувањето.

Чајна инхалација – Бидете креативни па сварете чај од гүмбир, нане, жалфија или камилица. Можете да сварите и смеса од чаеви. Откако ќе зоврие, во течноста капнете 3-4 капки етерично масло. Овој чај не е за пиење, туку употребете го за инхалација.

Чај од гүмбир – Доколку имате затнат нос, може да ви помогне и пиењето чаеви. Чајот од гүмбир е одличен за освободување на затнат нос и синуси и за ублажување на главоболката поврзана со воспалување на синусите. За лековитоста на гүмбирот заслужна е активната состојка гингерол. Лутиот вкус на овој чај ќе ги загреи носните и синусите и ќе поттикне разредување и излачување на слузта.

Свежиот гүмбир е толку богат со активни состојки што истите можете да ги употребите два-три пати за приготвување чај. Само прелийтете го со уште вода, загрејте го, оставете да отстои десетина минути и испийте го.

Топли пијалаци – Во борбата против затнат нос помагаат и други чаеви или посебно топли пијалаци. Послужете се со чај од нане, камилица или со зелен чај, а добро ќе ви дојде и топла домашна супа. Во едно истражување припадниците на групата кои пиеле топли чаеви изјавиле дека се чувствуваат подоб-

рни и антибактериски и антивирусни. Со конзумирање на сенф може да ги дополните вашите дневни потреби на калиум, фосфор, селен, натриум, калиум и магнезиум, но најголем придонес по нашето здравје може да даде големата количина на минералот **селен** кој поседува важни антиоксидантни и анти-инфламаторни свойства. Заради анти-инфламаторните својства во минатото често се употребувал како облог со синап кој се ставал на градите на болните од бронхит или воспалување на белите дробови особено кај малите деца.

Но, селенот е важен и за продукција на тироидниот хормон, за половото здравје и имуниот систем, а докажано е дека адекватниот внес на селен може да превенира срцеви заболувања и ра-

злични предкарциномни состојби.

Во мали количини сенфот содржи витамин C, A и B комплекс кои исто така придонесуваат за општото здравје.

Сенфот е особено богат со **омега 3 масните киселини**.

Една лажичка сенф нуди 24,4mg омега 3 што може да претставува навистина добар изврш на овие есенцијални масти, кои се важни за целокупното здравје, а особено за правилен раст и развиток на мозокот, а се покажале одлични во превенцијата на срцевите заболувања. Препорачаниот внес на омега 3 масните киселини кај здрав возрасен човек треба да изнесува до 1,6g дневно.

Лутиот кој имаат срцеви проблеми и зголемен крвен притисок, единствено треба да внимаваат кога конзумираат сенф ако имаат препорачана рестрикција за внес на сол, бидејќи една лажичка сенф содржи 57 mg натриум.

М. Дамјаноска

Конзумирајте сенф!

Не за џабе рекле дека мокните работи одат во мали пакувања. Сепак, и евне зошто сенфот треба да се употреби во вашата исхрана од само додаток за пржени компирчиња, печено месо или колбачини!

Сенфот претставува комбинација на мелено синапово семе, оцет, вода, сол и неколку други зачини. Постојат три различни видови на синапово семе: црно, кафено и бело, па затоа постојат и различни видови на сенф. Најпознат и како најшироко распространет речиси во кујните на сите земји е жолтиот сенф, но постои и така наречен дижон сенф, Баварија сенф, сенф со мед и други.

Иако сенфот нема многу јаглено-хидрати, масти, протеини или калории, тој на организмот му обезбедува одредени

количини на витамини, а особено минерали. Со конзумирање на сенф може да ги дополните вашите дневни потреби на калиум, фосфор, селен, натриум, калиум и магнезиум, но најголем придонес по нашето здравје може да даде големата количина на минералот **селен** кој поседува важни антиоксидантни и анти-инфламаторни свойства. Заради анти-инфламаторните својства во минатото често се употребувал како облог со синап кој се ставал на градите на болните од бронхит или воспалување на белите дробови особено кај малите деца.

Но, селенот е важен и за продукција на тироидниот хормон, за половото здравје и имуниот систем, а докажано е дека адекватниот внес на селен може да превенира срцеви заболувања и ра-

злични предкарциномни состојби.

Во мали количини сенфот содржи витамин C, A и B комплекс кои исто така придонесуваат за општото здравје.

Сенфот е особено богат со **омега 3 масните киселини**.

Една лажичка сенф нуди 24,4mg омега 3 што може да претставува навистина добар изврш на овие есенцијални масти, кои се важни за целокупното здравје, а особено за правилен раст и развиток на мозокот, а се покажале одлични во превенцијата на срцевите заболувања. Препорачаниот внес на омега 3 масните киселини кај здрав возрасен човек треба да изнесува до 1,6g дневно.

Лутиот кој имаат срцеви проблеми и зголемен крвен притисок, единствено треба да внимаваат кога конзумираат сенф ако имаат препорачана рестрикција за внес на сол, бидејќи една лажичка сенф содржи 57 mg натриум.

М. Дамјаноска

Умереност во исхраната

Кристење премногу месо и сирење можат да претставуваат рецепт за катастрофа, покажува најновото проучување со кое се поврзува користењето на протеини од животинско потекло и зголемениот ризик од предвремена смрт за луѓето во педесеттите и шесетседум години од нивниот живот.

ПРОУЧУВАЊЕТО НА ПОВЕЌЕ од 6.000 во-

зрасни Американци открило дека лица-та на возраст од 50 до 65 години, кои се хранат со храна богата со протеини од животинско потекло, имаат 74% поголема можност да доживеат предвремена смрт во однос на лицата од истата возрастна група кои с

Изложба на Снежана Лазарева Слики од ориз

Триесет и едно дело, создадени во изминатите пет години, на велешката Снежана Лазарова творец на нова техника наречена „Луна“, беа изложи во Ликовниот салон на 18 јануари 2015 година. Делата се создадени од природни семиња на животодатен ориз и библиско црно и сиво семе синапово. Од три крајно спротивни



бои на семињата црно, бело и сино, Лазарова успеала да создаде дела со различни мотиви. На нив љубителите

на уметноста ќе ги препознаат куките изградени во препознатливата староградска велешка архитектура, повеќе сакрални објекти во Македонија, ликови на познати велешани и на светители. Техниката Луна е иновативна и оригинална, единствена е на нашите простори и пошироко. Изложбата беше поддржана со средства од Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. При отворањето на изложбата претседателот Драги Аргировски меѓу другото рече дека Сојузот во изминатата година ја поддржал инвентивноста на пензионерката Лазарова која слободното време го поминува во изработка на убави дела кои ја пресликуваат природата и сето она што не опкружува и го создава човекот сочувувајќи од заборав објекти кои се свидоци на едно дамнешно време. Од делата поместени на излижбата воодушевување искаја и сликарот Живко Поповски чии слики со цвеќиња се познати во многу земји низ целиот свет, како и претставникот на локалната управа од градот.

Б. Кулафкова

Интервју со м-р Станка Поп Ристова – Николовска Со мудрост низ животот

Најпрво претставете ни се, која е Станка Поп Ристова - Николовска?

Родена сум 1947 година во Штип и потекнувам од семејство со попски претседатели, а посебно за музиката, ми овозможи да прошетам и видам поголем дел од светот. Како играчка во студентското КУД „Мирче Ацев“, подоцна и во Амбасадата на „Кочо Рацин“ со достоинство на амбасадор на културата го претставувавме фолклорното богатство на македонскиот народ. Турните низ Европа и цела Австралија и гостувањето во Канада, во Торонто со „Кочо Рацин“, ми оставиа траен белег во животот.

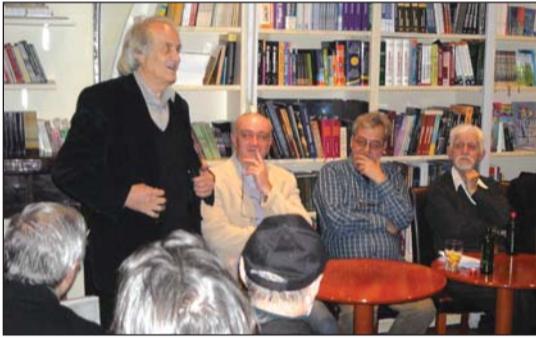
Инаку мое прво вработување беше во Уметничкото училиште како професор по социологија и психология, а дополнував часови по социологија и филозофија во Музичко-балетското училиште. Бев професор по социологија и политичка економија во ХУЦ „Марија Склодовска – Кiri“, а во гимназијата „Никола Карев“ скоро 10 години предавав социологија, општествено (државно) уредување, марксизам и самоуправување и психология. Одредено време потоа бев инспектор за одбрана по школите, па општински просветен инспектор, а по осамостојувањето на Република Македонија работов на одговорни функции во Градот и во Собранието на Р.М., од шеф на протокол, секретар на комисијата за култура, раководител на одделение до државен советник за политички систем, со што ја завршил кариерата. За сето време учев странски јазици, англичкиот го усвојив, а со францускиот и грчкиот можам добро да се служам.

Сепак што би издвоиле од некогашните активности?

Патриотизмот и хуманизмот генерациите перманентно сме го граделе со добро воспитување и учење. Во издавничките акции, пошумување и заштита на животните сум била посебно активна, а паралелно се занимавам со спорт – трчање и ракомет во школски екипи. По земјотресот 1963 година генерациите бејме вклучени во солидарните бригади „Црвени каранфили“ за расчистување на урнатините, а потоа и градење на улици, паркови и Кејот „13 Ноември“.

Промоција на Монографија за режисерот Бранко Ставрев

Деновиве во книжарницата „Магор“ во Скопје, се одржа промоција на книгата „Режисерска поетика на Бранко Ставрев“ од познатиот театрски критичар, пензионерот



Иван Ивановски, еден од најзначајните хроничари на театрскиот живот во Македонија.

За богатиот режисерски опус на

Бранко Ставрев, режисер во пензија, говореа Владимир Георгиевски, Венко Андоновски, Тодор Кузманов и авторот Иван Ивановски. Според академик Митко Маџунков, кој е автор на поговорот, книгата е важна монографија во нашот културен живот. На повеќе од 200 страници Ивановски го истражува обемното театарско творештво на еден од најзначајните живи македонски режисери. Книгата е богато илустрирана со фотографии од режисерските постановки на Бранко Ставрев, почнувајќи од театарот во неговиот роден град Струмица како и од

МНТ во Скопје каде што е и пензиониран. Опфатени се и големиот број на гостувања, помеѓу кои и во Русија, Србија, Црна Гора и други. И.Г.



дршката да им ги искајуваме во нивната борба за поубав и по-добар свет. Затоа, драги мои пензионери, за квалитетен живот не-гувајте го здравјето со активности кои ви носат забава и радост, а не заборавајте на активностите во граѓанско сектор Шетајте, читајте, пејте, свирете, танцувајте, пливајте, гответе, одгледувајте градинарски култури, чувајте внуци, миленичиња, патувајте, дружете се, сакајте се.

Како го прославувавте 8-ми март некогаш и сега?

Порано се прославуваше по претпријатијата, фабриките и институциите главно на работните места. Организирани забави со скромни коктели, многу цвеќе и скромни подароци. Подоцна прославите се разликува, работничките дружења со музика, литератури, читања, драмски претстави по работните средини изостанаа. Индивидуално се организираа по кафеани и ресторани, излети во туристички места па и патување во странство, шопинг тури. Мене посебно ми остана во сеќавање еден 8-ми март кога со моите ученици од гимназијата „Никола Карев“ ја посетивме внука на Гоце Делчев, Лика Чопова. Сега, за овој празник на жената, јас сопругот го водам на концерт или балет, а мене дома-шката ми приредуваат свечен ручек.

Што мислите за рамноправноста на жената со спротивниот пол, или овој збор се користи во наводници?

Во природата на жената е да се грижи за другите повеќе отколку за себе. Таквата црта на женското битие ја создала и релацијата кон спротивниот пол. Но, жената оптоварена со многуте обврски, убави и лесни но и тешки и многу одговорни, па и судбоносни, таа бара избалансирана состојба, односно рамноправност со машкиот род. Таа еднаквост да биде во сè присутна во: домот, на работа во користењето на слободното време, во научни и културолошки ангажмани... Поимот рамноправност да има суштанско значење е сон на секоја жена.

Мендо Димовски

ЗНАЕМЕ ДЕКА МОЖЕТЕ! Дајте им го она што им е потребно!

Износ до 2 пензии

• Бесплатно отворање на трансакциска сметка

• Бесплатно овластување на вашата сметка за еден или повеќе членови на семејството

• Бесплатна Маестро дебитна картичка

• Бесплатна MasterCard кредитна картичка

• Möglichkeit за отплата до 73 години

• Дирекција тел. 02/3249-437 ; 02/3249-454
• Градски Бид Скопје тел. 02/3217-224
• Партизански Одреди тел. 02/3221-003
• нас. Аеродром тел. 02/2401-225

• нас. Бутел тел. 02/2600-055
• Карпош 4 тел. 02/3090-209
• Кисела Вода тел. 02/2720-470
• Струмица тел. 034/343-881

• Битола тел. 047/232-434
• Прилеп тел. 048/400-210
• Кавадарци тел. 043/414-726
• Гостивар тел. 042/211-221

ЕУРОСТАНДАРД
Банка

www.eurostandard.com.mk



АФОРИЗМИ ЗА ЖЕНАТА

- Човекот можат да го сменат само две работи: пари и жена.
- Најдобра е онаа жена која слушајки умее да владее.
- Паметната жена постапува со мажот како ковачот со железот: прво го загрева, па потоа го обликува по свој вкус и желба.
- Секоја жена е актерка, што помалку се забележува тоа е и подобра.
- До осумнаесеттата на жената и се потребни добри родители, до четириесеттата добар изглед, до педесеттата добра кариера и капитал, а после шеесеттата добро здравје и почитување. Да биде сакана потребно и е секогаш.
- Годините не се важни: жената е прекрасна во дваесеттата, шарманта во четириесеттата и неодолива во останатиот дел од животот.
- На државата не и должи, не се дружи со лоши луѓе и не ги кажувај своите тајни на жената.
- Зад секој успешен маж, стои жена.
- За да ја запознаеш једна жена треба време.
- Мажот не може да ја сака жената што не ја почитува.
- На цена се мажи кои имаат иднина и жени кои имаат минато.
- Мажите сакаат на жената да и бидат прва љубов, а жените сакаат на мажот да му бидат последната љубов.
- На неженетиот секаде му е лошо, на женетиот само дома.
- Кука без жена е како воденица без вода.
- Кога очите на жената се заматени од солзи, мажот е тој што не гледа добро.
- Саканата жена е вечно убава и млада.
- Не е добро ако жената е млада, а не е убава, ниту е добро ако е убава, ама не е млада.
- Најголемата мок на водата е во солзите на жената.
- Успешен маж е оној кој има жена, пород, засадил барем едно дрво и напишал книга или направил добро хумано дело.
- Умот на жената е најчесто во нејзината убавина, а убавината на мажот во неговиот ум.
- Жената простува, но не заборава, мажот заборава и кога не прости.
- Добрата жена е најголемо богатство на мажот, зашто мажот да носи со вреки, а жената да изнесува со игла ќе бидат вечно сиромаси.
- Мажите се делат на добри и лоши сопрузи. Добри се оние кои нивните жени ги трпят, останатите се лоши.
- Жената за мажот прво е познаничка, потоа љубовница, а во остатокот од животот добра приятелка.



КРСТОЗБОР

СКАНДИ	НАПА ВОДИТЕЛКА НА ФОТОСОТ	ЖАК АРТИН	ГРУБО ПЛАТНО	СКАНДИ	Ј.	АЛУМИНИУМ	ВИД ПТИЦА	ИСТОШТЕНОСТ	САДРИДИН САЙДМУРАДОВИЧ	ИТАЛ. РАДИО ТЕЛЕВИЗИЈА
МЕСТО НА ДУНАВ ВО ЧЕШКА				ШАЛТЕР (ФР.) АНГ. ПЕЈАЧКА ЕНИ						
ГИМНАСТИЧАРКАТА ЕКАТЕРИНА					АЛАВ ЗИМСКИ МЕСЕЦ					
КЕЛВИН		КРАТ. ГОДИНА ПР.Н.Е СВЕШТЕНИК				ИТАЛ. АВТОМОБ. МУЗИЧКА НОТА				
ВИД ЖИТНО РАСТЕНИЕ			ВИД ГЛОДАЧ (МН.) БЕЛ ФУСТАН ЗА НА ОРО							ДАНСКИ ОСРОВ
ЖРТВЕНИК (ЛАТ.)				РЕКА ВО ГЕРМАНИЈА НЕБЕСНО СИНИЛО					ЕНЕРГИЈА ЖЕНСКО ИМЕ	
АРТИСКАТА ФОНДА					ЗНАК ЗА БАКАР ГРНЧАР			АНРИ РАБО ФРАН. ПЕЈАЧКА ЕДИТ		
СКАНДИ	СОЛ НА ЈАГЛЕНО-РОДНАТА КИСЕЛИНА	АНИ ЖИРАРДО	ЛИТАР	СКАНДИ	ИНДИ. НАР. ВО МЕХИКО ПОГАЧА ПЕЧЕНА ВО ПЕПЕЛ			"ПРЕД НАША ЕРА" АЈОВА		
РАСК-ВАСЕНА ЗЕМЈА				БЕЛА МЕСАРОШ НАЦРТ	ВИД ЦВЕТНО РАСТЕНИЕ ЕДМОН РОСТАН					ТАБЕЛА
АНИ ЖИРАРДО			СОМ-НЕВАЊЕ ВЛАДЕТЕЛ			ОРЕГОН ИНИЦ. НА АРТИСКАТА КОЛЕСАР		АМАДЕО АВОГАДРО ДВОУМЕЊЕ		ТОН "ЖИВОТНО" СО БОЦКИ
РАДИУС	ГЛАС КОЈ СЕ ОБРАЗ, НА МЕКОТО НЕПЦЕ ЕЗЕРО ВО ФИНСКА					БОГ НА ПОДЗЕМЈИ ИЗВИК ЗА ТЕРЯЊЕ МАГАРЕ			ЕЗЕРО ВО АРГЕНТИНА РУДАРСКО ЕНЕРГ. КОМБИНАТ	
НЕЗНАЈКО (РАЗГ.)					ИДОЛ ЖАК АРТИН				Ж.Б. ИМПЕРАТОР	
ПОКАЗНА ЗАМЕНКА				ИНИЦ. НА ПИСАТЕЛОТ ЖУПАНЧИЧ ГРАД НА КАМЧАТКА	ВРВ ИМЕТО НА ПЕЈАЧОТ КИН КОЛ				ЛИТАР ПРЕФИКС ЗА СУПЕР-ЛАТИВ	
ПРЕДЛОГ		ИНИЦ. НА ХИМОРИ, КАРАДАК НИКОЛА ЦАР				КОВАЧКИ ПРИБОР ЕДНА МУЗИЧКА НОТА				
ТЕНИСЕРКАТА САНЧЕЗ					ВИД УНГАРСКО СИРЕЊЕ ВОЛТ			БИВШ ФУДБАЛЕР НА ВАРДАР КЕЛВИН		
ИНТЕРВАЛ ОД ТРИ ТОНОВИ				ДЕТЕ ОД ДВЕ ГОДИНИ				АВТОЗНАК ЗА ЈАМАЈКА		

Хумор

Некој човек се враќа дома потполно пијан. Жена му му отвара вратата:

– Јас навистина немам среќа! Цела вечер пијам да ја заборавам, а гледај ми отвораат вратата две!

* * *

Доаѓа некоја бабичка на лекар и се жали дека се ја боли.

Лекарот почнува да ја прегледува.

– Докторе нели треба слушалките да ги ставите во ушите?

– Не мора, ти ја знам дијагнозата: амортизација од старост.

* * *

Во ресторант седат двајца и разговараат:

– Види го дедоно на онаа маса како се мршти, сигурно е болен.

– Не, не е болен му го украле новчаникот.

– Од каде знаеш?

– Еве го во мојот џеб!

* * *

Доаѓа постар човек кај лекар.

– На што се жалите? – прашува лекарот.

– Имам песок во бubreзите, вода во коленото и кречана во главата. Што ми препорачувате?

– Извади градежна дозвола и направи си викендичка.

* * *

Се сретнале двајца стари пријатели и ѕедниот радосен вели:

– Се вработив, конечно, ама приватно.

– А за кого работиш?

– Па за жена ми и децата, за кого друг би работел?!

* * *

Зима. Ја прашува мажот жената:

– Ја запали ли колата?

– Да, ене гори и гаражата.

* * *

Маж паднал на пуст остров населен само од жени.

Жените веднаш го осудиле на смрт.

Пред да го убијат го прашале:

– Што ти е последна желба?

– Да ме убие најгргдата! – одговорил тој...

...и сè уште е жив.

Лавот и бикот

Решил лавот да го изеде бикот, ама не знаел како да го намами за да му дојде. Мисел мисел и измислил.

– Сум решил да правам гозба и те канам да дојдеш да ми бидеш гостин.

– Ке дојдам, – рекол бикот и дошол. Кога видел големи лонци и тенџериња на огнот го прашал бикот лавот.

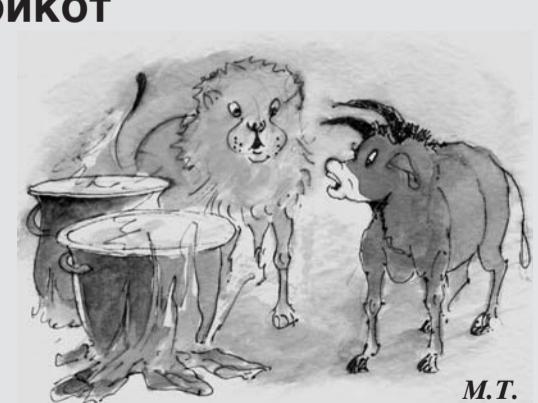
– Што ќе гојтиш во тенџерињава?

– Ке заколам една овца, па ќе правам манџа.

Тогаш бикот станал да си оди.

– Зашто си одиш? – го прашал лавот.

– Затоа што тенџерињава ми личат за многу поголемо животно од овца.



M.T.

Ликови на истакнати жени – пензионерки

Рамие Ибраими - продолжувач на богатата фолклорна традиција на албанките

Во Здружението на пензионерите во Тетово за Рамие Ибраими зборуваат со питет. Рамие е Албанка која жртвува време да одговори на обврските како член на Извршниот одбор, а истовремено да ст-

ната. Напротив, продолжува со своите активности. Во почетокот на „третото доба“ формира пејачка и фолклорна група со петнаесетина пензионерки и уште толку помлади.

– Сакав да бидам активна, да при-



ри се за продолжување на богатата фолклорна традиција кај Албанките.

– Не смее да остане во заборав една богата и вековна традиција, која преку песните и носите го одржува и негува изворниот фолклор. Успевам во овие напори зашто наидов на развирање кај уште повеќе од десет пензионерки, а уште најмалку толку се од помлада возраст, на кои ги пренесуваме нашите искуства и знаења, – вели Рамие Ибраими.

Нашата соговорничка целиот работен век од 40 години го поминала како наставничка на деца од прво до четврто одделение. Останала омилена кај сите нив. Иако сега врати, тие и се обраќаат со „драга наставничка“, а менуние што првите знаења ги стекнале кај Рамие, сега има голем број факултетски образовани и на разни должности во општествениот и стопанскиот живот. Горда е на својот животен поизв. Вели, кога уште еднаш би почнала од почеток, повторно би избрала да работи со младите, со децата.

Во 2004 година Рамие Ибраими заминува на заслужена пензија. Меѓутоа, во ниеден момент не се повлекува во домашен амбиент затворена за среди-

донесам колку што е можно во зачувувањето на изворниот фолклор, главно староградски песни, како „Доаѓаат Гемии“, „Кога го испратив Улбер“ и уште многу други. Следува подготвки и настапи од фолклорна природа – главно свадбарски обичаи кои се карактеристични пред замањето на невестата, првите моменти и традиции во новото семејство... Тоа се обичаи кои траат и по 20 минути. Во меѓупросторот, исполнуваме староградски песни и се така, создаваме програма која навистина со големо задоволство е прифатена кај посетители на нашите настапи, – додава нашата соговорничка.

За изминатите 10 години, по иницијатива на Рамие Ибраими формирана е женската фолклорна група „Теута“, која станува собиралиште и движечка сила во културниот живот на Тетово. Се организираат настапи во градот, но и гостувања во Скопје, Струга, Дебар, Гостивар и други места. „Теута“ станува и организатор на фестивал на староградски песни и обичаи, кој прераснува во меѓународен, бидејќи во изминатите четири фестивали, веќе учествувале состави од Гњилане (Косово), Корча и Скадар (Албанија) и други.

Овој фестивал со поддршка на локалната самоуправа, ќе продолжи и натаму да се одржува и да му се даваат нови содржини.

За Рамие Ибраими посебна приказана е ангажирањето во Здружението на пензионерите во Тетово. Вели дека благодарејќи на сегашното раководство на ЗП Тетово, групата пензионерки – Албанки е вклучена и во регионалните и на републичките ревии на песни, музика, игри на пензионерите на Македонија.

– Иако имаат само ревијален карактер, оваа група, а и онаа што настапува на македонски јазик со која чиниме една целина, оставаат силен впечаток кај публиката. Инаку, наше најголемо задоволство и успех беше гостувањето на двете групи на Меѓународниот фестивал за Трето животно доба во Љубљана (Словенија), што се одржа во 2013 година. Имавме ретка можноност дури четири пати да имаме јавни настапи, од кои три во просториите на Цанкарјев дом и еднаш во Домот за стари лица во Фужине. Долгите аплаузи беа вистинска награда за нашите настапи. Кога настапивме во големата Линхартова дворана, во публиката беа високи функционери на Словенија – претседателот Борут Пахор, повеќе министри во Владата на оваа пријателска земја, а нашиот настап на фолклористите од Тетово доби громогласен аплауз. Облечени во традициони носии, игравме и на улица во Љубљана, придружувани од народни инструменти – дајре и гајда. Случајни минувачи застануваа, не поздравуваа, ни се приклучуваа. Ова навистина е за паметче! – вели Рамие Ибраими.

За оваа жена активистка да кажеме уште дека е член на Комисијата за културно-забавен живот и во Активот на пензионерки на Здружението. Омилена е од сите што ја познаваат. Исто времено, со висока гордост ги извршува семејните обврски како сопруга, мајка, баба. Ние и посакуваме добро здравје и долг живот, однапред придржувајќи се на Осмомартовските честитки.

С. Димовски

Средба со повод

Острото око на Вера

На минатогодишните републички пензионерски спортски натпревари кои што на 6-ти септември се одржаа во Тетово, Вера Димитриеска од екипата на прилепското здружение на пензионери во стрелаштво освои 74 поени. Со ова, таа докажа дека и жените, иако овој спорт претежно е „машки“ имаат остри очи и ја подговараат целта. Вера беше прогласена за најдобра пензионерка – стрелец со воздушна пушка во Македонија, а екипата во која е таа член е исто така најдобра.

Токму ова, добивањето на златен медал: за освоено прво место екипно и пехар, прво место поединечно беше и повод за средба со пензионерката со најдобро око. Во разговорот со Вера дознавме дека таа веќе девет години е пензионерка и дека исто толку години драгурува со воздушната пушка во екипата на Здружението.

– Претходно, како мала на нива со пушката од татко ми пукавме по неко-

ја дијабола браќајќи ги чавките, вели Вера. Но, откако се пензионираа, ме поканија сега колегите и започнаа редовно да тренираат. Досега како екипа, на пензионерските спортски игри многу пати сме ги освојувале првите и вторите места. На регионалните натпревари нашата екипа е

секогаш прва. Пред сè и стрелаштвото е спорт како и другите. Тоа, пред сè бара смиреност и се разбира психичка подготвеност, но и доста вежбање. А, за мене, како и за другите, е и друштво со колешките. Посебно беше задоволна од постигнатиот резултат од напреварите во Ресен пред некоја година. Тогаш беше прва со освоени 86 од вкупно 100 поени. Ниту мажите, ниту жените немаа погодено толку круга.



Тоа ми беше задоволство, а и лани во Битола беше прва, додава првоти стрелец жена пензионер во Македонија.

– Се тренира по два пати неделно, по два месеци, пред регионалните и републичките спортски пензионерски натпревари, се вмеша во разговорот и **Ангеле Кироски**, раководител на комисијата за спорт при ЗП Прилеп. Вера отсекогаш има вистински, професионален однос, секогаш прва доаѓа на тренинзите, одговорна

е сериозно му е посветена на стрелаштвото кое и „лежи“ и го сака. Вера им служи за пример на другите со своето залагање, скромност и смиреност, – истакнува Кироски.

Инаку ЗП Прилеп, годинава на регионалните напревари во Крушево освои 13 први места, а во Тетово прилепските спортисти беа трети во севкупен пласман во Македонија.

К. Ристески

Трета доба

Времето не застанува, неуморно брза, трча. Се менуваат годишните времиња пролет, лето, есен, зима.

Се менува и нашиот живот: детство, младост, зрелост и трето доба кое не треба да не затвори во соба.

Клучот ни е в рака за нас нема затворена врата, влегува нов ден, нов дар од Бога треба да го зграбиме



и грб да не му вртиме.

Светлината да ја прегрнеме зошто утре може мракот да ја гушне, и гласот повеќе да не ни се слушне.

Затоа да уживаме, да драгуруваме, за болести и лекови да не зборуваме, надежта нека бидејќа, семејството нека не сака.

Внучињата нека не дружат, од грижи ќе не спасат радост ќе ѝ донесат и живот ќе ѝ продолжат.

Лилјана Златева
пензионерка од Свети Николе

Светлината да ја прегрнеме зошто утре може мракот да ја гушне, и гласот повеќе да не ни се слушне.

Затоа да уживаме, да драгуруваме, за болести и лекови да не зборуваме, надежта нека бидејќа, семејството нека не сака.

Внучињата нека не дружат, од грижи ќе не спасат радост ќе ѝ донесат и живот ќе ѝ продолжат.

Лилјана Златева
пензионерка од Свети Николе

Светлината да ја прегрнеме зошто утре може мракот да ја гушне, и гласот повеќе да не ни се слушне.

Затоа да уживаме, да драгуруваме, за болести и лекови да не зборуваме, надежта нека бидејќа, семејството нека не сака.

Внучињата нека не дружат, од грижи ќе не спасат радост ќе ѝ донесат и живот ќе ѝ продолжат.

Лилјана Златева
пензионерка од Свети Николе

Во палатата на осамата

Готово уплашени дека ќе живееме

осамени до крајот на животот

стоиме како во вагон на последниот перон.

Осамата е текож изден пат

што допира се до папочката врвца;

во неа го слушаме ехото на тишината

што се вплило во нас како изобилна вода

во суводолина.

Осамникот и меѓу луѓето главно е сам.

Цица лековит сок од карпа изложена на припек.

Океанот на мислите

капка по капка исчезнува во неврат.

Во палатата на осамата

животот се живее со слободна мисла

и како плима и осека

ги приближува и одалечува сеќавањата.

Со неочекувано

здолгеданото цвеќе

и глетка жаловна и

пријатна во тајно доверлива

тишина се заигрува танцот на

животот

од длабочините на патилата

до исцелителната топлина што зрачи

со близок допир на образ и длана.

Божана Трајковска

пензионерка од Куманово



Ана Шишковска пензионерка од скопско Мирковци

Секогаш весела, активна и хумана

Мал е бројот на пензионери коишто секојдневниот живот го поминуваат со физичка активност и работат во поодминати години. Таков е животниот пат и на мојата соговорничка **Ана Шишковска**, која денес живее во Мирковци, скопско. На прв поглед скромна и тивка, но расположена за разговор. Веднаш почна да раскажува за својот живот исполнет со труд, драгурување и хуманост.

Иако длабоко навлегла во седмата деценија, таа не седи дома и не мирува. Работи во поле на нива, им помага, како што вели, на своите, за да имаат некој денар повеќе. Не можев да го сопрот восхитот и љубопитноста пред да ја почнеме проштектата во дворот и градината. Со возбуда се упативме кон преубаво уредените и домаќински обработени пластици, кои се вистинска градина преку целата година. Глетката и тука е воодушевуваща. Насаденото ги мами очите и ја напојува душата.

Денес, во поодминати години, Ана се уште меси вкусен зелник, баница и пече леб во фурна, не само за своја душа, за децата и внучињата за кои има безусловна љубов, тука и за пријателите. Секој кој го пробал нејзиниот зелник и баница со праз, зелка или зелје, повторно сака да го има на трпеза.

Неколку часа уживавме во разговорот со Ана разоткривајќи ги сите нејзини и пензионерски активности. Откривме дека го сака спортот и се напредува во тегнење јаже и фрлане гуле на пензионерските спортски натпревари, но учествува и на музичките ревии. Член е на Црвениот крст на

ЗП Кочани

Традиционалната Василичарска средба

<b