ПЕНЗИОНЕР плус

СЗПМ **БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК**
» за сегашни и за идни пензионери

Излегува еднаш месечно. Редакција тел. 02 3223 710 **e-mail: kontakt@szpm.org.mk** **www.szpm.org.mk**

NLB Тутунска банка

Година VIII, број 81 ISSN 1857-7660 24 април 2015 година

Втора Седница на Извршниот Одбор на СЗПМ

Здружен и компактен Сојузот пред нови активности

Во Програмата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија зацртани се многу активности и проекти. Некои од нив се нови, а некои се продолжуваат од претходната година.

За да има резултати и успеси потребни се пред сè да бидат конституирани телата, органите и комисиите кои ќе ја менаџираат работата во одредени сегменти. За таа цел на 15 март 2015 година Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја одржа втората по ред седница со која раководеше претседателот Драги Аргировски.

На седницата покрај членовите на Извршниот одбор присуствуваа потпретседателот на Собранието на СЗПМ Басник Поцеста и други гости.

Во своето кусо и концизно излагање претседателот Драги Аргировски ја истакна и ја образложи важноста на конституирање на Комисиите и другите тела на Извршниот одбор на СЗПМ, за да можат активностите да започнат со реализација. При тоа тој потенцираше дека при изборот на членовите се внимавало, по можност, да има од сите здруженија, но при тоа се водело грижа и сметка за афинитетите, искуството и стручноста на предложените. Освен предлогот за проширување со уште два члена на Комисијата за Меѓународна соработка, сите предлози беа прифатени едногласно. Ова беше уште еден доказ дека Сојузот функционира компактно, здружено и врз база на демократски принципи.

На седницата беа определени и домаќини за одржување на 8 регионални ревии и исто толку спортски натпревари. И овој пат се водеше сметка за можноста секое здружение во рамките на неговиот регион да биде домаќин на една од овие значајни манифестации, како и способноста и можноста на здруженијата да ја реализираат оваа одговорна задача. По одредена дискусија од присутните, која се базираше врз реални проценки на сите елементи битни за успешна реализација, беа утврдени домаќините на осумте регионални ревии на песни, музика и игри и на осумте регионални спортски натпревари. Исто така, претседателот Аргировски информираше за одлуката на министерката за култура д-р Елизабета Канческа – Милевска салите во градовите – домаќини да бидат отстапени без надоместок, ставка која ги оптоваруваше буџетите на здруженијата, како и на Сојузот кој годинава учествуваше на конкурсот за поддршка на културни манифестации од национален интерес на државата и доби материјална поддршка за Републичката ревија на песни, музика и игри која ќе се одржи на **9 јуни** во големата сала на Македонската опера и балет (МОБ) во Скопје. Здружението кое ќе има најдобар настап на истата ќе учествува на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана, Словенија.

Според дневниот ред на седницата беа усвоени предлог–измени во Правилникот за Спортските игри на сите нивоа, со цел да се елиминираат некои дилеми и недоразбирања поврзани со натпреварите. Се одлучи измените да одат на јавна расправа во здруженијата заклучно до 15 мај 2015 година. Се донесе одлука Републичката спортска пензионерска олимпијада 2015, која оваа година прославува 20–годишен јубилеј, да се одржи на 5 септември на спортските терени во комплексот „New Star" во Скопје.

Самиот факт што овие манифестации имаат традиција е доказ дека пензионерите, иако во поодмината возраст, можат да играат и да пеат, но и да ги одмерат своите интелектуални и физички способности во играње шах, во влечење јаже или во трчање.

На седницата беше констатирано дека на сите манифестации најважни дисциплини се дружењето, соживотот и активното стареење.

К.С. Андонова

ЧЕСТИТ 1ви МАЈ - ДЕНОТ НА ТРУДОТ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТУЕЛНОСТИ стр. 2

НАСТАНИ стр. 3

КОМИСИИ, ОРГАНИ И ТЕЛА НА ИО НА СЗПМ стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

ХРОНИКА стр. 7

АКТИВНОСТИ стр. 8

ИНФО стр. 9

ПАНОРАМА стр. 10

ВО ИМЕ НА ЉУБОВТА стр. 11

PËRGATITJE PËR AKTIVITETET E ARDHSHME стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ОДБЕЛЕЖАН ДЕНОТ НА ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
14. Мај
во „Нова Македонија" - Пензионерски видици
29. Мај
„Пензионер плус"

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

Колумна

Колку сме солидарни

Методија Ст. Тошевски

Солидарноста како социолошка категорија секој ја толкува на свој начин. Дефиницијата за солидарноста не е единствена во погледите на различните социјални групи. Но за да имаме појдовна основа за расправа на темата која за членството на СЗПМ, односно за голем дел од пензионерите е значајна компонента во врзувањето крај со крај на сè потешката живеачка, ќе појдеме од општиот поим на солидарноста.

Како дел од социјалната патологија на секое општество, солидарноста се изразува во сите форми на упросечување на битните компоненти како што се платите, пензиите, цените, социјалните давачки, дел од даноците и т.н. Нивната големина нееднакво се одразува врз економската позиција на различните социјални групи во општеството, и на нивната повратна спрега врз општествените, економските, социјалните и културните прилики во кои живеат граѓаните во државата.

Како асоцијации на граѓани, во кои доброволно пристапуваат дел од одредени категории социјални групи, во случајов здруженијата на пензионерите во Република Македонија во своите основни цели и задачи утврдени со статутите донесени на основа на закон, доброволно определиле висина на членарина. Ја регулирале структурата на намените за користење на средствата од членарината и ги пропишале правилата според кои ќе се користат средствата прибрани на ваков начин.

Здруженијата на пензионери, независно од која старосна група, имаат задача да водат грижа и за другите социјални групи и да обезбедуваат солидарност во сите форми на доделување помош на своето членство од било кој вид. Секоја и најминимална помош е корисна и ги охрабрува луѓето од тие социјални групи дека не се оставени самите на себе, дека некој во општеството мисли и за нив.

Во досегашната практика на здруженијата, прашањето за практикување на социјални и солидарни помошти на членството е различно регулирано.

Под солидарна помош (или комбинирано) се подразбира помош која ја обезбедуваат здруженијата и која ја користат, или можат да ја користат сите членови. Тука спаѓа помошта во транспортот, културата, здравството, партиципациите на членството во финансирање на активностите што ги организираат здруженијата и сл.

Под социјални помошти се подразбираат материјалните (прехрамбени производи, текстил, дрва, и сл., финансиските (парични средства, бонови – ваучери за набавка на производи или лекови) и слични помошти што ги доделуваат здруженијата на дел од своето членство, под критетиуми определени со нивни акти, за да компензираат дел од недостигот на материјалната компонента во буџетите на семејствата на таквите членови.

Политиката која во оваа сфера ја водат здруженијата на пензионери, ниту има за цел, ниту може да ја замени или надомести функцијата на државната социјална политика која ја води, или е должна да ја води државата. Палијативните, повремени и често кампањски акции кои ги спроведуваат здруженијата, покрај приоритетно да помогнат, имаат функција на потсетник и стимулатор, во таквите активности да се вклучат и другите структури во оопштеството (претпријатијата, установите, хуманитарните здруженија, приватната иницијатива), но и државните органи, кои исто така знаат да делуваат несинхронизирано, кампањски, а понекогаш и да останат на страна од нужноста да се вклучат во таквата активност.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, заради значењето на оваа компонента од активноста на асоцијацијата за членството (се разбира во рамки на своите ресурси) посветува сериозно, постојано и целосно внимание. Бидејќи во минатото оваа активност се одвиваше спонтано и според чувството на одговорност и грижа на одделните здруженија за своето членство, оваа компонента не беше нормирана. Се оцени дека, заради организирана и општествено целисходна акција во оваа сфера има потреба материјата на солидарната и социјалната помош на пензионерите во асоцијациите да се регулира со заеднички акт на здруженијата на пензионери и на Сојузот, коишто, зависно од своите материјални ресурси создавани главно од членарината на самите пензионери, како и конкретната материјална положба на дел од членството, ќе помагаат со водење јасна, планирана и материјална, реално покриена социјална политика. Така, беа утврдени норми за структурно користење на средства од одредени позиции на приходи од буџетите на здруженијата за потребите од социјалната сфера. Другите приходи остануваат на располагање на здруженијата за организирање на статутарните активности во културата, спортот, рекреацијата, организација на активностите, одржување на објектите и сл.

Што е суштината на ваквата политика? Приговорите дека со нормирање на социјалната сфера во работата на здруженијата им се одзема слободата на делување на органите на здруженијата се надминати, бидејќи со нормата се регулира минимумот што секое здружение треба да го направи за да помогне на своите членови, особено во оние здруженија кои во својата политика ја немаа вградено оваа компонента. Користењето на средствата од членарината само за активности од организационен карактер ги исцрпуваше средствата користејќи ги за потребите и интересите на еден помал круг на членство кое е во состојба да се вклучува во тие активности. Објективно, заради возраста, здравствената (и материјалната) состојба и сл., добар дел од членството останува надвор од учеството во активностите на здруженијата. Со проширување на базата од која во сите сфери на активност се вклучуваат значително поголем број на пензионери, се шири кругот на партиципиентите, корисниците и учесниците во активностите на овие асоцијации, а тоа е дел од целите, и поента во здружувањето и заедништвото во организираниот живот на пензионерите во здруженијата.

Другата страна на прашањето е самосвеста, дека заедништвото не може да почива на тесна база на учесници и корисници на предностите на организационото и колективно делување на асоцијација која брои преку 250.000 членови. Чувството на припадност треба да се доживува, не да се подразбира. Подразбирањето дека припаѓате кон некоја социјална група, ако не е поврзано и со конкретно содејство во активностите на таа социјална група, го отуѓува човекот, несвесно го пасивизира и изолира, го антагонизира со групата, го зголемува негативното его кај човекот, прави тој да се чувствува отфрлен. Затоа, низ проширување на базата, со проширување на структурата на активностите во асоцијациите зајакнува и волјата и интересот на членството за партиципација во заедничките активности, дружењето, соживотот, чувството за користа од ревитализација на човечките активности.

Конечно, здруженијата на пензионерите на Македонија имаат и една далеку пошироко и позначајна улога во општеството. Тие се носители (не е за пофалба, но уште е така) на најмасовното учество во организираниот живот во семејството, во општината, во вкупната општествена екумена. Тоа што пензионерите (според големината на целната група) не се вклучени во дневнополитичките активности на политичките партии во мера како и другите структури, не значи пасивност. Тие со своето однесување во општеството го моделираат, и на извесен начин го прејудицираат јавното мислење, и тоа во овие околности сè уште го сметаме за потребно и корисно. Влијанието на пензионерската социјална целна група, оперативно не одлучува, но во изборните циклуси дава значаен белег на општите состојби во општеството и на исходот од ситуацијата. Тоа е податок којшто не треба да се пренебрегнува кога се работи за решавање на прашањата опфатени со Стратегијата на Владата за старите лица до 2020 година. Пензионерите имаат чувство за одмерување на моќта на државата за решавање на нивните прашања. Пензионерската организација не преферира предимство пред другите социјални групи, но енергично се залага за одреден соодное во изборот на приоритетните прашања за решавање, и на прашањата од интерес на членството. Се разбира, овде не е место да го разгрануваме тој регистар на прашања од интерес, но низ секојдневните активности на органите и телата на пензионерските здруженија и Сојузот, тие прашања се актуализираат и државните органи треба да имаат сензитивност за нивно навремено третирање.

Колку сме солидарни? Прашањето не е само реторичко. Можеме да теоретизираме на оваа тема во многу варијанти, но факт е дека во една општествена организација како што се здруженијата на пензионерите и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, прашањето на солидарноста и во потесен контекст (внатре во асоцијациите) и во еден поширок контекст (во пошироко општество) не смееме да го занемариме. Раслојувањата во социјалната сфера кои настануваат силно притискаат на двете најмасовни социјални групи: младите, преку проблемот на образованието и невработеноста, и пензионерите, преку потребата за одржување на стандардот на живеење пред тој да падне под достоинството на луѓето кои својот животен потенцијал и идеал го вложувале во развојот на Република Македонија.

Станка Трајкова

Некои аспекти на пензиската основица

Во изминатиот период со опфатот на „хонорарците" во задолжително пензиско и инвалидско осигурување се истакнуваше значењето на основицата на осигурување на која се плаќа придонес за пензиското и инвалидското осигурување.

Значењето на основицата на осигурување е содржано во членот 22 на ЗПИО каде е утврдено дека за утврдување на пензиската основица се земаат платите, паричните надоместоци, односно основиците на осигурување што осигуреникот ги остварил со полно работно време. Платата што е остварена со работа подолга или пократка од полното работно време се пресметува на просечен месечен износ што одговара на платата за полно работно време.

На осигуреникот кој во календарската година бил истовремено во работен однос со работно време кај повеќе работодавци, платата му се смета така што се зема вкупно остварената плата и часовите поминати на работа во работен однос кај сите работодавци со полно работно време. Исто така и платата остварена со полно работно време, остварена со работа подолга од полното работно време се зема за утврдување на пензиската основица само ако таква работа е вршена во случаите предвидени со одредбите на општите прописи од работните односи.

Значајно за утврдување на пензиската основица е тоа што при утврдување на пензиската основа вкупната плата остварена со работа со полно, пократко од полното работно време во една година се сведува со просечен месечен износ кој одговара на платата за полно работно време. Оттука произлегува дека битен елемент за висината на пензијата е висината на платата, односно висината на основицата на која се плаќа придонесот за пензиското и инвалидското осигурување.

Со последниот Закон за изменување и дополнување на Законот за придонеси од задолжително социјално осигурување објавен во Службен весник на РМ број 48/2015 година се утврдени и највисоките основици за плаќање на придонес така што највисоката месечна основица за пресметување и уплата на придонесите за примања од работен однос е износот од дванаесет просечни плати, а највисока месечна основица за плаќање на придонеси за примањата по основ на договор за дело и/или авторски договор или друг договор со кој е определен надоместокот за извршена работа, остварена во тековниот месец е исто така износот од 12 просечни плати. Највисоката основица за пресметување и уплата на придонесите за самовработено лице е износот од осум просечни плати, додека највисоката месечна основица за пресметување и уплата на придонеси за тековната година за лице корисник на паричен надоместок за време на привремена неработеност изнесува 80% од просечната плата по работник во РМ објавена во јануари во тековната година според податоците на Државниот завод за статистика. При пресметка на највисоката месечна основица за тековната година се зема предвид просечната плата по работник во РМ објавена во јануари во тековната година според податоците на Државниот завод за статистика.

Кога станува збор за пензионерите значаен е фактот дека пензионерот има права и обврски ако стапи во работен однос или остварува примања по основ на договор за дело. Имено, согласно член 148 од ЗПИО на корисникот на пензија, додека е во работен однос или врши самостојна дејност во Република Македонија или странство, му се запира исплатата на пензијата.

Со Законот за изменување и дополнување на ЗПИО, Сл. весник на РМ број 20/2015 година се додава нов став 2 со кој се утврдува дека на корисник на пензија кој покрај пензијата остварува и приходи од извршување на физичка и/или интелектуална работа врз основа на еден или повеќе договори за дело и / или авторски договори или други договори со кои е определен надоместок за извршената работа, не му се запира исплатата на пензијата. Но, битна информација за пензионерите е дека остварениот надоместок остварен по договор за дело се евидентира во матичната евиденција на Фондот на ПИОМ, а согласно ставот 3 на постојниот член 148 е утврдено дека доколку пензионерот работел најмалку една година, може да му се определи нов износ на пензија, ако тоа за пензионерот е поповолно. Остварувањето на ова право е во диспозиција на пензионерот и тој може слободно да побара да му се пресмета новиот износ на пензија без да се плаши дека ќе биде оштетен и затоа повторно се истакнува дека тој нов износ на пензија ќе му се признае доколку е тоа поповолно за пензионерот од пензијата што пред тоа ја остварил.

Конкурс на СЗПМ

На седницата одржана на 15 април 2015 година, Извршниот одбор на СЗПМ донесе одлука за поддршка на културни манифестации и издавачка дејност на здруженијата, од страна на Сојузот. За оваа цел формирана е комисија од 3 члена која по објавениот конкурс ќе предложи проекти кои заслужуваат да добијат финансиски средства за делумна поддршка. Конкурсот трае од 24 април до 15 мај 2015 година. На конкурсот можат да конкурираат поединци, групи и цели здруженија. Вид на проекти: концерти, театарски претстави, изложби, издавање на книги и друго. Резултатите ќе бидат објавени во весникот „Пензионер плус". Проектите со кои се конкурира треба да бидат доставени во архивата на СЗПМ или по пошта на адреса:

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија.
Ул. 12 „Ударна бригада" бр 2
(зграда на Сојуз на Синдикати на Македонија – петти кат).
П. Фах 440
Со назнака на пликот:
„За конкурсот за поддршка на културни манифестации и издавачка дејност".

ИО на СЗПМ

ЗП Струга

Во фокусот - новите задачи

На крајот од март Собранието на ЗП Струга, ја одржа конститутивната седница во новиот состав за мандатниот период од 2015 до 2019 година. Во присуство на претставници на ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Дебар и Центар Жупа, Извештај за работата на органите и телата во изминатата година, поднесе досегашниот секретар **Милорад Трпоски.** Во своето излагање тој се осврна на позначајните активности на здружението, посебно потенцирајќи ја грижата за подобар стандард на пензионерите, давање на еднократната помош, излетите во соседна Албанија, соработката со СЗПМ и здруженијата од Републикава, спортот и културата и друго. Трпоски, исто така потенцираше дека ЗП Струга брои 4.000 пензионери од кои 910 се албанци, има одлична меѓуетничка соработка и разбирање, соживот кој може само да се посака. Пример за тоа е фактот што од 13 членови во Извршниот одбор шест се Албанци, а седум Македонци, а останатите се од другите националности.

Со пригодни зборови на новоизбраните 31 делегат, им се обрати и изборот од свое име и од името на претседателот на СЗПМ Драги Аргироски им го честиташе претседателот на Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца, **Ѓорѓи Трпчески**.Тој посебно посака добрата соработка со новите органи на ЗП Струга да продолжи и во наредниот период, во сите области во кои досега соработуваа двете здруженија. Исто така, во име на претседателот на СЗПМ, Трпчески се осврна и на некои сегменти од тековните активности, резултатите постигнати во подобрувањето на животниот стандард, спортот, културното живеење и плановите на СЗПМ во следниот мандатен период. Трпчески појасни дека и СЗПМ има позитивно мислење и респект кон ЗП Струга, и досегашното негово раководство, конкретно кон досегашниот претседател Лиман Положани и секретарот Мирко Трпоски.

На конститутивната седница беше избран Извршен одор од 13 членови и Надзорен одбор од три члена. За претседател на Собранието и Извршниот одбор е избран **Милорад Трпоски**, а за потпретседател **Лиман Положани**. За делегат на Собранието на СЗПМ беше избран **Мустафа Ќамироски**.

На првата седница во новиот состав, Извршниот одбор за секретар го избра **Изеир Мустафаи**. Исто така беше извршен и избор на комисиите за Статут и правни работи, за Спорт и рекреација и за Здравство и здравствена заштита.

К. Спасески

ЗП Струмица

Даскаловска повторно избрана за претседател на ИО

На 18. март 2015 година Здружението на пензионери во Струмица одржа конститутивна седница на која беа избрани новите тела и органи и тоа:

За претседател на Собранието на ЗП Струмица беше избран **Атанас Крстев**, кој се пензионирал како високообразовен раководител во образованието.

За претседател на Извршниот одбор на ЗП Струмица повторно беше избрана **Данче Даскаловска** дипломиран економист, некогашен началник во подрачната единица на Министерството за економија во Струмица, докажан пензионерски активист во своето здружение, но и во Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија.

За делегати во Собранието на СЗПМ беа предложени и избрани: **Данче Даскаловска и Митко Спасев**.

По изборот на седницата, Даскаловска им се заблагодари на присутните за укажаната доверба и вети дека и понатаму нејзина главна преокупација ќе и биде стандардот на пензионерите во Струмица, но и во државата. Инаку Данче Даскаловска е една од првите претседателки на здружение на пензионери која бележи успеси и резултати во работењето. Успесите на ЗП Струмица се доказ дека и жените претседателки можат да бидат успешни раководители и треба да ги има што повеќе.

К.С.А.

ЗП Кочани

Предаден во употреба пензионерски клуб во Зрновци

Во општина Зрновци на пригодна свеченост беше предаден во употреба Клубот на пензионери кој заеднички го опремија општината и ЗП Кочани. На свеченоста присуствуваа претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, државниот секретар во Министерството за труд и социјална политика Енвер Хусејин, градоначалниците на општините Кочани, Зрновци и Облешево, во кои

делува здружението, како и претседателот на ЗП Кочани Ѓорги Серафимов.

– Клубот ќе им служи на 300 пензионери од општина Зрновци и од населените места Мородвис, Видовиште и Зрновци и ќе претставува место каде што луѓето од третото доба ќе можат да ги организираат своите активности, дружења и средби. Општината инвестираше во уредувањето на старата зграда на некогашната Соколана, а опремата во неа е на ЗП Кочани, истакна **Блаже Станков**, градоначалник на општина Зрновци.

– Грижата за пензионерите од општината Зрновци ја крунисавме со отворањето на Клубот на пензионери во кој својата активност ќе ја остваруваат пензионери од Зрновци, Мородвис и Видовиште. Со ова покажуваме дека се грижиме и за овие членови на нашето Здружение, истакна **Ѓорги Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** во пригоден говор на свеченоста го истакна големото значење на пензионерските клубови за активен живот на пензионерите во третото доба, при што за Клубот во Зрновци подари голем ѕиден часовник. На свеченоста во Зрновци настапија и членовите на Фолклорната група при ЗП Кочани кои го изведоа сплетот „Потрчулка", а солистот **Цанко Минов** ја исполни народната песна „Ајде ред се редат кочански сејмени", придружуван од оркестарот на изворни народни инструменти на ЗП Кочани.

Инаку, во општината Зрновци започна да работи канцеларија на Министерството за труд и социјална политика, а од пред извесно време е отворена и народна кујна која ја користат десетина лица со социјален ризик.

К. Герасимов

ЗП Охрид и Дебрца

Нови предизвици за здружението

По едномесечната изборна активност, завршија изборите за нови раководства во органите и телата на ЗП Охрид и Дебрца, кои се одвиваа согласно препораките на СЗПМ и статутарните одредби на ЗП. Со новите избори се направи нова територијална реоганизација, при што од функционални и економски причини, намален е бројот на ограноците од 30 на 21. Извештај за спроведените изборни активности на изборно–конститутивната седница на Собранието поднесоа членовите на Избирачкиот одбор, м-р Васо Цветаноски, Миланка Панделеска и Иван Наумоски. Покрај другото, на седницата беше истакнато дека на собирите во ограноците на подрачјето на општина Дебрца, пензионерите се изјаснија против новоформираното здружение.

За работата на ЗП во изминатиот четиригодишен мандат информираше претседателот на ИО **Ѓорѓи Трпчески**, а за спроведената изборна постапка, критериумите и насоките на СЗПМ, секретарот **Стефан Владимиров**

Во дискусијата по Извештајот за работата на ЗП во 2014 и Програмата за 2015 година, како и информацијата за изборните активности учествуваа: **Владо Милошевски, Димитар Спасески, Сандре Иваноски, Зоре Мицкоски, Добрила Талева, Крсте Спасески, Ристо Климоски, Слободан Пупиноски, Крсте Бимбилоски и други.**

На конститутивната седница за мандатниот период 2015 – 2019 година беа избрани 31 делегат во Собранието, 11 чеnови во Извршниот одбор и по три члена во Надзорниот одбор и Статутарно правната комисија. За нов претседател на Собранието беше избран д-р Димитар Спасески, а за негов заменик Крсте Бимбилоски.

Конститутивна седница одржа и новоизбраниот Извршен одбор на која за претседател повторно беше избран Ѓорѓи Трпчески, кому му беше дадена поддршка од сите ограноци на изборните собири. За потпретседател беше избрана Добринка Талева и за секретар Стефан Владимиров. За делегати во Собранието на СЗПМ беа избрани Ристо Трајкоски и Ристана Меруџеска-Мојсоска, а за управител на Клубот на пензионерите Јонче Петрески.

К. С.

ЗП Карпош

Постигнувањата патоказ за нови активности

Собранието на ЗП Карпош на 3-ти март 2015 година во нов состав ја одржа втората седница со која раководеше претседателот **Јован Гиновски.** На почетокот тој ги информираше членовите за изборите и конституирањето на раководството во СЗПМ, како и за вклопувањето на здружението во програмските активности на Сојузот.

Собранието изврши верификување на мандатот на нов член во својот состав, а потоа расправаше по Извештајот за работата и Завршната сметка за 2014 година, за што воведно излагање имаше претседателот на ИО **Трајко Савески.** Во сижето од извештајот Савески ги наброја активностите и успесите на Здружението во областа на културно-забавниот и спортско-рекреативниот живот, а ги посочи и резултатите во остварувањето на грижата за членството и подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите.

– Двигател на активностите и насочувач во реализацијата на Програмата за работа беше Извршниот одбор кој рационално и домаќински располагаше со планираните финансиски средства и навреме ги извршуваше програмските задачи, – рече претседателот Савески, кој потоа ги наведе сите постигања во текот на минатата година. Тој им оддаде признание за работата и постигнатите резултати на комисиите и другите времени тела кои дадоа придонес во остварувањето на зацртаните активности и афирмирањето на здружението во пошироки размери. Покрај другото ја истакна помошта и поддршката на локалната самоуправа и добрата соработка со повеќе здруженија и СЗПМ посебно.

Со конструктивни забелешки и предлози во дискусијата учествуваа: **Љупка Самарџиска, Драгољуб Симоновски, Михајло Димитриевски, Верица Божинова, Мито Демуланов, Темица Калабакова и Јован Штеријовски**, кој во улога на претседател на Надзорниот одбор истакна дека во работата на здружението не се констатирани слабости и недостатоци.

На крајот Собранието ги усвои Извештајот за работата и Завршната сметка на Здружението за 2014 година.

М. Димовски

ЗП Богданци

Избрано ново раководство

На 18-ти март, ЗП Богданци одржа конститутивна седница на која беше избран претседател на Собранието, Извршен одбор од 9 членовиа, Надзорен одбор, Статутарна комисија и делегат кој ќе го претставува здружението во Собранието на СЗПМ. За претседател на Собранието беа предложени три кандидати. Гласањето беше тајно. Од 21 член на Собранието присутни беа 20 пензионери. Најмногу гласови доби кандидатот **Никола Карапеев** и тој ќе раководи со Собранието во наредните 4 години. За делегат во СЗПМ беше избран **Тодор Сламков**. За избор на претседател на Извршниот одбор беше одржана посебна седница на 20-ти март. За претседател на ИО беа предложени 2 кандидати. Со мнозинство гласови беше избран **Димитар Чавдаров**, како и членови на комисии **за** финансии, за спорт и рекреација, за социјални грижи и за културно забавен живот.

На крајот преседателот Чавдаров се заблагодари на довербата ветувајќи дека во мандатот што следува ќе се труди да бидат реализирани правата на пензионерите во сите сегменти, а исто така животот на пензионерите од Богданци да биде квалитетен и содржаен.

Инаку ова е едно од ретките здруженија во кои за функциите пртседател имаше повеќе кандидати.

Д.Ч.

Втора седница на ИО на СЗПМ

Нов состав на комисиите и другите тела

Комисија за меѓународна соработка

Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, претседател на Комисијата
Бесник Поцеста, потпретседател на Собранието на СЗПМ
М-р Методија Тошевски, потпретседател на ИО
Станка Трајкова, секретар на ИО
Данче Даскаловска, член на ИО од ЗП Струмица
Д-р Андреја Наумовски, ЗП Чаир
Д-р Илија Глигоров, ЗП Солидарност – Аеродром
Ѓорѓи Серафимов, член на ИО од ЗП Кочани
Александар Захариев, член на ИО од ЗП Штип

Комисија за меѓугенерациска соработка и соживот

Салтир Каровски, член на ИО од ЗП Центар, претседател
Шабан Азизи, претседател на ИО ЗП Тетово, потпретседател
Хулуси Салиу, член на Собрание од ЗП Куманово
Адем Османфари, член на Собрание од ЗП Гостивар
Благоја Арсиќ, ЗП Кисела Вода
Петар Захарчев, член на Собрание од ЗП Неготино
Рамиз Ќазимовски, член на Собрание од ЗП Лабуништа
Лилјана Атанасовска, ЗП Битола
Ариф Бекир, член на Собрание од ЗП Шуто Оризари

Правно-економски форум на СЗПМ

Д-р Фиданчо Стоев, Скопје, претседател
М-р Илија Адамовски, член на ИО
од ЗП Прилеп, потпретседател
Ментор Ќоку, члена ИО од ЗП Чаир
Стево Бојаџиев, ЗП Битола
Никола Николовски, ЗП Крушево
Светолик Николов, член на Собрание од ЗП Свети Николе
М-р Божин Петрески, ЗП Карпош
М-р Томе Зимбаков, ЗП Кисела Вода
Ристо Прентовски, Скопје
М-р Ристе Нетков, ЗП Штип
Стефан Владимиров, ЗП Охрид

Комисија за културно-забавен живот

Мендо Димовски, член на Собранието
од ЗП Воени пензионери, претседател
Милевка Здравковска, ЗП Пробиштип, потпретседател
Цветанка Ангеловска, ЗП Битола
Вангелица Марковска, ЗП Ѓорче Петров
Славица Ламбаша, ЗП Куманово
Нурие Кадриу, Скопје
Ванѓа Пенева, ЗП Струмица
Борис Грковски, ЗП Берово
Леонид Манчев, ЗП Валандово

Комисија за спорт и рекреација

Здравко Петковски, член на Собрание
од ЗП ОВР, претседател
Љубица Кузмановска, ЗП Куманово, потпретседател
Ристо Трајкоски,член на ИО на СЗПМ од Охрид
Иван Цветановски, ЗП Гази Баба
Гале Бабаровски, ЗП Гостивар
Лилјана Младеновска, ЗП Радовиш
Милан Тодороски, ЗП Прилеп
Харалампие Ампов, ЗП Виница
Перо Андонов, ЗП Кавадарци

Комисија за здравство и социјална политика

Д-р Стојанче Стефановски, ЗП Ѓорче Петров, претседател
Д-р Димитрија Димитриевски, Скопје, потпретседател
Д-р Илија Глигоров, ЗП Солидарност – Аеродром
Д-р Мирко Анакиев, ЗП Кочани
Д-р Димитар Спасески, ЗП Охрид
Јордан Арсовски, ЗП Центар
Груица Манасијев, ЗП Пробиштип
Марија Ѓорѓиева, ЗП Велес
Ибрахим Османи, ЗП Чаир

Комисија за информирање и издавачка дејност

Калина С. Андонова, член на Собрание, претседател
Цветанка Илиева, ЗП Центар, потпретседател
Гојко Ефтовски, ЗП Тетово
Јован Ќирковиќ, ЗП Кисела Вода
Димитар Димовски, член на Собрание од ЗП Тафталиџе
Фруска Костадиновска, ЗП Кавадарци
Благоја Спиркоски, ЗП Прилеп
Баки Бакиу, ЗП Сарај Скопје
Арсен Илиевски, ЗП Крива Паланка

Издавачки совет на „Пензионер плус"

Драги Аргировски, претседател
Бесник Поцеста
Методија Тошевски
Станка Трајкова
Гидо Бојчевски, Сојуз на ЗИТ КИП
Лена Семенакова, ЗП Гевгелија
Павле Спасов, ЗП Центар
Д-р Веле Алексоски, член на Собрание од ЗП Велес
Мустафа Ќамировски, член на Собрание од ЗП Струга

Редакциски одбор на „Пензионер плус"

Методија Тошевски, Главен и одговорен уредник
Калина Сливовска – Андонова, заменик главен
и одговорен уредник
Мендо Димовски, уредник
Цветанка Илиева, ЗП Центар
Спирко Николовски, ЗП Куманово
Баки Бакиу, ЗП Сарај
Димитар Чавдаров, ЗП Богданци

Комисија за менаџирање проекти

Д-р Андреја Наумовски, претседател
М-р Васил Вангеловски, потпретседател
Д-р Илија Глигоров
Калина Сливовска – Андонова
Драги Мишевски
Цветко Колчакоски
Георги Хаџи–Васков

Членови на Одборот на регистрираната организација за Солидарен фонд и членарина

Методија Тошевски, потпретседател на ИО, претседател
Ѓорге Андонов, член на ИО на Собранието
Кирил Ѓорѓиоски, член на Собранието
Јован Гиновски, член на Собранието

Работна група за нов Статут на СЗПМ

Драги Аргировски, претседател
Станка Трајкова, секретар
Бесник Поцеста
М-р Методија Тошевски
М-р Илија Адамовски
Салтир Каровски
Д-р Фиданчо Стоев
Никола Николовски
Зико Зиков

Домаќини на 13-тите Регионални ревии на песни, музика и игри

ЗП Виница
ЗП Карпош
ЗП Воени пензионери
ЗП Куманово
ЗП Струмица
ЗП Гевгелија
ЗП Демир Хисар
ЗП Охрид

Четвртата Републичка ревија ќе се одржи во Скопје на 9-ти на јуни во големата сала на Македонската опера и балет во Скопје

Организационен одбор за ревиите: Драги Аргировски, претседател, Бесник Поцеста, Методија Тошевски, Станка Трајкова, Мендо Димовски, Милевка Здравковска и 8 претседатели на ИО на ЗП домаќини на Регионалните ревии

Домаќини на 20-тите Регионални спортски натпревари

ЗП Солидарни пензионери – Илинден
ЗП Тетово
ЗП Прилеп
ЗП Кичево
ЗП Дојран
ЗП Крива Паланка
ЗП Ново Село
ЗП Македонска Каменица

Јубилејните 20-ти по ред РПСН ќе се орджат во Скопје на 5 септември на спортските терени во комплексот „New Star" во Скопје

Организационен одбор за спортските натпревари: Драги Аргировски, претседател, Бесник Поцеста, Методија Тошевски, Станка Трајкова, Здравко Петковски, Ристо Трајкоски и 8 претседатели на ИО на ЗП домаќини на регионалните натпревари

ИО на СЗПМ

Мартовски изборни активности во здруженијата

Новите раководства пред нови задачи

Минатиов месец речиси во сите здруженија на пензионери во СЗПМ завршија изборните активности, а новите раководства ги презедоа обврските од програмите за работа и пристапија кон реализација на планираните задачи.

Здружението на пензионери Дојран изборна седица на Собранието одржа на 13–ти март 2015 година кога расправаше по Извештајот за работата во изминатиот период, при што беа истакнати активностите, резултатите и проблемите, а беше заклучено дека Здружението наменски и домаќински ги трошело расположливите средства. На седницата повторно беше избран за претседател на здружението **Боривој Бојаџив,** кој едногласно беше избран и за делегат во Собранието на СЗПМ.

На 12–ти март 2015 година конститутивно–изборна седница одржа **Здружението на пензионери Кратово** на која Собранието изврши избор на новото раководство на чело со **Љупчо Ангеловски,** а истовремено за делегат во Собранието на СЗПМ беше избран **Бранко Максимовски**.

Здружението на пензионири Ново Село изборна седница одржа на 13–ти март 2015 година, при што беше извршена анализа на работата на органите и телата во претходниот мандат, а потоа беше избрано новото раководство со **Илија Ковачев** за претседел на здружението. Исто така, Илија Ковачев беше избран за делегат во Собранието на СЗПМ.

Здружението на пензионери Лабуниште, на изборната седница на Собранието за претседател на истото и на Извршниот одбор едногласно го избра **Лутви Ќазимовски,** а за делегат во Собранието на СЗПМ **Рамиз Ќазимовски**, член на ИО на СЗПМ во претходниот мандат.

За свој претставник во Собранието на СЗПМ злетовските пензионери го избраа **Димитар Милосов** на изборно–конститутивната седница на Собранието на **ЗП Злетово,** кога се расправаше за работата на здружението во претходниот мандат, а наедно беше избран **Трајан Пецовски** за претседател на Здружението.

На изборната седница на Собранието на **ЗП Виница,** за претседател на Здружението беше избран **Драган Петков**, а за секретар **Петруш Данаилов**, додека за делегат во Собранието на СЗПМ едногласно беше избран **Крум Стаменков**. На седницата се расправаше и за работата на органите и телата во претходниот мандат, а беа назначени и задачите на новото раководство на Здружението.

На 12–ти март 2015 година изборна седница одржа и ЗП **Македонски Брод**, на која беа избрани новите органи и тела на Здружението и беше донесена Програма за работа за наредниот четиригодишен мандат. За претседател на Собранието и на ИО повторно беше избран **Илија Лазески**, а за делегат во Собранието на СЗПМ **Рефат Јаоски**.

Здружението на пензионери Шуто Оризари на својата изборна седница на Собранието повторно за претседател го избра **Ариф Бекир,** кој наедно беше избран и за делегат во Собранието на ЗСПМ.

Р.П.

Интервју со Димитрие Димовски претседател на ЗП Тафталиџе ДДД

Навремено и транспарентно информирање

ЗП Тафталиџе ДДД е едно од поголемите скопски здруженија на пензионери. Кажете нешто за активностите на здружението во изминатите години.

– ЗП Тафталиџе ДДД на 13.2. 2008 година е регистрирано во Централниот регистар на Република Македонија и од тој ден практично почнаа активностите во здружението. Како и во другите здруженија најнапред со пристапници се зачленија пензионерите кои имаа желба доброволно да бидат членови во нашето здружение.

Инаку ЗП Тафталиџе ДДД дејствува на цела територија на општина Карпош. Почнавме, може така да се каже, од нула. Во моментов нашето здружение брои околу шест илјади и шестотини членови. Како рамноправна членка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје заедно со другите здруженија од Републиката и од градот сите активности се насочени кон учество во регионалните и републичките спортски игри, како и ревии на песни, музика и игри и други забавно–културни манифестации, потоа организирање турнири во шах, еднодневни екскурзии во Републиката и странство, разни предавања од областа на културата, здравството и друго. Притоа најважна и најбитна цел ни е активното стареење и дружењето.

Не ги споменавте хуманитарните активности на здружението. Како стојат работите на тој план, со оглед на тоа што 2014 година беше прогласена за година на солидарноста?

– Во нашето здружение хуманитарните активности отсекогаш заземале важно место во програмите за работа. Грижата за болните и изнемоштените, како и кон оние со ниски примања била секогаш присутна во нашето дејствување. Секоја година се организираат посети на Старскиот дом во Злокуќани, имаме акции за собирање облека за возрасни и деца која се предава на општинскиот Црвен крст во општина Карпош. Со оглед на тоа што 2014 година беше прогласена за година на солидарност, активностите на хуманитарен план во здружението имаа приоритетно место, но така ќе биде и понатаму, во наредните години.

Каква е соработката на ЗП Тафталиџе ДДД со другите здруженија, како и со локалната самоуправа?

– Нашето здружение соработува со сите здруженија во Републиката кои се членки на СЗПМ. Од скопските здруженија посебно сакаме да ја истакнеме соработката со ЗП Солидарност Аеродром, ЗП Кисела Вода, ЗП Сарај, ЗП Ѓорче Петров, како и добрата соработка со здруженијата на пензионери од Куманово и Свети Николе. Што се однесува до соработката со локалната самоуправа при општина Карпош, истата е на високо и завидно ниво. Градоначалникот Стефче Јакимовски ги поддржува нашите активности во граница на можностите на Општината за што пензионерите му се посебно благодарни. Со општинскиот Црвен крст и општина Карпош и нашето здружение има потпишано спогодби за соработка.

Во изминатите четири години Вие сте член и на Комисијата за информирање и издавачка дејност на СЗПМ. Информирано ли е доволно членството за состојбата во Сојузот? Што мислите доволни ли се сегашните форми и облици на информирање или треба да се воведат и нови?

– Како член на Комисијата за информирање и издавачка дејност при СЗПМ, можам со задоволство да кажам дека Комисијата во изминатиот период ги информираше успешно пензионерите и пошироката јавност преку печатените весници „Пензионер плус", „Коха" и „Пензионерски видици", навремено и транспарентно, со што е овозможено пензионерите да бидат целосно информирани за сите состојби и активности што се случуваат во Сојузот. Информирањето се одвиваше и пошироко преку веб–страницата на Сојузот која ја посетуваат луѓе од целиот свет.

Со оглед на тоа што ние пензионерите сме во трета доба од својот живот, мислам дека информирањето е добро и лично сметам дека сегашните форми и облици на информирање треба и понатаму да продолжат со исто темпо.

Претседателе Димовски Вие повторно сте избран за претседател на здружението за наредните четири години. Кои се вашите планови?

– Пред сè омасовување на членството, но и зголемување на активностите и по вид и по содржина. Од оваа година формиравме и комисија за информирање со цел информирањето на членството да го подигнеме на повисоко ниво. Исто така во тек се подготовките за ревиите на песни, музика и игри, како и на спортските натпревари.

Покрај тоа што Вашите пензионерски денови се исполнети со активности во здружението, кои уште содржини се присутни во Вашето пензионерско секојдневје? Имате ли некое хоби, што одвај сте чекале да го правите во своето слободно време како пензионер?

– Покрај тоа што моето секодневје е исполнето со разни пензионерски активности во здружението и надвор од него, сепак останува доволно време јас заедно со мојата сопруга да бидеме со нашите три внучиња, да се релаксираме, радуваме и едноставно уживаме во моментите поминати со нив. Што се однесува до хобито, задоволство одсекогаш ми преставувало и сè уште ми е, да читам историски и автобиографски книги.

Калина С. Андонова

Средба со пензионерот Мојсе Наумчевски од Тетово

Личните проблеми секогаш во втор план

Тетовскиот пензионер Мојсе Наумчевски е неуморен во своето ангажирање за колективно опстојување. И во својот работен век од 40 години, а и во изминатите десетина како пензионер, постојано се ангажира за колективни интереси, секогаш личните проблеми ставајќи ги во втор план. Таков е и сега. Кога куќните совети се конституираа според новите законски прописи, во станбената зграда во која живее, а во која има педесетина семејства, единствена била определбата токму тој да биде првиот претседател на куќен совет. Станарите веleле дека тој е најупорен и најкатегоричиен да ги постави и разреши проблемите на станарите што се јавуваат во ваквите колективни станбени згради.

„Во сите контакти со станарите, сум барал да имаме колективно разбирање, да ги усогласиме личните интереси со заедничките. Со мали исклучоци, сме постигнувале согласност. Имавме големо ангажирање да ги внесеме становите во катастарските книги, секој стан да добие имотен лист. Сега сме во фаза да го разрешиме и проблемот со сопственоста на земјиштето под зградата. Оваа постапка ја приведуваме кон крај, ни вели претседателот на куќен совет на зградата со број 100 на булеварот „Маршал Тито" во Тетово, Мојсе Наумчевски.

Како и во секоја зграда, така и во оваа во која Наумчевски е претседател на куќен совет се јавуваат индивидуални недоразбирања. Тие најчесто биле кога се во прашање одржување на заедничките простории. Се некој ќе се јави да изрази незадоволство, но со објаснувања досега сè се постигнувало. Станарите велат дека и по истекот на овој мандат, ќе бараат Наумчевски да остане и натаму на местото „прва грижа за колективна зграда".

Во работното досие на пензионерот Мојсе Наумчевски наоѓаме дека завршил земјоделски факултет и се здобил со звање инженер – агроном. Во работната кариера, не бележи ангажирање во земјоделството. Секогаш бил на комерцијални должности, а најмногу време поминал во поранешната компанија „Интерпромет" во Тетово.

Често го среќаваме во градот со куче зад себе со посебна раса – „магс" кое го привлекува вниманието на сите што го среќаваат: колку заради одржувањето, толку и за специфичноста на изгледот. На сите прашања на заинтересираните им појаснува. Нам ни вели: „Од секогаш сум сакал домашно милениче. И постојано сум имал. Овде, во станбената зграда, морав оваа моја желба да ја прилагодам на условите на сите станари. Кучето го имам трета година и со него поминувам долго време од денот. Премногу е мило", со чувство на задоволство разкажува Мојсе Наумчевски, пензионер од Тетово.

Гојко Ефтоски

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Нови критериуми за закупот на просторот

Две прашања како и секоја, така и оваа година се во центарот на вниманието на членовите на УО, но и на Стручната служба на Фондот на ПИОМ. Станува збор за (не)плаќањето на закупнината за издадениот станбен простор во пензионерските домови и за наплатата на закупнината за издадениот деловен простор во домовите за живеење и клубовите за корисниците на пензија, со кои располага и се во сопственост на Фондот на ПИОМ.

Каква е (до)сегашната состојба на овој план?

Од вкупно 37 домови за живеење на корисниците на пензија во Република Македонија, Фондот на ПИОМ стопанисува само со 15 пензионерски домови, или со 414 станбени единици, од кои, најголем дел, или 264 станови се во Скопје. Со останатите 23 домови стопанисуваат општинските здруженија на пензионери. Становите се целосно искористени, а во моментот на ранг–листата за сместување има 68 корисници на пензија кои добиле одлука за исполнување на условите за сместување и чекаат на ред.

Како што се знае, наплатата на закупнината се врши преку задршка од пензијата, а оние што не се пензионери, или користат странска пензија, сами плаќаат за закупнината на станбениот простор. Во 2014 год., фактурирани се 3.794.137 ден., а наплатени се 3.816.913 денари, или 100,6 проценти што покажува дека минатата година, наплатата на закупнината за издадениот станбен простор во пензионерските домови е добра, а до нередовните плаќачи на закупнините, продолжува редовното испраќање опомени пред истите да бидат дадени на суд.

Меѓутоа, карактеристична е состојбата со Пензионерскиот дом во Прилеп, во кој од вкупно 31 стан, Фондот на ПИОМ стопанисува само со 19 станови, 10 станови ги користат корисници на боречка пензија, а 2 стана се продадени од страна на Министерството за транспорт и врски. Бидејќи сопственоста на објектот е запишана на Акционерското друштво за изградба и стопанисување со станбен и деловен простор од значење на Републиката, Фондот не беше во можност да преземе правни мерки за регулирање на односите за користење на становите согласно Правилникот за издавање на станбен простор.

Од овие причини, Фондот испрати Информација до Владата на РМ со Предлог–одлука за одземање и давање на правото за користење на објектот на Фондот на ПИОМ, која одлука на Владата на Република Македонија е донесена во јануари и март 2014 година, со што Фондот е корисник на објектот. Но, на седницата одржана на 2 септември 2014 година, Владата на РМ донела заклучок со кој становите во кои не живеет корисници на пензија да се префрлат на Акционерското друштво за изградба и стопанисување со станбен и деловен простор од значење на Републиката, со цел да се овозможи овие станови да се издаваат под закуп, или да се откупат од страна на сегашните корисници. Овој отворен проблем се очекува наскоро да биде конечно решен.

Исто така, Фондот на ПИОМ располага со деловен простор во домовите за живеење и клубовите за дневен престој на корисниците на пензија во вкупна површина од 8.407.13$м^2$, од кои 6.468.49$м^2$ се издадени, што претставува 76.94% од деловниот простор со кој располага Фондот, а 1.938,64 $м^2$ се слободен деловен простор. Здруженијата на пензионери на кои им е отстапен деловен простор од 1.155,55$м^2$ заради извршување на нивните активности, се ослободени од закуп.

Наспроти ова, слободниот деловен простор се издава според Правилникот за издавање на деловен простор под закуп, донесен на 22 декември 2014 год., со кој е предвидено издавање на деловниот простор со електронска аукција, со извршена проценка од овластен проценител и согласно Законот за продажба и давање под закуп на деловни згради и деловни простории на Република Македонија.

Во 2014 година имало еден оглас за издавање деловен простор под закуп и како резултат на тоа е зголемен процентот на издадениот простор за 7,94%, или за 680$м^2$. Поголемиот дел од слободниот простор не е издаден поради неатрактивност на локацијата, но и поради состојбата во која се наоѓа, а дел е подрумски простор.

Минатата година, Фондот кон закупците на деловен простор има фактурирано 11.879.978, а бруто е наплатено 11.587.463 денари. Од оваа наплата, 11.210.676, или 94,37% денари е тековна наплата на фактурираното за 2014 година, а останатите 376.787 ден. се однесуваат за наплата на пренесени побарувања од 2013 година во висина од 433.385 денари, или во овој период наплатени се 86,94% од пренесените побарувања.

Прашањето за издавање деловен простор под закуп за подолг временски период без претходно направено детално истражување и анализа на објектите е отворено пред Фондот на ПИОМ, од едноставна причина дали има заинтересирани лица кои би земале под закуп деловни простории во пензионерските домови и би инвестирале во нив за период од повеќе години. За таа цел, Стручната служба на Фондот треба да направи проценка на моменталната состојба на објектите и на состојбата со продолжување на закупнината наместо како досега од 2, да биде на повеќе години, како и анализа на финансиските средства што треба да се инвестираат за комплетно реновирање на закупениот простор, како и клаузулата дека закупецот со својата основна дејност нема да ги вознемирува станарите во пензионерските домови.

Како што стојат работите, сега–засега, се работи за издавање деловни простории во пензионерските домови во Чаир и Куманово, со кои Фондот на ПИОМ стопанисува од 2012, односно 2013 година. Истите се сместени на атрактивни локации, но се руинирани и во лоша состојба. Деловните простории во Пензионерскиот дом во Чаир – Скопје, се со површина од 524$м^2$, а во Пензионерскиот дом во Куманово со површина од 412$м^2$ и Стручната служба на Фондот предлага истите да се издаваат под закуп за период од 10 години. За состојбата на објектите направен е и увид на лице место, а проценката на вредноста е направена од друштво за проценка.

Но, бидејќи деловните простории во Чаир и Куманово се во многу лоша состојба и за да можат истите да се доведат во состојба на нормално функционирање, потребни се поголеми инвестициони вложувања од страна на закупецот кои за период од само 2 години немаат економска оправданост, Стручната служба на Фондот предложи овие деловни простории да се издаваат под закуп за период од 10 години. Се оценува дека со ова, целосно ќе се разрешат проблемите кои произлегуваат од овие две отворени, а сепак значајни прашања...

м-р Снежана Кутузовска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година VIII – број 81
април 2015 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Драги Аргировски (претседател)
Бесник Поцеста
Методија Тошевски
Станка Трајкова
Гидо Бојчевски
Лена Семенакова
Павле Спасов
Д–р Веле Алексоски
Мустафа Ќамироски
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,
Спирко Николовски,
Димитар Чавдаров

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:
СЗПМ „12 ударна бригада"
бр. 2. зграда на ССМ – Скопје
П.фах. 440

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

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

Компјутерска обработка:
СЗПМ

Печати:
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Знам зошто.
Вашата пензија
секогаш навреме.
НЛБ Сребрен пакет
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
NLB Тутунска банка
НЛБ Сребрен пакет
• VISA Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ Тутунска банка картичка
• Кредитни картички
• Трајни налози
• Сребрен кредит за пензионери
• Депозити за пензионери
Поволности
• Пензија на **првиот работен ден** во месецот
• Плаќање на **рати без камата** во сите аптеки на Зегин
• **3% попуст во ВЕРО** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
NLB Тутунска банка
www.nlbtb.com.mk
Контакт центар: 02/15-600

ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ
HAK BUS
Поаѓање од Македонија
07.06
14.06
21.06
28.06
05.07
12.07
19.07
26.07
Поаѓање од Македонија
02.08
09.08
16.08
23.08
30.08
06.09
13.09
ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ
НА ПРЕКРАСНИОТ БРЕГ НА ЈАДРАНСКО МОРЕ НУДИМЕ ПАКЕТ АРАНЖМАН СО 7 НОЌЕВАЊА И 8 ДЕНА СО ПО ТРИ ОБРОЦИ И УДОБЕН ПРЕВОЗ СО НАШИ АВТОБУСИ ОД МЕСТОТО НА ПОАЃАЊЕ ДО ГРАДОТ ДРАЧ - РЕПУБЛИКА АЛБАНИЈА
Објектот е со три ***, убава сопствена песочна плажа со бесплатни чадори
И сето тоа ќе ве чини верувале или не само
130 евра
Се патува со лична карта, а термините се одредуваат во договор со Агенцијата
Можни се и збирни тури од неколку здруженија на пензионери
АГЕНЦИЈАТА HAK BUS ВРШИ И ТРАНСПОРТ НА ПАТНИЦИ ДО ПОВЕЌЕ ДЕСТИНАЦИИ ВО ЗЕМЈАТА И ВО ЦРНА ГОРА
контакт телефон: 044 331 587; 070 244 019

Мали изложби, големи пораки

Навлеговме во одбележувањата на 70 – годишнината од победата над фашизмот. Оваа победа на напредното и обединето човештво против војната, како најголемото зло што уништи околу 70 милиони луѓе (главно во Европа) и направи огромни материјални штети, се изразува

низ повеќе форми. Изложбите се најчестите и највпечатливите активности со кои се манифестира солидарноста кон жртвите и претставуваат инспирација за надминување на последиците со нови успеси и остварувања.

Со ужасите од војната најпрво не потсети колекцијата фотографии по повод 100 – годишнината од Првата и 70 – годишнината од Втората светска војна, а кои нашата јавност имаше можност да ги види при крајот на минатата и почетокот од оваа година. Објективите на воените репортери прикажаа разурнати градови и обездомени семејства и не потсетија уште еднаш дека по Верден (Франција) и Дрезден (Германија), нашата Битола беше најбомбардираниот и најразурнатиот град во Европа. Македонската почва (Кајмакчалан) беше воената кланица во која животите ги оставија стотици илјади војници од разни нации и раси, чии гробници денес опоменуваат на злосторствата што зад себе ги оставија војните. Во Втората светска војна Македонија даде 24.000 жртви на олтарот за својата слобода и како прилог во општата борба на човештвото за заедничката победа.

Застрашувачките опомени сугерираат очигледни пораки – никаде и никогаш повеќе да ги нема војните! На нив се надоврзаа уште две фото – изложби, едната штотуку затворена, а другата во тек. Првата ги прикажа суровоста и апсурдноста што војните им ги нанесоа на највинените – 180 илјади деца од Егејска Македонија беа принудени голи и боси да ги напуштат своите родни огништа и да се раселат низ светот. Изложбата за геноцидот во Аушвиц (што е во тек во скопскиот Меморијален центар на холокаустот), повторно не потсети на 13 илјади наши сограѓани од Скопје, Битола и Штип сурово уништени во овој логор на смртта.

Ако фотографиите од војните фасцинираат со својата автентичност од местото на настаните, и ликовните творци, од свој агол, даваат придонес во уметничкото видување на суровоста на злосторствата. На ликовна изложба во Музејот на град Скопје со творби на некогашните деца (и внуци!) од Граѓанската војна во Грција, фасцинираа „неспокоите" на Коле Манев, „протераните" на Доне Миљановски, дигиталните печати на Гоце Наневски, „нарачаната кланица" и „крвавиот ракопис на касапот на македонскиот народ" од Владимир Спасов, како и редица други слики во масло и скулптури од Владимир Георгиевски, Павле Кузмановски, Кочо Фидановски, Виолета Чаповска, Петар Попчев, Ристо Мијаковски... Визионерската експресија, црно – белите или жалните пастели ги дразнат чувствата и мамат на подолго присуство пред изложените експонати.

Изложбите веројатно се поекономичната форма на остварување на ваквите осмислени акции за транспонирање на уметничките видувања и нивно доближување до пошироката јавност. Но, нема сомнение, дека тие со својата визуелна убедливост најдлабоко проникнуваат до оние на кои пораките им се испраќаат. Затоа се и најефикасни. Иако зачудува апсолутно недоволната популаризација и афирмирање на изложбите што во се поголем број и на повеќе места се организираат во градот.

Ст. Лозановски

Општинска Организација на Црвен Крст – Чаир

28 годишнина од своето постоење

Во големата сала на општина Чаир, на 4–ти април, Клубот на жени, кој дејствува во рамките на Општинската Организација на Црвениот крст – Чаир, славеше 28 години од своето постоење. Нивното организирано живеење во рамките на музичката група и постигнатите резултати се над очекувањето и се убав пример дека овие пензионерки

се непресушен извор на вистинските вредности. Пригодно обраќање имаше **Ленче Чолаковска,** претседател на Клубот на жени при Црвениот Крст – Чаир, која меѓу другото рече:

– За дваесет и осум години постоење, во клубот членуваа повеќе од 600 членови, главно пензионерки, домаќинки, но и вработени. Нивна основна цел е да се дружат и да го исполнат своето слободно време. Може да се пофалиме со многубројните активности, како во Македонија така и надвор од неа, со настапи на многу фестивали и хуманитарни концерти. Во клубот почесен член ни е доајенот на македонската изворна народна песна, естрадната пејачка **Вања Лазарова**. Во нејзина чест, пред 17 години формиравме пејачка група која го носи нејзиното име.

Потоа членот на клубот и на пејачката група, **Бети Милиќ**, ги поздрави гостите и претставниците од Здружението на воените пензионери, ЗП Гази Баба, ЗП Кисела Вода, ЗП Бутел и други. Таа зборуваше за нивниот член, голем хуманист и долгогодишен крводарител, **Витомир Илиќ - Вито**, на кој, во знак на благодарност му врачија скромен подарок. Потоа имаше настап музичката група со изведба на свечената песна на Активот на жени при Црвениот Крст – Чаир и песната за Витомир Илиќ. И двете песни се компонирани од диригентот и композитор **Милорад Илиќ-Раде**, кој е и раководител на пејачката група. Свеченоста со свој настап ја збогатија и интерпретаторите, Бети Милиќ и Васко Хаџивасилев, а на крајот музичката група исполни неколку изворни македонски народни песни од својот репертоар, претставувајќи се во најубаво светло. Присутните гости со громогласно ракоплескање ги наградија славениците, а по завршувањето на свечениот дел, дружењето продолжи со оро и песна во просториите на Црвениот Крст – Чаир.

Васил Пачемски

Зошто е добро да си пензионер во Англија

Постои фама дека да се оди во пензија не е убаво. Така е кај нас, но така е и во други земји во светот. Непобитен факт е дека третото доба не е баш златно како што многумина сакаат да го прикажат, но да се биде пензионер не е ни така лошо и загрижувачки. За поткрепа на ова еве неколку причини кои го докажуваат тоа, но за пензионерите во Англија.

Бесплатен автобуски превоз

Ако ги исполнувате условите да можете да добиете државна пензија во Англија, автоматски добивате право на бесплатен градски превоз од 9:30 пред пладне до 11:00 часот попладна од понеделник до петок и цел ден за време на викенд и празници. Бесплатен автобуски превоз има во Велс, Шкотска и Северна Ирска. Можеби некој ќе рече дека тоа не е ништо, но ако се земе предвид цената на горивата оваа бенефиција не е за потценување, а се користи со помош на легитимација која ја издава општината.

Попуст за превоз со железница

Кога ќе наполнат 60 години англичаните имаат право на повластена железничка карта така наречена сениорска железничка карта која чини 28 фунти годишно. Со оваа карта добивате попуст од 30 % на сите линии, па така овие пари брзо ќе си ги повратите.

Зимски попуст за купување гориво

Попуст за купување гориво во зима имаат сите кои имаат над 60 години. Колку ќе добиете зависи од возраста. Тие што се постари од 80 години добиваат попуст од 300 фунти, а помладите 150 или 200 фунти.

Бенефит заради студено време

Пензионерите кои поседуваат така наречен Пензиски кредит во текот на зимата од 1 ноември до 31 март кога температурата се спушта под нулата и ако тоа трае една недела, на својата сметка добиваат по 25 £ неделно. Температурата се прати со мрежа на метеоролошки станици и плаќањето е автоматски без никакви процедури. Сретствата можат да се искористат за гориво или огрев.

Бесплатна ТВ претплата

Ако сте 75 години или постари во Англија не плаќате ТВ претплата. Услов е да не живеете во заедница со помлади членови од семејството. На овој начин се уштедува £ 145,50 годишно.

Подарок за Божиќ

Од 1972 година пензионерите и старите луѓе во Англија добиваат така наречена „Божиќна честитка". Нејзината вредност се менува во зависност од можностите на Владата. Не е укината ни за време на кризата.

Стамбена помош

Корисниците на Пензионерскиот кредит имаат бенефиции и околу домувањето. Оние со ниски примања добиваат дел од киријата или помош за плаќање на рата од стамбен кредит. Оваа бенефиција е малку покомплицирано да се добие, но сепак вреди да се помачите.

Лекови без партиципација

Во Англија сите пензионери над 60 години не плаќаат партиципација за лекови без ограничување. Тоа важи за оние пензионери кои живеат во Велс, Шкотска и Северна Ирска.

Попусти

Пензионерите имаат попусти и за посета на музеи, уметнички галерии, претстави, концерти и друго, но за оваа бенефиција плаќаат членарина од 12 фунти годишно.

Како што гледате има доста сличности како кај нас, иако сме многу помала земја!

К.С. А.

Сојуз на борците на Македонија

70 години од пробивот на Сремскиот фронт

Сојузот на борците на Македонија, на 17–ти април 2015 година организираше свечен собир во Домот на АРМ по повод Седумдесетгодишнината од пробивот на Сремскиот фронт. На собирот присуствуваа учесници во битките на Сремскиот фронт, меѓу кои беа генерал–полковникот Тодор Атанасовски, Трајче Дренковски, Драгица Русковска, како и членови на семејствата на учесниците, а со своето присуство овој настан го увеличаа министерот за одбрана Зоран Јолевски, заменикот на началникот на Генералштабот на АРМ, генерал–потполковникот Насер Сејдини, членот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски, последниот жив Асномец Петар Ивановски – Тиквар и други граѓани поддржувачи и следбеници на слободарските традиции од НОВМ.

Собирот беше отворен со Химната на Република Македонија во изведба на хорот „Серенада" од ЗП Карпош и со оддавањето почит на паднатите борци на Сремскиот фронт и загинатите во борбата за ослободување на Македонија. За учеството на македонските единици на Сремскиот фронт и за херојствата на нашите борци говорше претседателот на Главниот одбор на СБМ, генерал–полковникот **Тодор Атанасовски**, кој непосредно учествувал во борбите за пробив. За значањето и текот на битките опфатени со пробивот на Сремскиот фронт зборуваше **д-р Александар Стојчев**, директор на Воениот музеј и член на Претседателството на Главниот одбор на СБМ. Собирот заврши со изведување борбени песни од НОБ од хорот „Серенада", а песни читаа поетесата **Лидија Лучко Јеремиќ** и водителот **Горан Ников**.

М. Гирасова

ЗП Струга

Полжавите како храна и дополнителна заработка

Вистинска навалица за собирање полжави, особено кај пензионерите и невработените лица, предизвика врнежливото и топло време. Некои од собирачите ги користат полжавите како висококалорична и здрава храна во семејството, а некои пак да го дополнат домашниот буџет.

Инаку, за оние кои не знаат, за исхрана треба да се собираат само возрасни полжави поголеми од 4 сантиметри, за да може младата популација да положи јајца и да има нормален прираст на полжави во природата, вели **Косто Костоски**, еден од најуспешните собирачи на полжави од Струшко–Охридскиот регион.

При неодамнешниот увид било констатирано дека се собираат големи количини на пожави и тоа претежно млади, кои немаат ниту една година старост. Се апелира до сите собирачи да не го прават тоа, бидејќи младите полжави треба да оставаат поколенија, во спротивно може да се наруши природната рамнотежа. Од друга страна, младите полжави преработувачите не ги употребуваат, туку ги фрлаат!

Полжавите се висококалорична здрава храна, која потекнува од чиста и природна средина, не се прихрануваат вештачки и не содржат хормони и пестициди. Македонските полжави се најбарани во Франција, Германија, Италија и во Шпанија, држави во кои целосно е забрането собирање на лозовиот полжав.

Полжавот може бргу да донесе профит, па затоа се формираат фарми кои одгледуваат полжави. Во нив најчесто се одгледуваат 2 вида на полжави, мал сив и лозов полжав. Првиот е со тежина од 2–15 грама и уште е познат како ноќен, а вториот е голем и е тежок 40 грама.

Стојан Кукунешоски

ЗП Прилеп

Екскурзии за 1500 пензионери

Според календарот на дестинациите за екскурзиите што ќе се изведуваат во текот на годинава, пензионерите од ЗП Прилеп ќе патуваат на 9 релации во државава и во странство. Календарот го подготви Комисијата за одмор и рекреација, а го потврди Извршниот одбор. Изготвен е и преглед на бројот на учесници на екскурзиите по ограноци, зависно од бројот на членовите.

– Кај пензионерите има огромен интерес за екскурзиите. Иако се во третата доба од животот, сакаат да се дружат и да запознаваат интересни туристички места во државава, па и во странство. Трошоците за превоз што тие ги плаќаат за едно патување во земјава е 100 денари, а другите трошоци ги сноси здружението. Така годинава се очекува да се патува на осум дестинации во земјава со по три автобуси, а со по еден или два во странство, или вкупно се очекува да патуваат преку 1500 пензионери – вели претседателот на комисијата, **Крсте Маркоски.**

Туристичките патувања, пензионерите ќе ги започнат идниот месец со екскурзија во Струмица, каде ќе ги посетат манастирите Вељуса и Водоча. Потоа ќе ги посетат и Радовиш, Валандово, Осоговскиот манастир, Охрид, Вруток и Лешок, а планираат да патуваат со еден автобус до Хрватска и Словенија, каде прилепското здружение ќе се збратими со пензионерското здружение од Логатец крај Љубљана. Со два автобуси кон средината на август планирана е посета на Лесковац и дружење со тамошните пензионери. За првпат годинава се планира и годишен одмор од 8 дена со престој на брегот на Јадранското море во соседна Албанија.

К.Р.

ЗП Кочани

Презентиран идејниот проект за Домот за стари лица

Во просториите на Здружението на пензионери во Кочани беше презентиран проектот за изградба на идниот дом за стари лица и пензионери кој ќе се гради по пат на јавно приватно партнерство. Во подготовката на идејното решенија беа инвестирани средства од 60 илјади евра кои ги обезбедија ЗП Кочани од сопствени извори и Центарот за развој на Источниот плански регион.

На свеченоста присуствуваа претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски, државниот секретар на Министерството за труд и социјална политика Енвер Хусејин, градоначалниците на Кочани, Зрновци и Облешево Ратко Димитровски, Блаже Станков и Костадин Личков, директорката на Центарот за развој на Источниот плански регион Драгица Здравева и повеќе кочански пензионери.

– Ова е првата фаза со која Општината и ЗП Кочани обезбедија финансиски средства за изработка на техничката и проектна документација за домот. Оптимист сум дека неговата изградба ќе започне наскоро. Општината целосно ја поддржува изработката на идејниот прокет и учествува во обезбедувањето локација и бесплатни комунални услуги за градба на домот, истакна **Ратко Димитровски**, градоначалник на Општина Кочани.

За претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Драги Аргировски** изградбата на ваков дом е повеќе од потребна бидејќи во источна Македонија не постои од ваков тип сместувачки капацитет за стари лица.

– Во Македонија постојат само четири старски дома во државна сопственост каде што луѓето од третото доба можат да се сместат и да ги поминуваат деновите од нивната старост. Регионалниот дом во Кочани е влезен во Националната стратегија за стари лица на Владата на РМ и ќе се гради по пат на јавно приватно партнерство за што носители ќе бидат општината и здружението на пензионери од Кочани со поддршка на Центарот за развој на Источниот плански регион, на Министерството за труд и социјална политика и СЗПМ, – рече меѓу другото Аргировски.

Државниот секретар во Министерството за труд и социјална политика **Енвер Хусејин** истакна дека повеќе од потребна е изградбата на ваков дом бидејќи се работи за стари лица кои треба да се згрижат и во нивната трета доба да имаат достоинствен живот.

– Ве охрабрувам во идејата и очекувам проектот да се реализира во целост. Ме радува одличната соработка на здруженијата на пензионерите од овој дел на Македонија, соработка која веруваm ќе вроди со плод, – истакна Хусејин.

– Домот ќе располага со 144 легла во 66 двокреветни соби, ќе биде на три ката и ќе ја користи геотермалната вода од изворите кај село Подлог, како и сончевата енергија преку изградба на фотоволтаична централа од 50 киловат ампери. Ќе ги има сите услови за престој на пензионерите од регионот, – појасни **Ѓорги Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.

Домот за стари лица во Кочани има регионален карактер и во него ќе бидат сместени пензионери од Кочани, Виница, Македонска Каменица, Делчево, Пехчево, Берово и други места.

Киро Герасимов

ЗП Ѓорче Петров

Избрани проверени кадри

На 18 март 2015 година едно од најактивните скопски здруженија ја одржа својата изборна седница, на која беа избрани органи и тела кои ќе го раководат здружението во наредниот четиригодишен мандат. При изборот на раководствата членството се раководело од фактот дека проверените кадри се гаранција за успех и во наредниот мандат, иако се водело сметка и за другите битни принципи и препораки. Така во новоизбраното Собрание 8 членови се од понежниот пол или 30 %!.

На седницата беше верификуван мандатот на членовите на новото собрание од 25 членови, а за претседател е избран **Методија Тошевски**, заради постигањата на многу полиња на ниво на здружението, а особено на ниво на Сојузот, како потпретседател на ИО на СЗПМ.

Новиот Извршен одбор броi 7 членови, а за претседател повторно е избран **Методија Новковски** кој и досега го раководеше здружението мошне успешно, за што сведочат големиот број активности и постигнати резултати. За секретар повторно е избран **Љубинко Ристов.**

На седницата беа избрани: Надзорен одбор, Статутарна комисија и Комисија за избори.

За делегат во Собранието на СЗПМ избран е **Методија Тошевски,** а за членови во Собранието на СЗП на град Скопје се избрани: **Методија Новковски и Љубе Ристовски.**

На седницата почесен гост беше градоначалникот на општина Ѓорче Петров, **Сокол Митровски**, со кој здружението одлично соработува.

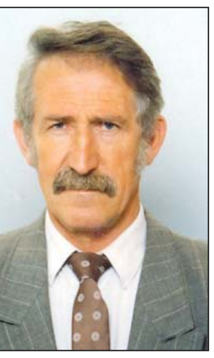
Љ. Ристов

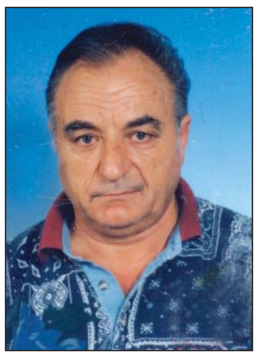
ЗП Кисела Вода

Новото раководство пред нови активности

По завршувањето на изборите по ограноци, Здружението на пензионери од Кисела Вода на 24 март избра ново раководство.

На конститутивната седница за нов претседател на Собранието беше избран **Јован Кирковиќ**, а на посебна седница Извршниот одбор за претседател го избра **Васил Зимбаков.** Двајцата беа избрани и за делегати во Собранието на СЗПМ. На седницата беа избрани и другите тела и органи кои со здружението ќе раководат во наредниот четиригодишен мандат.





Како и секогаш и сега, новото раководство го чекаат активности и реализација на задачите зацртани во Програмата на здружението за 2015 година. И досега ова скопско здружение беше едно од најактивните на спортски, културен и хуманитарен план. Уште поголеми активности се очекуваат и во иднина бидејќи во здружението работат и се ангажираат пензионери – активисти кои имаат искуство, волја и ентузијазам, а тоа секогаш носи резултати.

А.С.

ЗП Тетово

Стојан Соколоски нов претседател на собранието

Здружението на пензионерите од Тетово во изминатиот четиригодишен период постигна резултати и активности за почит. Севкупната работа беше насочена во интерес и за потребите на пензионерите. Основен двигател беше Собранието на ова мултиетничко здружение во кое се негуваше колективна активност и единство, што услови ЗП Тетово да биде свртено меѓу најактивните во рамки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како едно од најголемите со околу 12 000 членови. Заради сето тоа, а под раководство на досегашното раководство ЗП Тетово беше домаќин на 19–тите пензионерски републички спортски натпревари, а беше и едно од петте здруженија кое учествуваше на Меѓународниот фестивал за трето животно доба во Љубљана, Словенија.

Собранието на ЗП Тетово го сочинуваат 47 делегати избрани во сите 22 огранока на непосредни избори.

На 11 март Собранието ја одржа својата конститутивна седница на која за нов претседател е избран **Стојан Соколоски.** На седницата на Собранието беше избран и нов Извршен одбор од 17 членови. Истиот ден, Извршниот одбор во нов состав, одржа седница на која за претседател повторно е избран **Шабан Азизи,** кој беше претседател и во изминатиот мандат и успешно ја вршеше оваа одговорна функција.

На конститутивната седница избрани се и двајца делегати во Собранието на СЗПМ – **Шабан Сабриу** и **Софија Симоска**. Избран е и конституиран и нов Надзорен одбор од пет члена.

Г.Е.

ЗП Радовиш и Конче

Здравствена едукација и хуманитарни акции

По повод одбележувањето на светскиот ден на борба против туберкулозата, во рамките на Програмата и активностите што ги презема ЗП Радовиш и Конче за заштита и подобрување на здравјето на пензионерите, а во соработка со ОО на Црвениот Крст, на 25.03.2015 година во Клубот на пензионерите беше организирана трибина на тема: „Секој за живот се бори! Да ги опфатиме сите заболени од туберкулоза".

На почетокот на трибината, присутните пензионери ги поздрави претседателот на ЗП Радовиш и Конче, **Јордан Костадинов** кој ја истакна важноста на оваа средба, а потоа секретарот на ОО на Црвениот Крст на Радовиш, **Никола Здравев** искажа нескриено задоволство од добрата соработка помеѓу овие две организации од општината. **Д-р Лупчо Захариев** пред шеесетина пензионерки и пензионери зборуваше за биолошките особености на туберкулозната бактерија и за изворот и патот на ширењето на заразата. Потоа тој истакна дека ако пациентот има било кој од следните знаци ако кашла, повеќе од три недели, кашла крв, има болки во градите повеќе од три недели, има ноќно потење, покачена телесна температура, губење на апетит и слабеење, треба да се смета за сомнително болен од туберколоза и итно треба да се јави на лекар. Исто така, додаде тој дека има докази дека пушењето и консумирањето големи количини алкохол ја намалува отпорноста кон болеста. Поради актуелноста на темата беа поставени повеќе прашања на кои беа дадени опширни одговори.

На 6–ти април ЗП Радовиш и Конче имаше уште една активност. На пензионери со пониски примања им беа доделени 82 пакети во вредност од по 1500 денари односно за оваа цел беа потрошени 123 000 денари планирани со финансискиот план на здружението за 2015 година. Оваа хуманитарна акција беше организирана од Комисијата за хуманитарни активности и здравство, како и од Активот на пензионерки и претседателката **Трајанка Ѓорѓиева**. На присутните им се обрати претседателот **Јордан Костадинов** кој истакна дека оваа хуманитарна акција за здружението е веќе традиционална. Доделувањето на хуманитарните пакети беше пренесувано и од локалната телевизија ТВ Кобра.

На 7–ми април, Меѓународниот ден на здравјето, медицинска екипа под раководство на **д-р Зорица Галева** вршеше мерење на крвен притисок и шеќер во крвта во Клубот на пензионерите во ЗП Радовиш и Конче. И од оваа акција пензионерите беа мошне задоволни.

Л. Младеновска

ЗП Прилеп

Клуб на пензионери во Варош

Со почетокот на годинава, започна реализацијата на програмските активности на прилепските пензионери, а Здружението посебно се заложи за издвојување на еднократна парична помош за болните и изнемоштените лица. Веќе првиот дел од планираните 900 илјади денари, деновиве беше распределен. На 80–тина болни пензионери еднократно им беа доделени 300 илјади денари, просечно по 3, односно 4 илјади секому.

Исто така, Здружението партиципираше во воведувањето автобуски и градски превоз во Прилеп, така што членовите пензионери за 70 возни билети ќе платат само 300, а исто толку ќе плати пензионерската организација. На планот на подобрувањето на дружењето и организираниот живот на пензионерите по ограноците, лани беше отворен клубот во урбаната единица Вишна, а за годинава ќе бидат обезбедени околу 200 илјади денари за адаптирање и опремување на клубска просторија во ограноkот во населбата Варош. Се планира отворање и на клубови во населените места во Долнени и Ропотово.

Околу 300 илајди денари, Здружението ќе издвои за спортските активности за учество на прилепските спортисти – пензионери на регионалните и републичките спортски игри.

За оваа година свои активности има планирано и комисијата за одмор и рекреација. Се планира да се изведат 8 редовни екскурзии со по 150 пензионери, а посебно екскурзии ќе организираат и ограноците. Здружението планира екскурзија за Словенија, каде ќе се изврши збратимување со пензионерското здружение Логатец крај Љубљана.

К.Р.

ЗП Штип и Карбинци

Правилно и домаќинско работење

На седницата во проширен состав, што се одржа на 16.02. 2015 година, Собранието на ЗП Штип и Карбинци, расправаше по Извештајот за работата и Завршната сметка на Здружението за 2014 година. На почетокот претседателот на здружението **Михаил Василев**, исцрпно го запозна Собранието со овие документи и одговараше на прашања, посебно од некои нови членови кои искажаа интерес за презентираниот материјал.

Во Извештајот беше наведено дејствувањето на Здружението во 2014 година и постигнатите успеси во културно–забавните и спортско–рекреативните активности, а посебно беа истакнати резултатите во подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите и бенефитите од соработката со локалната самоуправа. Од аспект на остварувањата на правата од здравствената заштита зборуваше **Ленче Василева,** претседател на Комисијата за економија и стандард, која истакна дека се доделени средства на барањата на пензионерите за лекови и болнички лекувања и сите се удостоени со одредена сума парични средства.

Претседателот на Надзорниот одбор **Методи Сандев** даде видување на состојбата со финансиското работење во здружението при што рече, дека им била дадена на увид целата документација за надзор, при што не се констатирани неправилности во работењето и трошењето на средствата. Тој заклучи дека раководството работело правилно и домаќински. Во дискусијата учествуваа повеќе членови на Собранието, а потоа беа усвоени Извештајот за работата и Завршната сметка за 2014 гиодина.

Ц.С.

ЗП Кочани

Предавања од областа на здравството за пензионерите

Во организација на Фондот за здравствено осигурување на Македонија, а во договор со СЗПМ за 2015 година, продолжи да се реализира проектот „Фондот за здравствено осигурување – поблиску до пензионерите". За таа цел во ЗП Кочани за пензионерите од ова општинско здружение се одржа предавање на тема „Обезбедување лекови и употреба на ортопедски помагала", на кое учествуваа лекари специјалисти ангажирани од Фондот. Предавањето предизвика голем интерес кај пензионерите од Кочани.

Исто така, ЗП Кочани во договор со Здравствената установа „Систина" од Скопје реализираше предавање за кочанските пензионери на тема „Очни болести и превенција" со лекари специјалисти од оваа проблематика исто така битна за популацијата од трето доба. И двете предавања се одржаа во месец март во салата на управната зграда на Здружението на пензионери на Кочани и беа масовно псетени.

К.Г.

Зелникот на баба по четврти пат

Во организација на општината Пробиштип, на 20–ти март, на градскиот пазар по четврти пат се одржа една интересна, слатка и хуманитарна манифестација, која од годинава доби Републички карактер, а е насловена како „Зелникот на баба". Пробиштип како добар домаќин и организатор на вакви средби и овој пат им посака срдечно добредојде на учесничките од дваесетина невладини организации, од кои 16 беа здруженија на пензионери од градовите ширум Македонија, кои дојдоа во Пробиштип да ги покажат вештините во подготвување на најстариот, воедно и најслаткиот македонски специјалитет – зелникот и тоа оној бабиниот.

Имаше учесници од повеќе генерации, но доминираа пензионерките, а имаше и помлади кои се потрудиле да ја доловат вештината или да ја научат од постарите. Покрај нив тука беа и жени кои самоиницијативно се приклучиле кон манифестацијата со цел да дадат свој придонес и да ја покажат својата хуманост.

Во пресрет на пролетта, кога природата се буди, кога градините се закитени со разнобојни цвеќиња, градскиот пазар блесна во сјајот на богатиот колорит на македонски носии од повеќе краеви на нашата држава, а домаќинките ги прикажаа своите вештини во подготвување на сукани работи. Ги имаше тука пензионерките од Гостивар, ОВР Скопје, Куманово, Крива Паланка, Злетово, Штип, Свети Николе, Велес, Неготино, Радовиш, Кочани, Облешево–Чешиново, Македонска Каменица,

Делчево и градот домаќин Пробиштип. Со нив се најдоа и претставнички од невладиниот сектор од Пробиштип, како што се организацијата на жените, Вешта жена, Етно жена, Слоу Фуд – организација за здрава храна и претставнички од клубовите на пензионери при општинските организации на Црвениот Крст од Неготино и Крива Паланка. Од она што беше понудено, можеше да се заклучи дека беше тоа натпревар меѓу повеќе генерации во вештината на изработката на зелници и други специјалитети, прикажувајќи ги, секоја група од својот крај, карактеристиките и вкусот на традиционалните јадења – зелници, баници и слично. Но, најголем интерес предизвика презентацијата на сукање на Лесновски зелник и негово печење под вршник. Зелниците се продаваа на парче, а собраните средства беа наменети за хуманитарни цели.

За цело време, додека траеше продажбата и печењето под вршник, на сцената се менуваа учесниците во културно–забавната програма. На почетокот, манифестацијата ја отвори женското викоичко трио при КУД „Весели пензионери" од Пробиштип, а потоа настапија дечињата од КУД „Злетовски Рудар" при Домот на културата и членовите на „Весели пензионери". За крај пријатно изненадување за посетителите беше настапот на фолк–ѕвездата Даниела Темелковска.

Оваа прекрасна и единствена од ваков вид манифестација ја посетија и со зелниците се засладија над 1.000 сладокусци од Пробиштип и околните градови, а ги имаше дури и од Скопје и Неготино. Како и сите вакви средби и оваа заврши со заедничко дружење преку песни и ора, каде се дружеа повеќе генерации.

М. Здравковска

Здружение на воените пензионери

Интензивни подготовки за настап на ревиите

По изминувањето на првото тримесечие, Здружението на воените пензионери второто го започна со поголем број активности. Како што е предвидено и со Програмата за работа, предност се даде на подготовките за настап на претстојните регионални ревии на песни, музика и игри, како и на спортските натпревари, на кои воените пензионери минатата година остварија забележителни успеси и го подигнаа рејтингот на здружението. Сообразно на ваквата тенденција, раководството на ЗВП на 7–ми април 2015 година организираше работна средба со кандидатите за учество на регионалните ревии при што беа формирани пејачка и фолклорна група, кои ги започнаа подготовките за настап со стручна помош од реномираната диригентка Благица Душкова и кореограф Никола Гиговски од ЖКУД – Скопје, со кое воените пензионери имаат традиционално добра соработка.

На средбата присуствуваа и неколку членови од ЗП ОВР Скопје предводени од претседателот Спирко Николовски со цел да се усогласи соработката за настап на Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри и да се регулира евентуалното вклучување на пејачи и фолклористи во програмата на ЗВП.

На состанокот стана збор и за содржините за настап за што имаше разни размислувања и предлози, кои делумно беа прифатени од стручните соработници се со цел да се задоволат вкусовите на повеќето членови и да се испочитуваат критериумите за настап. Во дискусијата се истакна потребата од интензивирање и на другите активности од областа на културно–забавниот и спортско–рекреативниот живот на воените пензионери и вклопување во манифестациите во организација на СЗПМ. Со особено задоволство беше поздравен предлогот ЗВП да биде домаќин и соорганизатор на Регионалната ревија, за што беше презентирана апликацијата доставена до Сојузот.

За интензивирање на подготовките и следење на континуитетот на договорените активности беа утврдени термините за вежбање на групите. На крајот од средбата, во духот на завршен поздрав, диригентката Благица Душкова на симпатичен начин иницираше заедничка изведба на музичка нумера од страна на гостите и домаќините.

Милка Гирасова

ЗИП Прилеп

Избрано старо-ново раководство

Деновиве здружението на инвалидски пензионери од Прилеп ја одржа својата изборна седница. Беа избрани 21 член на Собранието, од кои поголемиот дел се од стариот состав. Собранието избра и Извршен и Надзорен одбор од 7 и 3 членови. За претседател на Собранието и ИО повторно беше избран Томе Мазгалоски, а за делегати во СЗИП беа избрани претседателот Мазгалоски и Блаже Анески, член на ИО. На седницата беше донесена и програма за работа на ЗИП. Меѓу другото се планираат и повеќе активности. Покрај набавката на дрва на рати за членовите, дружењето преку екскурзии и патувања, посебно внимание годинава ќе биде посветено на одржувањето трибини и предавања за подобрување на здравствената состојба на пензионерите – инвалиди.

Членовите на Собранието, во наредните неколку месеци ќе се ангажираат да го реновираат и адаптираат новодобиениот простор во клуб. Со одлука на ИО, на Здружението на старосни пензионери на ЗИП Прилеп му е доделена просторија без надомест, од 30–тина квадрати, која ќе биде адаптирана и уредена во клуб за прилепските инвалидски пензионери. Тука, членовите на ЗИП ќе имаат можност да се дружат и да разменуваат мислења, да играат шах, табла, домино и сл., со што ќе им се овозможи подобаро другарување.

К.Р.

ЗП Кисела Вода

Велигденски сдедби

Оваа година, во сите ограноци на ЗП Кисела Вода – Скопје заеднички се одбележуваше големиот христијански празник Велигден. Вториот и третиот ден од празникот по клубовите беа организирани средби и дружења на пензионери. Секој носеше црвени јајца, а трпезата беше полна со солени и благи производи изработени од вредните раце на нашите пензионерки. Сите беа весели, расположени, задоволни и среќни. Се слушаа шеги, досетки, а не изостанаа и убавите македонски песни. Најубавите бојадисани велигденски јајца беа наградени со дипломи. Сите посакаа и догодина да сме живи и здрави и повеќе да се дружиме како на празниците

така и во активностите што се организираат во здруженијата и во Сојузот на пензионери на Република Македонија.

В. Топаловска

ЗП Штип и Карбинци

Пензионерскиот дом повеќе од потреба

Пензионерското живеење во Штип, активно започнува во далечната 1959 година, кога е изграден првиот пензионерски дом, со службени простории и клуб–бифе со сала за дружење и состаноци. Подоцна се покажало дека има потреба за изградба на поголем дом со сите потребни простории и станови за згрозени пензионери. Така, 1970 година се изгради постојниот дом со 12 гарсониери, кои се сосема малку за денешните потреби, бидејќи покрив над глава–та бараат повеќе пензионери.

– Во недостаток на соби, често не сместуваат по две особи во една и навистина ни е претесно. Ние сме стари, секој со свој табиет и мака, затоа треба што побрзо да се заврши новиот дом. Инаку задоволни сме од раководството и претседателот на Здружението Михаил Василев, кој во секоја пригода не кани на прием и ни обрнува внимание, – велат станарите.

– Знаеме дека новиот дом е насушна потреба на новото време. Секој ден имаме барање за сместување наши членови, затоа забрзано се работи на изградбата и до јуни со наши средства Домот треба да биде завршен до крајот на годината. Новиот дом ќе го опслужуваат стотина пензионери, ќе има социјални и полукусуни гарсониери и лекарски надзор, а салата ќе биде и клуб и бифе, каде пензионерите ќе се држат и ќе се занимаваат со своите игри, а ќе се информираат и за настаните и активностите на пензионерите од дневниот печат и нашиот весник „Пензионер плус", – вели Василев.

Се надеваме дека работите ќе се движат по зацртаниот план и дека ќе биде задоволен интересот на поголем број пензионери од Штип и пошироко.

Цвета Спасикова

Интервју со Никола Атанасов, претседател на ЗП Свети Николе

Приоритет на новото раководство ќе биде подобрување на пензионерскиот живот

Најправо би сакала да Ви го честитам изборот за претседател на ЗП Свети Николе. На што се должи Вашето прифаќање на оваа одговорна функција?

– Ви благодарам на честитките и веднаш сакам да кажам дека сум среќен што сум во ова Здружение и што сум избран за претседател. Во изминатиот мандат бев претседател на Собранието и тоа искуство ќе ми помогне во раководењето со здружението во наредните четири години. Верувам дека со мојот избор се задоволни пензионерите од нашето здружение, во спротивно немаше да гласаат за мене, а јас ќе се погрижам за реализација на започнатите, но и на нови проекти со коишто ќе бидат поактивни и побогати нивните пензионерски денови.

Што се однесува до тоа која е причината што ја прифатив оваа функција, одговорот е моето искуство, способност и волја за преземање на разни активности и во третата доба од животот со цел деновите да ми бидат исполнети и посодржајни.

Претходниот мандат како претседател на Собранието, имавте многу активности и постигнавте резултати за почит. Пред Вас се нови предизвици. Кажете ни нешто за Вашите планови во наредните години.

– Претходните активности, резултати и предизвици се базираат врз мојот ентузијазам за оваа работа и со желбите за активности на пензионерите од здружението. Голем интерес кај пензионерите има за екскурзии, заеднички одмори и други форми на рекреација и дружење. Минатата година организиравме повеќе екскурзии низ Републиката, каде што преку 700 пензионери го посетија Охрид, Дојран, Скопје, Кратово, Крива Паланка... Меѓуопштинските пензионерски спортски игри помеѓу здруженијата на пензионери од Крива Паланка, Кратово, Пробиштип и Свети Николе кои се традиционални и се одржуваат веќе 20 години, се омилени спортски активности кај пензионерите.

Благодарение на одличната соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, во 2014 година бевме домаќини на регионалните спортски натпревари и Регионалната ревија на песна музика и игра. На републичките спортски натпревари постигнавме забележителни резултати освојувајќи прво место во пикадо – жени, со што се стекнавме со титулата републички првaци на игрите во Тетово. Имавме учесници во Републичката ревија на песни, музика и игри која се одржа во Скопје, учествуваше нашата трочлена пејачка група „Суница“. За истакнување се и пензионерките кои лани формираа уметничко–креативна секција „Овчеполска суница“. Секцијата работи многу успешно, а за 8–ми март, Меѓународниот ден на жената организирва многу интересна изложба во соработка со Домот на културата „Крсте Петков Мисирков“.

Приоритет на новото раководство ќе биде подобрување на пензионерскиот живот преку проекти кои се предвидени во Програмата за работа. Покрај веќе споменатите активности, ќе организираме и едукативни предавања со ФЗОМ, ќе набавиме дел од потребниот инвентар, компјутер, ќе се поврземе на интернет, планираме доградба на летната тераса, санирање на санитарен јазол и друго. Предвидено е и доделување партиципација за бањско лекување, еднократна парична помош и хуманитарни пакети на социјално загрозени пензионери итн. Со други зборови во овој правец ќе продолжат активностите на здружението во наредните години.

Навистина доста активности и резултати иако Вашето здружение не спаѓа во најбројните здруженија. Претставете ни го ЗП Свети Николе?

– Во нашето Здружение членуваат 2.750 пензионери организирани во повеќе ограноци во градот и руралните населени места во Општината. Во градот работи пензионерски клуб каде што пензионерите преку ден го поминуваат своето време играјќи шах, табла, карти... Минатата година отворивме Пензионерски клуб и во село Горобинци кој е опремен со сите потребни реквизити. Средствата беа обезбедени дел доброволно од страна на пензионерите, дел од Здружението Свети Николе, а просторијата беше отстапена од локалната самоуправа без надоместок, во која беа вклучени и донации. Соработката со локалната самоуправа ни е на завидно ниво. Нашите барања секогаш се разгледувани и има успех на овој план. Влезени сме во буџет на локалната самоуправа. Минатата година добивме и финансиска помош. Соработката и понатаму ќе продолжи.

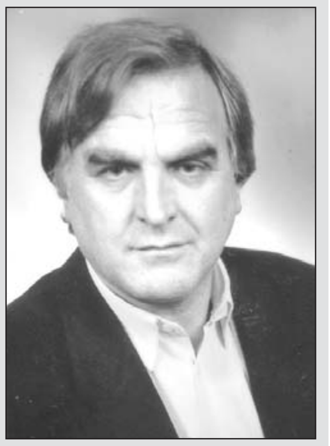
Ангажирањето во Здружението ви одзема доста време. Наоѓате ли простор и за нешто друго што Ви носи задоволство?

– Порано бев активен спортски работник, па и понатаму останува инересот за спортот. Прошетките со пензионерите и пријателите може да се рече дека се дел од моето секојдневие. Сакам да играм табла и карти, со што ја одржувам виталноста на умот и меморијата, но најголем приоритет кај мене го има моето семејство, семејните дружења и посебно дружењето со внуците од каде што црпам сила и желба за сè.

Вукица Петрушева

Ликови на истакнати пензионери – спортисти

Горд на златниот медал во домино



Веќе две години во „семејството“ на пензионерите се наоѓа и тетовецот Фејзи Рустеми. По името и презимето во неговиот роден град никој не го познава. Сите го знаат како „Додо“. Кога се движи по улица или во клубот на пензионерите во Тетово и да го повикате на неговото вистинско име, нема да се одзве. Па и за него името Фејзи речиси ништо не значи.

Со Додо се сретнавме во Клубот на пензионерите во Тетово. Се разбира и овде беше со омилените коцки од домино. Повремено ги фаќа и картите, но вистински ужива во омиленото домино.

„Од секогаш доминото ми беше омилено. Меѓутоа, во оваа таканаречена салонска дисциплина нема натпревари, туку само дуели со предизвикувачи. Кога пред две години станав пензионер, веднаш прифатив да станам член на спортската екипа на пензионерите од Тетово. И замислете, на регионалните натпревари што се одржаа во спортско–рекреативниот центар Треска кај Скопје, го освоив првото место. Тоа практично значеше и мое изборено право да се натпреварувам на Републичките спортски натпревари на пензионерите, што ги нарековме пензионерска олимпијада“, зборува нашиот соговорник Фејзи Рустеми – Додо.

Додо со сето задоволство се присетува на моментот кога бил прогласен за победник во дисциплината домино на спортските натпревари што се одржаа во Тетово. „Чувството да се биде победник и да се освои „златен“ медал е многу пријатно. Замислете да се наоѓате на првото место и да ви се додели и стави највисокото одличје. За мене тоа беше уште еден успех бидејќи бев единствениот од спортската екипа на Здружението на пензионерите Тетово што освои прво место. Нашите пензионери – спортисти освоија втори и трети места, но само еден беше „златен“ медал и тој јас го добив. Иако сум веќе во третото доба верувајте се чувствував и помлад и многу поомилен кај моите колеги“, – вели Додо.

На наше прашање дали и натаму ќе учествува во овие пензионерски спортски натпревари Фејзи вели:

„Годинава се одржува јубилејната „пензионерска олимпијада“ – дваесетта по ред. Зар има поголем предизвик од тоа. Ќе се обидам да го повторам успехот од минатата година заради себе, но и заради здружението!“

Додо раскажува и за своите 40 години работен век. Вели дека сите ги поминал во Трговското претпријатие „Интерпромет“ во Тетово. Нагласува дека токму заради неговата популарност и омиленост кај своите сограѓани, бил редовно посетуван од потрошувачите. Тие, пак, наведуваат:

„Додо си ја знаеше работата и секогаш ни беше при рака“.

Фејзи Рустеми вели дека се чувствува солидно и дека ќе остане во спортската екипа на ЗП Тетово се додека го служи здравјето и кондицијата.

„Јас сум во делот на таканаречени „салонски“ спортови, каде не се бара многу физички напор. Во играта на домино потребно е знаење, вештина, но и среќа. Се надевам дека овие три фактори ќе ме следат и понатаму“, – посакува тетовскиот пензионер Додо.

Г. Ефтоски

ЗП Солидарни пензионери – Илинден

Повеќе активности во тек

ЗП Солидарни пензионери – Илинден од општина Илинден, е едно од помладите здруженија членка на СЗПМ, но може да се пофали со повеќе активности. На конститутивната седница верифициран е мандатот на 11 членови на Собранието и 5 членови на Извршниот одбор. За претседател на Собранието е избран **Васе Ѓорѓиевски**, за претседател на Извршниот одбор **Благоје Атанасовски**, за секретар **Страшо Стојановски,** а за делегат во СЗПМ е избран **Цане Антевски**. Избрани се и Надзорен одбор од 3 члена и Комисија за Статут и правни прашања. На седницата на Извршниот одбор избрани се членови на комисиите: за спорт и рекреација, за културно–забавен живот, за здравство, за обезбедување на пензионерите со огревно дрво. Исто така, покрената е иницијатива за формирање на Актив на пензионерки. За секоја комисија одредени се целите и задачите.

Инаку, здружението има добра соработка со локалната самоуправа на општината Илинден и градоначалникот **Жика Стојановски** со кој неодамна имаше средба на раководството на Здружението. На средбата тие го запознаа градоначалникот со превземените активности кои општината ќе ги поддржи со задоволство во граница на можностите, а се со цел да се подобри животот на најстарите жители во општината.

Во моментов во тек се подготовките за формирање на спортските екипи во дисциплини во кои ќе учествува здружението на регионалните спортски натпревари. За таа цел организирани се три турнира во дисциплините шах и пикадо помеѓу ограноците, како и по некои други игри, со единствена цел да заживее спортот и во ограноците. Многу актуелно е прашањето и околу обезбедување на пензионерите од Здружението со огревно дрво. За таа цел склучен е договор со Македонски шуми, но поради ограничената сеча и понудената количина која не е доволна за сите, постои незадоволство меѓу пензионерите бидејќи ќе мораат да бараат друго решение.

Б. Атанасовски

Прости ми

„Чудни се божјите патеки“. Рекол некој и не згрешил.

Беше млада, убава и безгрижна. Ѝ се чинеше дека целиот свет е во нејзини раце. Студираше тоа што сака, одеше каде што сака, носеше тоа што сака. Само не смееше да го сака само тој што го сакаше. Зошто?! Често си го поставуваше тоа прашање, а одговорот на родителите како ехо и одѕвонуваше во ушите: „Не е за тебе!“

Кој може друг да знае кој е за неа, а кој не е, освен нејзиното срце. Го сакаше бесконечно. Го сакаше повеќе од сè. Имаше чувство дека без него сè е безсмислено, безвредно. Само тој ѝ го полнеше срцето со невидена радост. Само неговиот допир и ја грееше душата. Кога беше со него ништо друго не ѝ беше важно. Ништо друго не постоеше: ни другарките, ни пријателките, ни брат ѝ, ни сетра ѝ, ни родителите... Само со баба ѝ разговараше за него:

– Те разбирам чедо и те жалам. Низ истото поминав и јас. Го сакав книжарот што имаше дуќан на ќошот од нашата улица. Ама татко ми не сакаше да чуе за него. Ми велеше: „Книги не се јадат. Месо се јаде.“ Му реков: или тој или не се мажам никогаш. Арно ама зад мене четири сестри и еден брат. Сите чекаат јас да се омажам. Така беше тоа тогаш. Видов не видов се омажив за Иљо касапот. Рака на срце, беше поубав од книжарот, висок, строен, зеленоок, ама не знеше добро да чита и да пишува. Учел само до трето одделение. Потоа дојдоа децата и животот си продолжи да си тече. Никогаш не ми пререче, ниту го повиси гласот. Мислам дека знаеше дека никогаш не го засакав...

И сега додека седеше покрај одарот на својот починат сопруг како да го слушаше гласот на баба ѝ: „Маж може секој да ти биде, ама мајка и татко не. Кога ти велат дека не е за тебе сигурно нешто знаат. Никој не сака детето да му е несреќно!“

Го гледаше дрвениот сандак украсен со издлабени шарки и не ѝ се веруваше дека во него е нејзиниот сопатник со кој помина повеќе од педесет години. Солзите не сопирливо и се сливаа по лицето, а болка ја стегаше во градите. Кој би рекол дека нејзината животна приказна вака ќе заврши. Дека толку ќе жали по човекот кој никогаш не и стана драг како оној за кој не ѝ дозволуваа да го сака. Се омажи за него бидејќи беше осамена. Се омажи за него бидејќи нејзиниот „сакан“ засака друга и се ожени за неа без око да му трепне. Таа била поубава, побогата...

По извесно време увиде дека тенка е цртата меѓу држење за рака со тој што го љубиш и сигурниот стисокт на раката на тој што тебе те сака. Како минуваа годините научи дека меѓу страста и сугурноста има разлика, но предноста ја има второто. Научи дека бакнежите не се договори за среќа, и почна својот пораз да го прифаќа со крената глава и отворени очи како возрасен човек, а не како разгалено дете. Научи дека во градењето на својот живот мораш да учествуваш и сам и дека и на сонцето ако му се доближиш премногу, може да те изгори. Научи дека многу нешта може да издржи, дека е јака и дека вреди, докажувајќи се и како мајка и како лекар.

Се омажи за Јован бидејќи беше толку внимателен кон неа. Секогаш беше тука да ја израдува со нешто. Неговото рамо беше веднаш до нејзиното. Неговата рака беше секогаш спремна да ѝ помогне. Беше тука да ја замени кога децата беа болни, да ја посоветува, да го префрли товарот од нејзините плеќи врз своите. Тивок и не наметлив, полн со разбирање. Беше со него, а беше слободна како птица. Со Јован животот беше многу поинаков. Без нервоза и кавга, без префрлања и расправии, но често пати си помислуваше дека деновите се еднолични, без возбуда, без трепет...

И сега додека стоеше покрај неговиот одар си префрлуваше себе си за годините во кои никогаш не беше кон него таква каква што би требало да биде, таква каква што тој заслужуваше да биде. Многу повеќе земаше отколку што даваше. Честопати беше дури и себична. Секогаш си беше таа во прв план. Секогаш гледаше нејзе да ѝ биде добро. Како да сакаше да наплати за она што ѝ се случи во младоста, иако знаеше дека Јован воопшто не беше виновен за тоа. Тој заслужуваше да биде сакан, да биде почитуван. Да, го почитуваше, но тоа не беше љубов. Тоа беше нешто сосема друго, еден вид на највисок степен на пријателство и другарување. На моменти сметаше дека тој сето тоа го знае. Се срамеше од себе. Голем грев носеше на душата...

Стана мешаница. Погребната церемонија завршуваше. Се доближи до сандакот. Со растреперената рака го допре нежно студеното дрво и тивко прошепоти: прости ми!

Калина С. Андонова

Која сум јас

Што и да ви кажам,
нема да ве лажа,
приказна моја,
ќе ви раскажам.
Кога во пензионерски одам,
другарките свои ги водам,
Се дружем со сите
и убаво ми минат дните.
Со спортот си немам мака,
пикадото ми оди од рака.
Пензионерски сум првак
Зошто тренирам вредно
И медалите ги редам:
злато, бронза, злато, сребро...
И за пехарите си немам мака
Веќе трите ми се в рака.
Макрамето е моето второ хоби
ред по ред го редам
кога со другарките
во „Суница“ седам.
Среќно ми минат дните,
Тоа им го посакувам на сите.

Тана Михајлова
Манаровска,
пензионерка од
Св Николе

ЗП Кочани – Ликовно поетски перформанс

„Во име на љубовта“

Во библиотеката „Искра“ во Кочани на 25–ти март се одржа ликовно поетски перформанс под наслов „Во името на љубовта“ на кој беа изложени ракотворби на уметнички накит на Соња Драгољуб Гиздавиќ, познат новинар во пензија. Делата претставени на изложбата се од циклусот „Љубовни пеперутки“, со кои Гиздавиќ се има претставено на изложба кон крајот на минатата година во Скопје.

Во присуство на голем број почитувачи на творештвото и личноста на Гиздавиќ, за изложбата и за делата зборуваше и истата ја отвори Сузана Ѓоргиева, директор на Кочанската библиотека.

– Експонатите поместени на изложбата во најголем дел се од циклусот „Љубовни пеперутки“ со кои се преставив на две самостојни изложби на рачно изработен накит минатата година во Скопје. Експонатите ми се посебно драги затоа што се создавани со посебна љубов и инспирација, – вели Гиздавиќ

Во рамките на изложбата членовите на Литературниот клуб „Копнеж“ кој работи во состав на ЈОИУ Библиотека „Искра“ од Кочани, Славица Цветкова и Ленче Стоименова читаа стихови инспирирани и посветени на љубовта.

Се на сè, убав настан и за очите и за душата, какви што би требало да има што повеќе!

К. Герасимов

ЗП Богданци

Домот на културата доби нов лик

Домот на културата во Богданци е изграден во 1949 год. од Владата на НРМ со активно учество на граѓаните. Повеќе од 50 години во домот се одвиваа сите активности од областа на културата. За богданчани и денес се присутни сеќавањата од минатите децении за случувањата, активностите и прославите во градот. Градската библиотека со богат фонд на наслови редовно работеше. Последната кино претстава според кажувањето на библиотекарот Марјан Карастојанов е прикажана во 2000 година.

Со укажувањето на градежен инспектор престана секаква активност на домот од безбедносни причини. Петнаесет години во Богданци владееше културен мрак.

Деновиве погледите на богданчани се свртени кон новиот лик на Домот на културата. Во рамки на проектот „Отворена врата за културна размена – градење на заедничка европска иднина“ од ИПА програмата за прекугранична соработка помеѓу Р. Бугарија и Р. Македонија и општините Богданци и Ќустендил завршија активностите за реконструкција и адаптација на домот на културата. Фокусот на проектот е да се изгради трајно пријателство и соработка помеѓу граѓаните на Богданци и Ќустендил преку културна размена и негување на културните вредности и наследство на двете општини. Наскоро богданчани во реновираната кино сала ќе гледаат филмови, ќе имаат место за културни активности и библиотека. На обновата на Домот на културата и се радуваат најмногу постарите граѓани на Богданци, пензионерите, кои со овој објект ги врзуваат многу спомени и незаборавни настани.

Д. Чавдаров

Осама книга на Гордана Трајкова, член на Универзитетот „Трета доба“

Жената - непресушен извор на инспирација

По повод 15 годишниот јубилеј на Универзитетот „Трета доба“ неодамна заедно со одбележувањето на јубилејот, беше промовирана книгата „Жена“ од Гордана Трајкова, член на ова граѓанско здружение.

– Во пишувањето го пронајдов својот мир. Ова ми е осма книга по ред, а во претходните и во деветтата што сега ја работам, ги евоцирам спомените од мојата работа, од виденото и доживеаното во животот и во патешествијата со Универзитетот „Трета доба“, зашто овие патувања ги доживувам како подвижна географија, – вели авторката Гордана Трајкова.

За жената, во светот и кај нас се објавени многу студии и книги. За неа пишувале писатели и поети, научници и филозофи. И оваа книга ни потврдува дега таа и натаму е непресушен извор на инспирација. Со својата љубов и пожртвуваност, со својата храброст и достоинство жените за кои пишува Гордана, испраќаат порака до светот за мир и толеранција меѓу луѓето. Низ повеќе поглавја пишува за жените во митологијата и историјата. Во митологојата, не потсетува Гордана, жената е претставена како божица и мит која го создала и продолжила човечкиот род. Преку примерите на жени кои оставиле белег врз времето во кое живееле, Трајкова ја прикажува нивната борба за човекови права, за слобода и демократија. Меѓу овие примери се наоѓаат Клара Цеткин, Роза Луксембург, Индира Ганди, Мајка Тереза, Вера Јоциќ, Невена Георгиева–Дуња и др. Во поглавјето „Жени – научници“, ќе прочитате за Марија Кири и Валентина Терешкова, меѓу политичарките Гордана се определила да ги издвои Маргарет Тачер и Габриела Коневска – Трајковска.

Создавајќи го ова дело авторката сакала да ги прикаже познатите жени од историјата кои ставиле печат на времето во кое живееле. Ја инспирирале членовите на Универзитетот „Трета доба“, во прв ред жените кои и натаму се борат да докажат дека и во овој период може да се најде нова смисла и содржина во пензионерскиот живот, а тоа е доживотното учење. Тоа, како што често истакнува и претседателт на Универзитетот Томе Димишковски, ја зајакнува самодовербата, го прави човекот духовно и морално посилен, бидејќи интелектуалната и физичката моќ не слабеат со возраста, туку поради намалената активност, вели Трајкова.

Со својата грижа жената широко го отвора хоризонтот на среќата и радоста во животот на своите најмили и затоа ја заслужува сета почит не само од членовите на нејзиното семејство туку и пошироко. Книгата „Жена“ на Гордана Трајкова, завршува со избрани мудри мисли, како порака и патоказ, како што е и оваа за животот: „Животот не се состои од деновите кои изминале туку од оние што ги помниме“.

Инаку, Гордана е родена во Скопје и мајка е на две деца. Била наставник по македонски јазик 42 години во основното училиште за возрасни „АС Макаренко“, но и во многу центри, села претпријатија, месни заедници, поправни домови и затвори.

Цветанка Илиева

ЗП Крива Планка

Креативна традиција

По повод верскиот и најубавиот празник Велигден на вториот ден во Крива Паланка по вторпат се организираше манифестацијата „Велигденска Традиција“ во организација на Општината со градоначалникот Арсенчо Алексовски и Градскиот музеј Крива Планка.

И овој пат традиционалната соработка со ЗП Крива Паланка беше манифестирана низ учеството на активните и креативни пензионерки, а наедно и членки на клубот „Достоинствен живот“ при Црвениот крст Крива Паланка. Вредните раце на пензионерките приготвија традиционални јадења кои се приготвувале и се приготвуваат и денес во Крива Паланка.

Манифестацијата имаше ревијален и награден карактер. Во ревијалниот дел се дегустираше приготвената храна од креативните пензионерки. Во наградниот дел се бираше најубаво велигденско јајце, најубава рачно изработена декорација и најцврсто јајце.

За наградените следуваа благодарници и парични средства, а за сите учесници во манифестацијата, пофалница за учеството.

Б. Стојчевска

Dragi Argirovski u zgjodh sërish kryetar i LShPM

Më 24 mars 2015, LShPM ka mbajtur mbledhjen e vet zgjedhore. Pas raportit dhe arsyetimit të cilën e dha kryetari i Komisionit për kandidim **Saltir Karovski**, është bërë votimi.

Me duartrokitje të fuqishme të pranishmëve, kryetari i deritanishëm **Dragi Argirovski**, është zgjedhur njëzëri sërish në funksionin e njëjtë. Argirovski, i emocionuar, por edhe i qerasur për besimin e dhënë të cilën së ia ka dhënë anëtarësia shumëmijëshe përmes përfaqësuesve të tyre, ka thënë:

Do të merremi vesh, do të konsultohemi për gjithçka që është në interes të pensionistëve. Do ta afirmojmë Lidhjen brenda dhe jashtë si organizatë dhe shembull, sepse edhe në periudhën e kaluar na ishim ata. Atë që organizuam si Lidhje për shumë shtete edhe më të mëdha nga e jona, është emër kuptimi. Lidhja jonë do të jetë përfaqësues shembullor i vendit tonë – ka porositur Argirovski.

Për nënkryetar të Kuvendit, gjithashtu njëzëri, është zgjedhur **Besnik Pocesta**, aktivist i dëshmuar dhe luf-

- Shokë dhe miq të respektuar, nga zemra ju falënderoi për besimin e dhënë që edhe katër vitet ta udhëheq dhe përfaqësoi Lidhjen. Besimi juaj më bën nder. Ajo njëherësh, do të thotë se rruga nëpër të cilën ecim bashkërisht, të gjitha rezultatet dhe sukseset tona kanë fituar verifikim. Por, besimi juaj njëherësh do të thotë edhe obligim i madh për mua dhe për ju. Obligimet dhe puna gjithnjë në jetë më kanë qenë nxitje sepse para së gjithash ato janë vetit e karakterit tim. Nëse asaj do t'ia shtoja edhe njohjen se të gjithë ju që jeni këtu të pranishëm, por edhe ata që nuk janë këtu, jeni ekipi im me të cilët do të bashkëpunojë, jam i bindur se në mandatin e ardhshëm do të kemi rezultate edhe më të mira, edhe më tepër aktivitete, edhe më tepër takime dhe shoqërime të pa harruara.

tëtar për të drejtat pensioniste. Pas fjalës adekuate të tij, janë zgjedhur anëtar të Këshillit ekzekutiv dhe të atij Mbikëqyrës si dhe të Komisionit për Statut të Lidhjes. Më pas u zgjodhën anëtarët e Këshillit ekzekutiv. **M-r Metodija Toshevski** është zgjedhur për nënkryetar, ndërkaq, **Stanka Trajkova** për sekretar i KE. Në Këshillin mbikëqyrës janë zgjedhur: **Mitre Stojanovski**, për kryetar, **Snezhana Andonova, Nijazi Xhelili, Blagoja Arsov** dhe **Mirko Danaillov**. Në Komisionin për Statut janë zgjedhur: **Ziko Zikov**, për kryetar, ndërkaq për anëtarë **Jovan Ginovski, Pece Geshtarov, Rufat Ramadani dhe Vesna Popova**.

Zgjedhjet e udhëheqjeve të reja në LShPM kanë kaluar në atmosferë demokratike, dinjitoze dhe solemniteti.

Kalina S. Andonova

Mbledhje e dytë e KE të LShPM

Përgatitje për aktivitetet e ardhshme

Në Programin e LShPM janë të shënuara shumë aktivitete dhe projekte. Disa prej tyre janë të reja, ndërkaq, disa vazhdohen nga viti i kaluar. Për të pasur rezultate dhe suksese është i nevojshëm para së gjithash konstituimi i trupave, organeve dhe komisionet të cilët do të menaxhojnë punën në segmente të caktuara të punës. Për atë qëllim, më 15 mars të vitit 2015, KE i LShPM, ka mbajtur mbledhjen e dytë të radhës me të cilën ka udhëhequr kryetari Dragi Argirovski. Përveç anëtarëve të KE, në mbledhje kanë marrë pjesë edhe nënkryetari i Kuvendit të LShPM Besnik Pocesta e të tjerë. Në fjalën e vet të shkurtër dhe koncize, kryetari Dragi Argirovski, ka theksuar dhe arsyetuar rëndësinë e konstituimit të Komisioneve të KE të LShPM, me qëllim që të munden aktivitetet të fillojnë të realizohen. Ai ka potencuar se gjatë zgjedhjes së anëtarëve ka pasur kujdes që sipas mundësisë në ato të ketë anëtarë nga të gjitha shoqatat dhe përveç asaj, është mbajtur llogari edhe për afinitetin, përvojën dhe profesio-

nalizmin e të propozuarve. Përveç propozimit për zgjerim edhe për dy anëtarë të Komisionit për bashkëpunim Ndërkombëtarë, të gjitha propozimet janë aprovuar njëzëri. Kjo ishte edhe një dëshmi se Lidhja funksionon në mënyrë kompakte, bashkërisht dhe në baza demokratike. Në mbledhje janë caktuar edhe shoqatat nikoqire në 8 revy regjionale dhe 8 gara sportive regjionale.

Revyali i 13-të Regjional i këngëve, muzikës dhe lojërave: Makedonska Kamenica, Karposh, Pensionistët luftarak 26 maj, Kratova, Strumica, Gjevgjelia 27 maj, Demir Hisari dhe Ohri. Revyali republikan i këngëve, muzikës dhe lojërave do të mbahet më 9 qershor në Operën dhe baletin Maqedonase (MOB) në Shkup. Shoqata e cila do të ketë paraqitje më të mirë, do të marrë pjesë në Festivalin Ndërkombëtarë për moshën e tretë në Lubjanë, Slloveni.

Garat e 20-ta Regjionale sportive: Pensionistët solidar - Ilinden, Tetova, Prilepi, Kërçova, Dojrani, Kriva Pallanka, Novo Sella dhe Vinica. Olimpiada Republikane sportiste e pensionistëve 2015, e cila këtë vit feston jubileun 20 vjeçar do të mbahet më 5 shtator në kompleksin terreneve sportive "New Star" në Shkup.

Në mbledhje është konstatuar se në të gjitha këto manifestime, disiplinat më të rëndësishme do të jenë shoqërimi, bashkëjetesa dhe plakja aktive.

K. S Andonova

ShP Strugë

Është zgjedhur udhëheqje e re

Në fund të muajit mars, Kuvendi i ShP Strugë, ka mbajtur mbledhjen konstituive në përbërje të re për periudhën mandatarë të vitit 2015 – 2019. Në prani të përfaqësuesve të ShP Ohër dhe Debarcë dhe ShP Dibër

dhe Qendër Zhupë, në mungesë të kryetarit Liman Pollozhani, Raport për organet dhe trupat në vitet e kaluara, ka dhënë sekretari i deritanishëm **Milorad Tërposki.**

Në fjalën e tij ai u përqendrua në aktivitetet më të rëndësishme të shoqatës. Sekretari Tërposki, ka potencuar se ShP Strugë numëron 4.000 pensionistë prej të cilëve 910 janë shqiptarë, ka bashkëpunim, mirëkuptim ndëretnik dhe bashkëjetesë të shkëlqyeshëm i cili mund të shërbej si shembull. Shembull për atë është fakti se nga 13 anëtarë në Këshillin ekzekutiv, gjashtë janë shqiptarë, shtatë maqedonas, ndërkaq të tjerët janë nga nacionalitetet tjera. Me fjalë përkatëse 31 të zgjedhurve të rinj, ju drejtua dhe zgjedhjen në emër të vet dhe të kryetarit të LShPM Dragi Argirovski ju ka uruar kryetari i Këshillit ekzekutiv i ShP Ohër dhe Debarcë, **Gjorgji Tërpçeski.** Tërpçeski ka thënë se LShPM ka mendim pozitiv dhe respekt ndaj ShP Strugë, dhe udhëheqjes së deritanishme, konkretisht ndaj kryetarit të deritanishëm Liman Pollozhani dhe sekretarit Mirko Tërposki. Në mbledhjen konstituive është zgjedhur Këshill ekzekutiv prej 13 anëtarëve dhe Këshill mbikëqyrës prej 3 anëtarësh. Për kryetar të Kuvendit dhe Këshillit ekzekutiv është zgjedhur **Millorad Tërposki,** ndërkaq, për nënkryetar **Liman Pollozhani.**

Në mbledhjen e parë në përbërje të re, Këshilli ekzekutiv për sekretar ka zgjedhur **Izeir Mustafain**. Janë zgjedhur edhe komisionet për Statut dhe punë juridike, për sport dhe argëtim si dhe për shëndetësi dhe mbrojtje shëndetësore.

K. Spaseski

Probishtip

"Zeleniku i gjyshes 2015"

Është viti i katërt i radhës që komuna Probishtip organizon manifestimin "Zeleniku i gjyshes 2015", e cila ngjalli interesim të madh. Këtë vit, manifestimi është mbajt me rastin e Ditës së pranverës, më 20 mars në tregun e qytetit në Probishtip me fillim në ora 11,oo. Në këtë manifestim tradicional kanë qenë të pranishëm Kumanova, Kriva Palanka, Zlletova, Shtipi, Sfeti Nikolla, Velesi, Negotina, Radovishi, Koçani, Oblesheva-Çeshinova, Makedonska Kamenica, Delçeva dhe qyteti nikoqir Probishtipi. Besohet apo jo, në manifestimin "Zeleniku i gjyshes 2015" pjesëmarrës direkt kishte rreth 200, ndërkaq, përgatitjen dhe pjekjen në vend, e kanë parë më se 1.000 bashkëqytetarë dhe mysafir të pranishëm, ndër të cilët më së shumti ishin pensionistet. Stendat në të cilat ishin ekspozuar specialitetet e shumta të përgatitura nga duart e vyeshme të pensionisteve, ishin bukur të zbukuruara me elemente interesante etnike. Manifestimi i bukur, specialitetet e shijshme ishin përcjellë edhe me program kulturor-zbavitës. Ai shitej në copa, ndërkaq mjetet të cilat janë mbledhur do të përdoren për qëllime humanitare.

dhe kanë marrë pjesë 16 shoqata të pensionistëve, anëtare të LShPM edhe atë: Gostivari, ORU (OVR) Shkup,

M. Zdravkovska

Pëllumbi i plagosur

Një pëllumb, çdo mëngjes, linte zogjtë në çerdhe dhe fluturonte për të kërkuar ushqimin për të vegjlit e sajë. Një ditë, ca gjahtarë e diktuan pëllumbin në arën me grurë dhe e qëlluan. Pëllumbi i plagosur u fut në një shpellë. Befas dëgjoi një hungërimë drithëruese. Një luan qëndronte mbi kokën e tij. Pëllumbi men-doi se i kishte ardhur fundi. Nga larg dëgjoheshin krismat e armëve të gjahtarëve, ndërkaq, mbi kokë i qëndronte luani. Por, luanit i erdhi keq për zogun e plagosur, dhe u largua. Kur u qetësua pëllumbi mendoi me dhimbje: - "Nganjëherë njerëzit janë më të egër se egërsirat dhe se egërsirat janë më zemërgjera se njerëzit".

ShP Tetovë

Krenarë me "Medaljen e art" në domino

Tanimë dy vite, në "familjen" e pensionistëve gjendet edhe tetovari Fejzi Rustemi. Sipas emrit dhe mbiemrit në vendlindjen e tij asnjë nuk e njeh. Të gjithë e njohin si "Dodo". Kur ecën nëpër rrugë ose në klubin e pensionistëve në Tetovë dhe ta ftoni në emrin e vërtet të tij, nuk do t'ju përgjigjet. Me Dodon u takuam në klubin e pensionistëve në Tetovë. Kuptohet edhe këtu ishte me dominon e dashur. Kohë pas kohe i luan edhe letrat, por më së shumti jeton me domino.

- Prej kohësh dominon e kam dashur dhe e kam luajt. Në këtë të ashtuquajtur disiplinë sallone nuk ka gara, por vetëm duele me sfidues. Kur para dy viteve u bëra pensionist, menjëherë pranova të bëhem anëtar i ekipit sportiv të pensionistëve të Tetovës. Dhe mendoni, në garat regjionale që u mbajtën në Qendrën sportive argëtuese Matka të Shkupit, fitova vendin e parë. Ajo praktikisht donte të thotë e drejt e ime e zgjedhur të garoj në Garat republikane sportive të pensionistëve, të "olimpiadës pensioniste", ka treguar Fejzi Rustemi – Dodo.

Dodo me gjithë kënaqësinë kujton momentin kur është shpallur fitues në disiplinën domino në garat sportive të cilat u mbajtën në Tetovë.

- Ndjenja që të jesh fitues dhe të fitohet "medaljon i artë" është shumë e këndshme. Mendoni të jeni në vendin e parë dhe t'ju ndahet shpërblimi më i lartë. Për mua ajo ishte sukses i madh nga se isha i vetëm nga ekipi sportiv i ShP Tetovë që fitoi vendin e parë. U ndjeva edhe më i ri dhe shumë i dashur tek kolegët e mi-pensionistë.

Fejzi Rustemi thotë se ndjehet këndshëm dhe se do të mbetet në ekipin sportiv të ShP Tetovë, deri sa t'i shërbej shëndeti dhe kondicioni.

- Unë jam në pjesën e të ashtuquajturve "salonist" sporte, ku nuk kërkohet shumë angazhim fizik. Në lojën domino është e nevojshme dije, shkathtësi, por edhe fat. Shpresoj se këto tre faktor do të më përcjellin edhe më tutje.

Gojko Eftovski

Mbledhje zgjedhore në ShP Ohër dhe Debarcë

d-r Dimitar Spaseski kryetar i ri i Kuvendit

Pas aktiviteteve zgjedhore njëmujore, mbaruan zgjedhjet për udhëheqje të reja në organet dhe trupat e ShP Ohër dhe Debarcë. Me zgjedhjet e reja është bërë edhe rajonizim territorial i ri. Nga 30 të deritanishmet, Këshillat vendore janë zvogëluar në 21, e gjithë ajo, me qëllim që të jenë më efikas në aktivitetet e tyre, kështu që tani, numri i anëtarëve në organet lëviz prej 400 deri më 800 anëtarë. Në mbledhje, Raport për aktivitetet zgjedhore dhe të mbledhjes zgjedhore të Kuvendit, ka paraqitur Komisioni zgjedhor. Në takimet zgjedhore kanë marrë pjesë gjithsej prej 800 derë më 1.000 pensionistë, që është dukshëm më shumë krahasuar me ciklin zgjedhor paraprak dhe njëherësh edhe vërtetim se pensionistët janë të interesuar për të drejtat dhe obligimet e tyre dhe për të gjitha çështjet thelbësore e sidomos për standardin e tyre shoqëror, - ka thënë në Raport të Komisionit për zgjedhje Milanka Pandeleska. Për punën e ShP në mandatin e kaluar katër vjeçar, ka informuar kryetari i Këshillit ekzekutiv Gjorgji Tërpçeski, ndërkaq për procedurën e realizuar zgjedhore, kriteret dhe udhëzimet e LShPM, sekretari Stefan Vlladimirov. Në mbledhjen konstituive për periudhën mandatorë 2015 – 2019, janë zgjedhur 31 delegatë në Kuvend, 11 anëtarë në KE dhe nga tre në Këshillin mbikëqyrës dhe Komisionit juridiko-statutarë. Për kryetar të ri të Kuvendit është zgjedhur **d-r Dimitar Spaseski,** ndërkaq, për zëvendës të tij **Krste Bimbiloski**. Pas konstituimit të Kuvendit të ri Këshilli ekzekutiv i ri i zgjedhur ka mbajtur mbledhje konstituive, në të cilën për kryetar është zgjedhur **Gjorgji Tërpçeski**, ndërkaq për nënkryetar është zgjedhur **Dobrinka Taleva,** për sekretar të ShP **Stefan Vlladimirov**. Për delegat në Kuvendin e LShPM janë zgjedhur **Risto Trajkovski** dhe **Ristana Meruxheska-Mujsoska.**

K. Spaseski

Што е подобро, чај или кафе?

Грмушката на кинескиот чај прв пат се споменува во стариот кинески спис „Пент–Сао". Чајното дрво во Јапонија го донел будистичкиот свештеник Јеисеи, кој го открил неговото благотворно дејство на телото и духот, па веројатно е дека поради тоа својство овој пијалак е толку омилен меѓу тамошните припадници на зен–учењето. Се претпоставува дека во Европа чајот стигнал преку арапските трговци во 13 или 14 век со брод, а подоцна се увезувал по копнен пат, по така наречениот „пат на свилата". Освен чаевите добиени од чајното дрво, нашироко се користат и други растителни и овошни чаеви. Чај се пие во целиот свет, а го пијат луѓе од сите возрасти. Постојат три основни видови чај: зелен чај, олонг и црн чај. Чајното дрво се сади во големи чајни градини на надморски височини од 100 до 2000 метра. Листовите за црн чај потполно се оставаат да ферментираат, додека листовите за зелен чај се изложуваат само на пареа, а потоа се сушат. Чајот олонг или улон е со вкус помеѓу црниот и зелениот чај и бара малку посложена обработка.

Уште од дамнешни времиња во народната медицина зелениот чај се користел за ублажување на разни болести, како што е воспаление на жолчното кесе и воспаление на жлебините и непцата. Исто така, тој бил ценет поради делотворноста кај воспаление на грлото, детоксикација на организмот, уморни очи, подочници, главоболка и друго. Многу козметички компании од неодамна додаваат во своите производи токму зелен чај бидејќи се покажало дека неговите состојки штитат од процесите на воспаленија настанати од UV–зрачење. Екстракт од зелениот чај исто така ја потпомага оксидацијата на мастите, па затоа се смета за битен сојузник во борбата против прекумерната тежина. Многубројни истражувања укажуваат и на позитивните дејства од консумирањето на црниот чај како што се: намалување на нивото на холестеролот, намалување на ризикот од појава на крвни згрутчувања и подобрување на функцијата на крвните садови. Бидејќи содржи специфични состојки, зелениот чај се препорачува и како лек кај проблемите со варењето, проливи, мачнина и друго.

Чајот е богат со антиоксиданси и флавоноиди и ја зголемува растегливоста на крвните садови, што доведува врз подобрување на протокот на крвта. Пиењето зелен чај не е добро само за срцето, туку ја зајакнува и меморијата, тврдат истражувачите. Студијата изведена во Кина открила дека пиењето зелен чај ја подобрува регенерацијата на мозочните клетки и така позитивно делува на меморијата.

Кинеските истражувачи се фокусирале на хемикалијата EGCG, која ја има во зелениот чај. „Токму оваа супстанца го помага процесот на неврогенеза (создавање на нови нервни клетки) во мозокот. Ова откритие може да помогне во борбата против дегенеративните болести и губитокот на меморијата", вели проф. Баи.

Веројатно се прашувате што е подобро, чај или кафе?

Состојката во чајот, наречена танин, која е речиси иста со кофеинот, е откриена во 1827 година. И кафето, како и чајот, во некои традиции било особено почитувано. Маите и Ацтеките го сметале кафето за света билка. Но, и покрај позитивните дејствувања на кафето, кофеинот од чајот, за разлика од оној во кафето, не дејствува негативно на срцето и крвотокот, туку, напротив, го засилува протокот на крвта и размената на материите во мозокот. Во чајот има околу 30% помалку кофеин отколку во кафето. Кофеинот од кафето се растворува веќе во желудникот, додека оној од чајот во најголем дел го растворува цревниот сок од тенките црева.

Кофеинот од кафето стигнува во крвотокот брзо, додека тој процес кај чајот тече побавно. Дејствувањето на кофеинот од кафето достигнува врв за десетина минути, а престанува за 30 минути. Кај чајот, дејствувањето на кофеинот достигнува врв по 40, а престанува по 70 минути. Кофеинот од чајот дејствува освежувачки, а крајните резултати се подобрено расположение, намален умор и намалена поспаност.

Заради сето тоа, денес чајот, е најчесто консумирана течност по водата. Раширен е по целиот свет и се подготвува на различни начини. Освен чаевите добиени од чајното дрво, се користат и растителни и овошни чаеви. Во античка Грција постоела цела наука за подготовка на чаеви за превентива, но и за лекување. Кај многу семејства на Балканот со илјадници години постои традиција на приготвување лековити чаеви, која се пренесува од генерација на генерација. Но, сепак, најпознат вид чај е секако црниот чај, кој некои го нарекуваат уште и индиски или руски чај. Обично, во него се додава малку млеко за да се ублажи горчливиот вкус. Индиските јогини заедно со млеко додаваат и некои зачини како што се цимет, мед, ѓумбир, кардамон или каранфилче. Монасите од Тибет отишле најдалеку, па во чајот додаваат сол и путер, бидејќи сметаат дека толку јак пијалак ќе ги држи будни во долготрајните медитации и ритуали.

Марика Дамјаноска

Пролетно чистење на организмот

По долгата зима, кога во нашата исхрана недостасува свежо овошје и зеленчук, може да се појават непријатни симптоми како што се хроничен замор, главоболки, депресија и намалување на имунолошкиот систем. Затоа треба да се искористат предностите на пролетта за да се пополни недостатокот од витамини и минерали, да се исчистат токсините и да се подготви организмот за наредната зима.

Иако детоксикација на организмот може да се направи во секое време од годината, пролетта е најдобро време за тоа. Во природата, пролетта е време на будење, обновување и растење. Ритамот на нашето тело е поврзан со ритамот на природата. За нашиот организам пролетта е време на регенерација и обновување. Затоа пролетта е најповолното време за детоксикација на организмот. Еве еден од начините на детоксикација и а ги има повеќе видови.

Детоксикација во 5 едноставни чекори

Чистењето на телото не мора да биде комплицирано. Следете ги овие едноставни упатства и наскоро ќе се чувствувате полни со енергија.

1. Овошје - Јадете што е можно повеќе овошје. И во било каква форма – свежо, сушено, замрзнато или во сокови – овошјето ќе ви донесе енергија и виталност.

2. Вода - Пијте повеќе вода! Водата е од суштинско значење за нашето здравје, бидејќи таа игра улога во сите физиолошки процеси на организмот. Водата е неизоставен дел од секоја детоксикациска диета. Пијте 8 до 10 чаши изворска или прочистена вода секој ден. Водата помага да се елиминираат токсините од телото, го подобрува метаболизмот, расположението и изгледот на кожата.

3. Зелен зеленчук - Зеленчук – особено зелениот зеленчук (брокула, кељ, спанаќ) – е богат со витамини и минерали, го подобрува имунитетот, го чисти телото од токсини, а при тоа содржи многу малку калории! Јадете колку што можете – во сирова форма, динстан или варен на пареа, во салати или како домашни зелени сокови.

4. Интегрални житарки и мешунки - Интегралните житарки и мешунките се одличен извор на антиоксиданси, витамини, минерали, протеини и растителни влакна. Вклучете во вашата исхрана див или кафеен ориз, леб од интегрално брашно, кускус, бунгур, хељда, интегрални тестенини, различни видови на грав, леќа, слануток и друго.

5. Лимон - Лимонот е идеална храна за детоксикација, бидејќи помага да се елиминираат токсините од телото. Започнете го денот со чаша топла вода, во која сте исцедиле половина лимон. Веднаш ќе се чувствувате подобро, а по некое време ќе забележите дека имате повеќе енергија и намалување на тежината.

Што уште се препорачува во текот на детоксикациската диета?

● **Одморајте се -** Одморот е многу важен за регенерирање на нашето тело. Порано одете на спиење. Во текот на детоксикацијата, ќе ви треба најмалку осум часа спиење.

● **Вежбајте** умерено – Одење, јога, таи чи, истегнување, вежби за дишење, благотворно делуваат на телото за време на детоксикацијата. Избегнувајте исцрпувачки вежби.

● **Поминувајте повеќе време во природа**, шетајќи и дишејќи свеж воздух. Кислородот е основен елемент на животот. Свежиот воздух ја подобрува енергијата и виталноста, а негативните јони, кои се наоѓаат во природата, позитивно делуваат врз нашето здравје.

● **Променете го начинот на приготвување на храна.** Наместо пржена и печена храна, јадете повеќе свежо овошје и зеленчук. Пробајте готвење на пареа. Кај овој начин на готвење во храната остануваат најмногу витамини и минерали. Правете домашни сокови од овошје и зеленчук.

Што треба да избегнувате при детоксикацијата?

– Во текот на прочистувањето на телото немојте да пиете алкохол, кафе и газирани пијалоци.

– Ако не можете без цигари, сведете ги на минимум.

– Избегнувајте процесирана храна, маргарин, рафинирани масла, бел шеќер, мазно брашно.

– Не јадете тешка, пржена и мрсна храна.

– Избегнувајте стрес.

– Користете еколошки одгледувани производи.

Ако е можно, за време на детоксикацијата употребувајте еколошки одгледувани производи, кои можете да ги најдете во продавниците за здрава храна. Производите одгледани на класичен начин, содржат пестициди и други отровни материи и затоа не се погодни да се консумираат за време на детоксикација на организмот.

Б. Ангеловска

Биофотоните се лековити

Растенија од сонцето апсорбираат фотони (честички од светлина), кои ги складираат и ги конвертираат во т.н. биофотони. Интеракцијата меѓу светлината и биолошкиот материјал е посебна наука, наречена биофотоника. Храната богата со биофотони има имунолошки и лековити својства. Биофотоните се откриени од рускиот научник Александар Гурвич, во 1923 година. Тој прв ја изнел теоријата дека живите суштества емитуваат фотони во ултравиолетовиот дел од спектарот.

Неговото откритие предизвикало многубројни испитувања од страна на многу научници од целиот свет, но, првиот вистински напредок на оваа теорија се случил во седумдесеттите години на минатиот век. кога германскиот научник Фриц – Алберт Поп, утврдил дека ДНК е главен извор на овие бранови односно биофотони. Врз основа на истражувања и одредени мерења, Поп покажал дека здравите луѓе зрачат многу посилни светлосни бранови од болните луѓе.

Денес со сигурност се тврди дека биофотони односно светлина со ниски фрекфенции се зрачи и од други форми на макромолекулите, вклучувајќи го хлорофилот, некои ензими и хемоглобинот. Оценувајќи ги биофотоните во различни артикли, Поп открил дека органски одгледуваната храна содржи **петпати** повеќе биофотони отколку индустриски преработената храна. Исто така, органската храна која расте диво емитува **двапати** повеќе биофотони, во однос на храната од оранжерии. Утврдено е и дека варената, печената и третирана на кој било начин, исто така не содржи биофотони. Според истражувањата, дивата растителна храна е најбогата со биофотони. Така на пример, нутриционистите укажуваат дека лисјата од глуварче, коприва, печурките, оревите, капините и друго се храна со највисок степен на биофотони. Истражувачите утврдиле и дека со внесување на ваква храна во организмот, болниот многу брзо закрепнува. Биофотонските мерења покажуваат исклучително големи разлики, во зависност од начинот на исхрана. На пример, луѓето што јадат брза храна или често спроведуваат драстични диети имаат околу 1.000 единици биофотонско зрачење. Овој број кај луѓето што јадат сурова храна изнесува околу 83. 000 единици!

По дивите растенија, следни по содржина на биофотони се органски одгледуваните овошје и зеленчук. Мултивитаминските додатоци кои ги содржат сите витамини во препорачана дневна количина, не зрачат биофотони.

Исто така било утврдено дека и човечкото тело емитува биофотони. Со користење високочувствителни камери, јапонските истражувачи откриле дека нивото на биофотони што ги зрачи човекот се менува во зависност од периодот на денот. Така, зрачењето е најниско во 10 часот, најголемо е во 16 часот, а потоа почнува полека да се намалува. Се претпоставува дека емисијата на биофотони е поврзана со метаболизмот. Лицето на луѓето сјае посветло отколку остатокот од телото. Се претпоставува дека тоа е така затоа што лицето е најмногу изложено на сонце. Можеби затоа кај некои народи постои обичај наутро неколку секунди или минути да се набљудува изгрејсонцето за да се биде здрав.

Б. Арсов

Ваш водич низ алкалните намирници

Нашите тела по природа се алкални и не им годи премногу кисела храна. **pH** е кратенка за *potential of hydrogen* и е индикатор на киселост или алкалност на одредена намирница. Создадена е скала од 0 до 14. Кога **pH** е 7, тоа значи дека не е ниту алкално, ниту кисело, односно дека вредноста е неутрална. Секоја храна која има **pH** вредност под 7 е кисела, додека онаа над 7 е алкална.

Дали лимонот е ациден? Не е! Многу видови овошје и зеленчук, пред да го конзумираме е кисело, но после варењето во нашиот организам, неговата **pH** вредност пораснува и тоа благодарение на калиумот. (Калиумот е високо алкален). И спротивно – повеќето намирници од животинско потекло и млечни производи пред да влезат во организмот се алкални, но после пробавата нивната **pH** вредност опаѓа. Причина е високата протеинска вредност на тие намирници – протеините ја намалуваат вредноста на аминокиселините. Она што навистина е од витално значење за нашата алкалност на телото, односно избалансиран **pH** е доволен внес на вода. Запомнете дека внесот на вода е исто така важен како и внесот на храна. Нашето тело е 70% вода. Крвта е 94% вода, што е доволен показател колку е важен внесот на течности. Конзумирајте квалитетна, чиста вода, а избегнувајте внес на ароматизирани води, кои можат да содржат вештачки засладувачи. Тие се лоши алкализатори и полни се со опасности – ќе го влошат здравиот **pH** на телото, а докажано е дека се канцерогени.

Како можете сами да проверите дали телото ви е алкално или кисело?

Со помош на **pH** тест трака за урината или лигата. Но, најдобро е со тоа да не се оптоварувате премногу. Многу е поважно да се воведат вонредни алкални намирници кои сами ќе одработат важен дел од работата во вашиот организам и да пиете доволно течности, со телесни вежби, односно да се има здрав стил на живеење. Секако, имајте на ум и колкав гликемиски индекс (**GI**) и гликемиски лоад (**GL** – јагленохидратна, енергетска вредност на намирницата) има храната која ја внесувате, како би избегнале инсулински скокови и замор. Едноставно е – за вашето оптимално здравје дневно следете ја мерката на 60% алкални и 40% кисели намирници. Кои алкални намирници можат да ви послужат како храна и лек, ќе дознаете во продолжение на текстот.

Врвни алкални намирници

Блитва - овој вид на алкален зеленчук има горчлив и благо солен вкус, што го намалува апетитот и помага во регулирањето на здрава телесна тежина. Се покажало дека состојките од блитвата го спречуваат растењето на канцерогените клетки – флавоноидите во блитвата го забавуваат карциномот на дојката така што ја спречуваат репродукцијата на ДНК во клетката. Богата е со фолатин, има антиканцерогено делување, добар извор е на железо, витамин C и витамин K. Воедно, богата е со минералите калциум и магнезиум, за кои е познато дека смируваат и исто така е исклучителна во нутритивната терапија на хипертензијата.

Зелка и кисела зелка - Разликуваме зелена, бела и црвена зелка, но најдобра е зелената зелка затоа што содржи најголема концентрација на здрави нутриенти. Свежа и кисела зелка има антивирусно, антибактериско и антиканцерогено делување. Богата е не само со витамин C, A и E туку и со есенцијални минерали како калциум, кој е важен за здравје на срцето, нервниот и коскениот систем. Содржи магнезиум кој го промовира здравјето на нервите и мускулите и калиумот кој е важен за здрава работа на бубрезите. Многумина од нас кога го варат овој вид зеленчук ја фрлаат водата поради непријатниот мирис, кој се создава благодарение на сумпорот. Но, следниот пат не ја фрлајте водата после варењето, употребете ја попрво за подготовка на умак или испијте ја. Богата е со сумпор, кој има ревитализирачки својства и го чисти телото од токсини. Без разлика како ја подготвувате оваа намирница, со неа нема да згрешите.

Грејпфрут - Знаете ли дека за најстара диета се смета познатиот редукциски грејп–програм од 1930 година? Причина: ензимите од грејпот ги согоруваат масното тите и го забрзуваат „заспаниот" метаболизам. Грејпфрутот го помага елиминирањето на токсините од телото. Според последните истражувања.До него може да се дојде ако симптомите на метаболичкиот синдром не ги запрете благовремено.

Јаболко и круша - Овие две супер овошја ни се на сите на дофат на рацете, а нивна заедничка карактеристика е дека длабински го чистат телото. Затоа и не чуди што денес постојат детоксикациски програми кои не нудат ништо друго освен јаболки и круши. Пектин – застопливо диетално влакно – е уште една нивна заедничка карактеристика. Познат е по тоа што го намалува лошиот холестерол, спречува констипација и пролив. Крушата помага кон поздраво работење на штитната жлезда, чија неправилна работа предизвикува многу незгодни симптоми, помеѓу останатото и дебеењето. Јаболкото содржи кверцетин – силен антоксиданс кој има антивоспалително делување, но најмногу е концентриран веднаш под кората. Затоа, за да го внесете овој вреден нутриент, бирајте еколошки јаболка кои не треба да ги лупите!

Целер - Овој супер корен не само што ги елиминира токсините, туку и опушта, го штити срцето и го подига либидото. Ги тера калориите во „минус" – штом го изедете, создава негативни калории, односно предизвикува поголемо трошење на калориите во телото.

Брокула - Брокулата, како и останатиот зеленчук од истото семејство на зелки – брокули, цветачи и зелка, преполна е со здрави нутриенти. Покрај богатство на витамин C, содржи калциум, фолна киселина, бета–каротин и е идеален зеленчук за нашите бели дробови, бубрези, пробавниот систем, особено за дебелото црево. Помага на црниот дроб подобро да ги елиминира токсините од телото. Карактеристичен вкус на овој, како и останатиот зелкаст зеленчук, доаѓа од сумпорните компоненти, познати под името изотиоцијанати, кои истражувањата го поврзуваат со заштитната улога, дури и кај генетските предиспозиции за карцином на белите дробови. За најдобро дејство на овој зеленчук настојувајте да го конзумирате најмалку 3 пати неделно.

Лен и ленено масло - Богати се со лигнаними кои спречуваат карцином на дојката, матерницата и простатата со есенцијалните омега–3 масни киселини. Идеална е за програм на чистење на организмот, природно средство е против запек, го намалува холестеролот и го регулира шеќерот во крвта. Ленот е извонреден избор за сите кои имаат осетлив пробавен систем и за лица кои боluvaat од чир на желудникот.

Маслиново масло и маслинки - Маслиновото масло и маслинките се вообичаени намирници од нашето медитеранско поднебје и припаѓаат на групата врвни алкални намирници. Богато со моно незаситени масни киселини, маслиновото масло содржи и антоксидансвитамин E, кој не само што го намалува ризикот од оштетување и запаление на клетките, туку помага и кај валунг кај жените во менопауза. Полифенолите од маслиново масло имаат антивоспалително делување и ги намалуваат симптомите на астма, остеоартритис како и ревматоиден артритис. Малините како и ливното масло имаат низа здравствени добробити, но содржат поголеми количини на витамин E, лутеин и фитостерол. Со ливен внес телото го снабдуваме со вредни витамини и растопливи масти. Маслиновото масло и маслинките имаат уште една битна функција – припаѓаат на храната која подмладува.

Т.Г.

ЗНАЕМЕ ДЕКА МОЖЕТЕ!
Дајте им го она што им е потребно!
• Бесплатно отворање на трансакциска сметка
• Бесплатно овластување на вашата сметка за еден или повеќе членови на семејството
• Бесплатна Маестро дебитна картичка
• Бесплатна Master-Card кредитна картичка
• Можност за отплата до 73 години
Износ до 2 пензии
• Дирекција тел. 02/3249-437 ; 02/3249-454
• Градски Ѕид 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

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)
КОНЦЕНТРАТОР НА КИСЛОРОД – ЗАМЕНА ЗА СТАРИТЕ БОЦИ СО КИСЛОРОД
AEG
ЕЛЕКТРИЧНО ЌЕБЕ ЗА ЗАТОПЛУВАЊЕ ВО ЗИМСКИТЕ ДЕНОВИ
ЕЛЕКТРИЧЕН АСПИРАТОР ЗА НОС ЗА ДЕЦА И ВОЗРАСНИ
AEG
АВТОМАТСКИ МЕРАЧ НА КРВЕН ПРИТИСОК СО НАДЛАКТИЦА АЕГ (ГЕРМАНИЈА)
2.200,00 ден.
1.859,00 ДЕН
elettroplastica
ЈОНИЗАТОР ЗА ПРОЧИСТУВАЊЕ НА БАКТЕРИИ И ВИРУСИ ОД ЗАГАДЕН ВОЗДУХ ЕЛЕТРОПЛАСТИКА ИТАЛИЈА
ИНФРА ЦРВЕН ТЕРМОМЕТАР ЗА ЧЕЛО И УВО АЕГ
AEG
ДИГИТАЛЕН ТЕМОМЕТАР АЕГ 4904
ИНХАЛАТОР СО ДЕТСКА АПЛИКАЦИЈА
МЕРАЧ НА ШЕЌЕР ВО КРВ МЕДИСАЈН ММ1000 + 50 ТЕСТ ЛЕНТИ + ЛАНЦЕТИ
500,00 ден.
ГРАТИС
900,00 ДЕН.
ИНХАЛАТОР ЗА ОЛЕСНУВАЊЕ НА ДИШЕЊЕТО ЕЛЕТРОПЛАСТИКА ИТАЛИЈА
elettroplastica
10 % попуст за пензионери

ЗАНИМЛИВОСТИ

Занимливости за спиењето

* Еден од најголемите непријатели на човекот и неговото здравје во сите периоди од неговиот живот е несоницата. Спиењето е апсолутно неопходно за сите луѓе. Иако научниците сè уште не го разбираат комплетно процесот, сепак има многу работи кои ги знаеме. Но не само на човекот, на сите цицачи, птици, како и на повеќето рептили, водоземци и риби им е потребно спиење за да можат да функционираат.

* Побрзо се умира поради недостиг на спиење отколку поради недостиг на храна. Без храна може да се живее и до две недели, додека десет дена без спиење се смртоносни.

* Што се случува додека се спие: мозокот одмора и се полни со енергија, сите клетки се регенерираат и телото лачи хормони кои се важни за функционирање на целиот организам.

* Со возраста се менува и должината на спиење: Бебиња спијат – 16 часа, оние од 3 до 18 години – 10 часа, од 19 до 55 – 8 часа, над 65 години – 6 часа.

* Во соновите можат да се видат само лица кои веќе се видени, без разлика дали активно се сеќаваме на нив или не.

* 12 % од луѓето сонуваат само во црно–бела боја. Оваа бројка била поголема порано, но од создавањето на телевизија во боја сè помалку луѓе сонуваат црно–бело.

* Сонувањето е нормална појава. Луѓето кои не сонуваат најчесто имаат психички растројства на личноста.

* Еден од четири брачни парови спијат во одделни кревети. Во поново време тој број значително се намалил.

* Британските војници први развиле метод за да останат будни 36 часа без спиење. Кога им се приспива стаат специјален визир кој ја симулира светлината на изгрејсонце, и тоа ги разбудува и не им дава да спијат.

* Цицачи кои спијат најдолго се коалите 22 часа дневно, потоа следи кафеавиот лилјак 19,9 часа дневно...

* Цицачи кои спијат најкратко: жирафите 1,9 часа дневно (во сесии од по 5–10 минути), срната 3,09 часа дневно, азискиот слон 3,1 час дневно...

* Кога делфините спијат, само половина од нивниот мозок се исклучува, другата половина останува будна за да го регулира излегувањето на површина за да земат воздух.

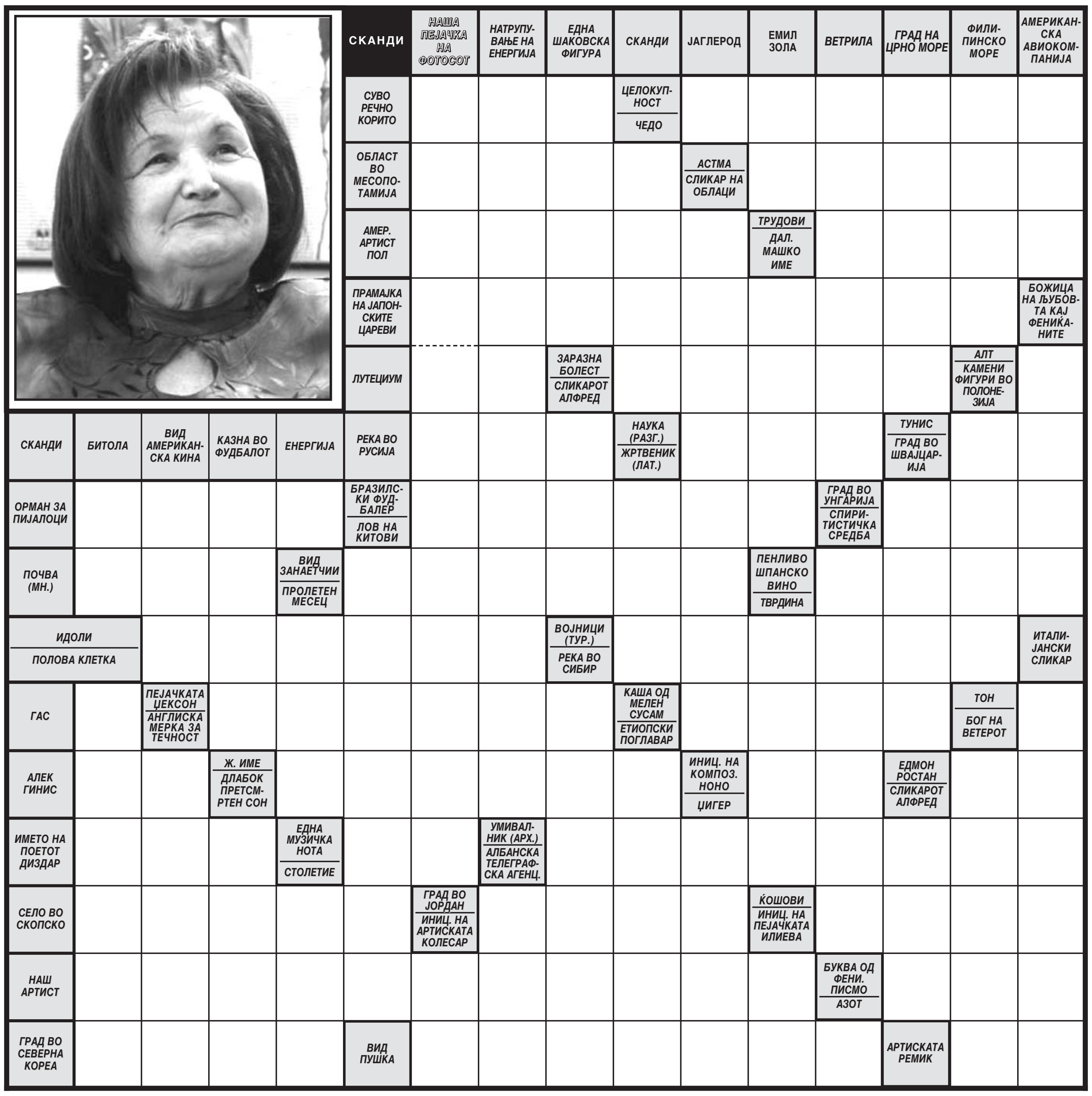
* Слепите луѓе сè уште гледаат слики во соновите. Луѓето кои се родени слепи во соновите чувствуваат емоции, звук, мирис и допир наместо вид.

* Пет минути откако ќе се разбудите веќе сте заборавиле 50 проценти од сонот.

* Десет минути по будењето 90 проценти од луѓето се дезорјентирани и се чувствуваат како загубени.

М. Дамјаноска

КРСТОЗБОР



Хумор

Одат два петла по улица и едниот му вика на другиот:
– Ај да одиме во месара да гледаме голи женски.

* * *

– Келнер, има мртва бубамара во мојава супа!
– Точно, господине. Не ги бива многу за пливање.

* * *

На шалтер.
– Вашето име ќе ве молам?
– Т–т–т–рпе Тр–р–р–рпеноски!
– О па вие пелтечите?
– Не, татко ми пелтечел, па така ме запишал писарот во матично!

* * *

Еднаш, додека Алберт Ајнштајн се возел со воз, кондуктерот му го побарал билетот. Ајнштајн во тој моментот бил задремен и откога дошол при себе со нервоза почнал да бара по џеповите, со што станувал се по нервозен.

Тогаш кондуктерот му рекол:
– Почитуван професоре, јас знам кој сте Вие. Сигурен сум дека сте купиле билет, и нема потреба да го барате.

Ајнштајн продолжувајќи да го бара билетот рекол:
– Јас воопшто не се секирам за тоа што не можам вам да ви го покажам билетот, се секирам затоа што на билетот пишуваше каде треба да одим, и сега не знам каде треба да се симнам, на која станица.

* * *

Зошто мажите секогаш „трчаат“ по девојки... иако со нив не планираат брак?
– Па и кучињата што трчаат по автомобилите... немаат намера да возат!

* * *

Оди Трпе во продавница да купи млеко во тетрапак и го отвора во продавницата.
– Зошто го отвори, – го праша продавачката.
– Затоа што на млекото пишува: „Отвори овде“.

* * *

Франклин (1706–1790) отворил книжарница. Еден ден во книжарницата дошол некој муштерија и го запрашал:
– Колку чини оваа книга?
– Еден долар!
– Не може ли помалку?
– Три долари!
– Како тоа? Јас барам да ми ја продадеш поефтино, а ти ја креваш цената!
– Десет долари, а ако продолжиш, ќе чини 100 долари...
– Зошто?
– Затоа што ми го трошиш времето бадијала, а времето е многу скапо како и златото.

Мравката и гулабот

Дошла една мравка на еден извор да се напие вода, ама се лизнала во водата и почнала да се дави. Тоа го видел еден гулаб што стоел на гранка на едно дрво покрај изворот. Тој и пуштил еден лист, таа се качила на листот и се спасила. По некое време гулабот го видел еден ловџија и нанишанил со пушката за да го убие.

Мравката бидејќи му го паметела доброто на гулабот, толку силно го каснала ловџијата за ногата што тој морал да се наведне да ја изврка, а за тоа време гулабот одлетал и се спасил.

ЗП Солидарност – Аеродром

Одбележан денот на Здружението - 14. април

Здружението на пензионери Солидарност – Аеродром – Скопје ја одржа традиционалната прослава на 14 април – Ден на формирањето на Здружението. Во присуство на членови на Здружението и гости од збратимените и други здруженија и институции од градот и Републиката беа сумирани резултатите од 2014 година. На свеченоста беа доделени признанија на петте ограноци за посебен придонес и соработка во развојот на Здружението. Признанија беа доделени и на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Република Македонија, на Сојузот на здруженијата на пензионерите на градот Скопје и на Општина Аеродром. На поединци кои постигнале значајни резултати во областа на културно-забавниот живот и спортот им беа доделени благодарници. Во поздравниот говор, **Димитрија Богатиноски**, претседател на Извршниот одбор, кој доби втор мандат, зборуваше за успешното благовремено завршување на редовните избори, за постигнувањата видни резултати во сите програмски активности во текот на 2014 година, како и за очекувањата и насоките за реализација на програмата согласно финансискиот план за 2015 година. Свечениот собир го поздравија и поканетите гости, од кои прв зборуваше претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски**. Тој истакна дека ова Здружение за само шест години се издигна на рамниште со најдобрите здруженија во Републиката.

И.Г.

Отчетна седница на ЗП Вевчани

Собранието на ЗП Вевчани, на 27.03.2015 година одржа отчетна седница во просториите на пензионерскиот клуб.

Седницата ја отвори и ја водеше претседателот **Наум Чочороски**, кој на почетокот го поздрави присуството на градоначалникот на општина Вевчани **Цветомир Угриноски**.

По усвојувањето на записникот од минатата седница, Извештај за работата и за материјално финансиското работење на здружението за 2014 година, поднесе претседателот на ИО **Витомир Костојчиноски**. Тој истакна дека се постигнати добри резултати со рационално трошење на скромните финансиски средства, со што Здружението се гордее.

Мошне позитивно за работата и резултатите на ЗП Вевчани дискутираше гостинот од ЗП Охрид и Дебрца **Крсте Спасески**, додека пак **Јован Аврамоски**, претседател на комисијата за култура и спорт при здружението зборуваше за тешкотиите и проблемите на самото здружение.

По усвојувањето на двата извештаи беа усвоени финансискиот план и програмата за 2015 година на Здружението.

Во програмата за 2015 година планирано е да се организираат екскурзии на пензионерите, да се учествува во сите спортски активности што ќе ги организира Сојузот, како и на ревиите на песна, музика и игри.

С. Кукунешоски

ЗП Велес

Велигденско празнување во пензионерскиот дом

Во присуство на над 200 гости и пензионери во двете сали и помошните простории декорирани со велигденски јајца и колачи, а по повод празникот над празниците, Христовото воскресение, на вториот ден – Велигден, 13 април годинава, беа свечено пуштени во употреба реновираните простории во Домот на пензионерите на Здружението од Велес. Сè започна од обнова на главните простории, салата и помошната сала кои беа целосно реновирани со бојадисување, обложување на ѕидовите со нов ламинат, нови светилки, или вкупно беа обновени над 500 метри квадратни.

Покрај тоа, беа набавени три најсовремени ТВ приемници, звучна опрема, кујнски и салонски мебел. Исто така, беше извршена замена на фекалната канализација, гусените цевки беа заменети со пластични, а во тек е замената на водоводните стари цевки.

Свеченото отворање го изврши градоначалникот на Општина Велес, **Славчо Чадиев**, а осветувањето на реновираните простории го изврши протостафрофор **Славе Јованов**, архиерејски наместник на Повардарска епархија.

– Овде нема да застаниме, рече претседателот на Здружението **Веле Алексоски**. Планираме со обнова на неколку пензионерски клубови во урбаните заедници во градот, но нема да ги заборавиме и ограноците по месните заедници како што се отворањето на пензионерски клубови во Градско, Извор, Башино Село, Отовица и Богомила.

Свеченоста заврши со изведба на неколку нумери од пејачката група и настапот на ученикот Александар Самаров со неговата лична творба „Трета доба". Овој чин го зголеми велигденското празнување во целиот град.

Н.А.

ЗП Виница

Незаборавна масовна средба по повод Томина недела

На 17 април над 700 пензионери од 24 здруженија – членки на СЗПМ, а најмногу од источниот регион, се собраа во Виница, град познат по теракотните икони и археолошкиот локалитет Виничко Кале. Многумина од дојдените го искористија доаѓањето во Виница за да го посетат археолошкиот музејот во градот и да ги видат одблизу овие експонати за кои слушнале, но досега немале можност да ги видат. Инаку, повод за оваа традиционална средба која се одржува повеќе години во чест на одбележувањето на верскиот празник Томина недела.

Гостите најнапред ги поздрави претседателот на ЗП Виница, домаќин и организатор на оваа масовна средба, **Драган Петков**, кој им посака на сите присутни добредојде и убаво дружење.

Од име на Сојузот и од свое име пензионерите дојдени речиси од цела Македонија, ги поздрави **Станка Трајкова**, секретар на ИО на СЗПМ, посакувајќи им на присутните добра забава и другарување, како и уште многу вакви убави и незаборавни средби.

По официјалните и меѓусебни поздравувања, почна веселбата. Се играа ора од сите краеви. Се пееја песни кои будеа спомени од младоста, но и одмногуте вакви средби. Играа и пееја луѓе во поодминати години, со леснотија и од срце. Глетката беше восхитувачка заради енергијата и веселиот дух на присутните.

Но, средбата имаше и натпреварувачки дел бидејќи беа донесени и вапцани велигденски јајца, кои вредните пензионерки ги донеле да ја покажат својата креативност, но и да освојат и една од трите награди. Комисијата имаше мошне тешка задача за да оцени кои три јајца се најубави, бидејќи сите беа креативно украсени, но одлука сепак беше донесена: првата награда ја доби Кирка Атанасовска од ЗП Македонска Каменица, втората ја доби Ружа Балева од ЗП Охрид за јајце на кое беше нацртан Свети Тома, а третата Неделка Ѓорѓиева од ЗП Велес.

К. С. Андонова

Јубилејна прослава на „Универзитетот трето доба" - Скопје

При крајот на минатиот месец во ресторантот „Александија" во Скопје се одржа пригодно одбележување на годишнината на здружението „Универзитет трето доба". Отворајќи ја средбата претседателот на здружението м-р **Томислав Димишковски** рече:

„Почитувани колеги „студенти" на „Универзитетот трето доба", драги гости, Задоволство ми е и голема чест, што можам во името на Управниот одбор, да ја отворам прославата, посветена на нашата богата активност во изминативе 16 години и со неколку зборови да дадам свој придонес во промоцијата на Првата книга на овој „Универзитет", што ја напиша нашата колешка, Гордана Трајковска. Користам прилика да го поздравам присуството на претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Драги Аргировски, кој неодамна, со едногласна акламација повторно е избран за претседател. Нашата улога во негувањето на доживотното учење за активен и здрав живот во трето доба има значајно место во општеството. Доказ за тоа е постојаниот прилив на нови членови. Ви посакувам на сите здрав и активен живот и уште многу вакви прослави!"

Пригодно обраќање имаше и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, нагласувајќи дека доживотното учење и активно стареење е во интерес на сите пензионери, што се и програмски задачи на Сојузот, кој како најмасовна и најактивна невладина мултиетничка организација во Република Македонија од ден на ден постигнува се позначајни резултати во работата. Присутните на средбата ги забавуваше познатиот естраден уметник–пензионер Круме Спасовски.

В.Т.

ЗП Охрид и Дебрца

Благица Маркулеска - најнаградувана атлетичарка

Здружението на пезионерите Охрид и Дебрца четврти пат со ред е севкупен победник на Републичките спортски натпревари на пензионерите на Македонија. Меѓу охридските спортисти кои последните десетина години освојуваа златни медали, во својата дисциплини е и Благица Маркулеска. Таа во мошне силна конкуренција освои златен медал во дисциплината трчање на 80 метри.

Маркулеска со спорт започнала да се занимава уште како ученичка, а по вработувањето на 27 години во тогашната „Охридска трговија„ непрекинато учествува на Републичките спортски натпревари на Македонија, на кои постојано освојува златни медали во дисциплините: скок од место, трчање на 100, на 80 и 60 метри.

Со пензионирањето во 2003 година, Маркулеска продолжува со спортот во истата дисциплина – трчање во женска конкуренција. По пауза од две години, односно од 2005 година, постојано девет години со успех настапува и на Републичките пензионерски натпревари и секогаш освојува медали. Истата 2005 година во трчање на 60 метри и двобој го освојува бронзениот медал.

Благица Маркулеска на сите досега одржани 19 регионални пензионерски спортски натпревари, на кои се натпреваруваат десет градови од западниот дел на Републиката, во трчање на 80 и на 60 метри освојувала прво место. Таа е една од најдобрите жени спортистки при ЗП Охрид и Дебрца и со нејзините успеси на 64 години придонесува во афирмацијата на здружението и на градот Охрид.

К. Спасески

ЗП Гевгелија

Бесплатен викенд во Дојран

Здружението на пензионери од Гевгелија ги посети пензионерите кои користат бесплатен викенд во Дојран, според најновиот Проект на Владата и Министерството за труд и социјална политика на РМ. Корисниците на оваа бенефиција се задоволни од хотелското сместување, услугата и заедничкото дружење. Покрај нив за време на празниците и викендите во Дојран има и многу други пензионери кои голем дел од годината го поминуваат во сопствените викендици. Посебен впечаток на сите ним остава сегашниот изглед на Дојран и промените кои се направени од последниот престој минатата година, кога се одржа дружењето на пензионери на зелено при отворањето на сезоната, бидејќи градот добил нов лик: уредени зелени површини, на плажата поставени помошни објекти, изградени спортски игралишта недалеку од плажата, поставени реквизити за детски игралишта, на поплочената патека долж целиот езерски брег многу угостителски објекти и друго.

Напорите на локалната самоуправа да го претвори Дојран во посебно место за пријатен престој, ги наградила и природата. Езерските бранови, како пред триесеттина години, удираат на заштитиниот ѕид. Се вратиле ретките птици, кормораните и понекој лебед.

Дојран не е монденско одморалиште, но има нешто повеќе од тоа. Езерска вода која лекува, воздух помешан со мирисите на разновидните дрвја, цвеќиња и алги кој смирува.

Заради сето тоа, престојот на пензионерите, но и на секој посетител во Дојран е незаборавен и со желба да се дојде повторно.

Лена Семенакова