ПЕНЗИОНЕР плус

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

NLB Тутунска банка

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

Година VII, број 86 ISSN 1857-7660 15 септември 2015 година

Пензионерите се горди на минатото и задоволни од сегашноста

Возрасните жители на нашата земја со почит му се поклонуваат на минатото, свесни дека народ без минато е народ без иднина. Така беше и на 2. август кога голем број пензионери го посетија славното Крушево за да им оддадат почит на првиот претседател на Крушевската Република Никола Карев, на бестрашните борци за слобода Питу Гули, Даме Груев и други кои уште пред еден век имале демократски однос кон луѓето и не ги делеле на наши и ваши, по нација и по вера, туку на зулумџии и оние кои му помагале и биле со народот. Многу пензионери дојдоа во Крушево и на Мечкин Камен да им се поклонат на хероите кои ги дадоа своите животи за слобода и независна Македонија, а чиишто имиња се испишани со огин и крв. Така беше и во Пелинце и во Скопје. Нивното присуство го одбележи значењето и непобитноста на нашиот втор Илинден од 1944 година, кога беше прогласена независна и слободна Народна Република Македонија. Пензионерите беа присутни и на други места кои се камен–темелници на нашата земја Македонија. Тоа беа достоинствени одбележувања и поклоненија на долгата патека по којашто помина татковината до 8. септеми кога Република Македонија стана независна држава.

Пензионерите заедно со сите граѓани на Република Македонија, го прославија Денот на независноста по дваесет и четврти пат. Го одбележаа денот кога беа остварени мечтите и желбите на илјадници дејци кои ги дале своите животи низ вековите. Денот кога сонот стана реалност. Тоа е денот од кога Република Македонија чекори напред рамноправно и горди заедно со сите народи во Европа и во светот, иако некои тоа не сакаат да го признаат. Но, тоа е непобитен факт, тоа е реалност, независно од нивните чудни и нелогични постапки. Македонија постоела и ќе постои како лулка на културата и писменоста, на орото и песната, белези со кои ретко кој народ во Европа може да се пофали. Факт е дека секоја педа од нашата земја потврдува дека на овие простори постоела цивилизација, постоела држава. Во секоја наша песна има приказна за нашиот непокор. Во секоја наша носија има нишка натопена со солзите на нашиот намачен народ. Во секој звук на нашите народни инструменти се слуша екот и писок на зурлите и тапаните за љубовта кон човекот и кон татковината. Било и така останало. Истите пораки и белези се на сите пензионерски собири во

Еленец, Дојран, Ореовица, Рамна Река... Така е насекаде, а така ќе биде и секогаш, на сите прослави на пензионерите.

Задоволството и радоста пензионерите ги покажаа и на 4. септември на одбележувањето на 20–годишнината од првите Републички пензионерски спортски натпревари во Скопје на кои организатор беше СЗПМ. Присутните ги поздрави **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ кој им посака добро расположение и спортски резултати.

Покровител на оваа спортска пензионерска олимпијада беше Владата на РМ – Министерство за труд и социјална политика, а истата беше поддржана од Комерцијална банка АД Скопје и Градот Скопје. На присутните им се обрати министерот за труд и социјална политика **Диме Спасов**, кој меѓу другото рече дека Владата и Министерството за труд и социјална политика секогаш ќе ја поддржува популацијата од третото доба. Честитајќи им го јубилејот ги прогласи Републичките пензионерски спортски натпревари за отворени.

Јубилејот на присутните им го честиташе и **Коце Трајановски**, градоначалник на Скопје и претседател на ЗЕЛС.

Свои обраќања имаа и домаќините на манифестацијата **Љупчо Димовски**, претседател на ЗП Бутел и градоначалникот на општина Бутел, **Петре Латиновски**.

Изјави за медиумите дадоа министерот Спасов, претседателот Аргировски и директорот на ФПИОМ **Амет Даути**, кои ја потенцираа меѓусебната соработка.

На масовниот собир, на овој значаен јубилеј, пензионерите ја покажаа и својата психофизичка големина и сила. Се натпреваруваа во името на јубилејот, во името на Денот на пензионерите, во името на годишнината на нашата независност, во името на спортот, на здравјето и активното стареење.

Севкупен победник на оваа спортска манифестација беа натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебрца.

На 20. септември по 69. пат пензионерите од Македонија ќе го празнуваат својот празник – денот кога во далечната 1946 година, се удрени темелите на нивниот Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија, најмасовната невладина, мултиетничка организација која го брани достоинството на 250 000 пензионери. Организација која се грижи животот на овие ветерани на трудот да биде квалитетен, онаков каков што го заслужуваат. Во чест на денот на пензионерите речиси во сите здруженија ќе има прослави и свечени одбележувања. Од ден на ден, од година на година на благодарение на напорите на Сојузот, на неговото раководство и на раководствата на сите здруженија на пензионери негови членки, неговото величество „ПЕНЗИОНЕРОТ“ станува се позначаен и незаобиколен фактор во општеството. Од многуте добивки кои ги добија во последните години пензионерите се задоволни, што не значи дека не може да биде и подобро. Постојат и нешта кои недостасуваат: повеќе старски домови, бесплатно лекување за сите, поголеми пензии... Но ова не го намалува задоволството од добиеното, од сегашноста благодарение на мудроста на највозрасните жители кои се свесни за состојбите во земјата и пошироко во опкружувањето, во Европа и во Светот.

Ќе го слават пензионерите овој празник свесни дека преку Сојузот ја шират вистината за Македонија. Прославите и одбележувањата се разновидни, но чувството кон овие празници е исто во нивните срца, а тоа ќе биде уште посилно ако биде донесен посакуваниот Закон за пензионерското организирање во Република Македонија, со кој општеството ќе потврди дека пензионерите се битен фактор и еден од приоритетите во државата, потенцијал кој не треба да биде на неговите маргини.

Калина Сливовска -Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

20-ти ЈУБИЛЕЈНИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ СКОПЈЕ - 2015 стр. 2, 3, 4, 5 и 6

ХРОНИКА стр. 7

АКТИВНОСТИ стр. 8

ИНТЕРВЈУ СО АЛЕКСАНДАР ДИМКОВСКИ стр. 9

НАСТАНИ стр. 11

ИНФО стр. 12

ИНТЕРВЈУ СО Д-Р САИТ САИТИ стр. 13

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 14

КУЛТУРА стр. 16

ЗДРАВСТВО стр. 17

ИЗБОР стр. 18

ЗАБАВА стр. 19

ОБЈАВЕНИ ЈАВНИТЕ ПОВИЦИ ЗА БЕСПЛАТНО БАЊСКО-КЛИМАТСКА РЕКРЕАЦИЈА И БЕСПЛАТЕН ВИКЕНД ЗА ПЕНЗИОНЕРИТЕ ЗА 2016 стр. 20

ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА 20-ти СЕПТЕМВРИ НА СЕГАШНИТЕ И НА ИДНИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ ИМ ГО ЧЕСТИТА

СЗПМ

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
15. Октомври
во „Нова Македонија“ - Пензионерски видици
30. Октомври
„Пензионер плус“

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

20-ти ЈУБИЛЕЈНИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО СКОПЈЕ

Прослава на голем спортски јубилеј

Дваесеттите јубилејни републички пензионерски натпревари помеѓу најдобрите спортисти од здруженијата на пензионери во Македонија, кои се изборија на регионалните средби за учество на пензионерската олимпијада, во организација на СЗПМ, годинава се одржаа на 4-ти септември на терените во комплексот на хотелот New Star во Скопје. На спортското поле се сретнаа 397 натпреварувачи кои пред присутните гости и поддржувачи си ги одмерија силите во 11 спортски дисци-

плини и во 21 категорија во женска и во машка конкуренција. Оваа најмасовна пензионерска средба се одржа во чест на одбележувањето на 8-ми септември – Денот на независноста на Република Македонија и 20-ти септември – Денот на пензионерите на Македонија. Спортската пензионерска олимпијада се одржа под покровителство на Владата на Република Македонија – Министерството за труд и социјална политика и поддршка на Комерцијалната банка АД Скопје и Градот Скопје. Оваа најмасовна пензионерска спортска манифестација со своето прис-

уство ја увеличаа: министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, градоначалникот на Скопје и претседател на ЗЕЛС Коце Трајановски, претседателот на Сојузот на синдикатите на Македонија Живко Митревски, градоначалникот на општина Бутел Петре Латиновски и директорот на Фондот на ПИОМ Амет Даути.

Добредојде на гостите и на учесниците во име на домаќинот – Здружението на пензионери Бутел, им посака претседателот Љупчо Димовски, кој изрази благодарност до Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија што токму нивното здружение ја доби довербата да биде домаќин. Посебно задоволство и признание за одржувањето на натпреварите на териториајата на општина Бутел искажа градоначалникот Петре Латиновски при што истакна дека локалната самоуправа и натаму ќе ги поддржува и помага активностите на пензионерите и ќе создава поволни услови за подобар и поквалитетен живот.

Средбата ја поздрави и градоначалникот на Скопје Коце Трајановски при што ја истакна одличната соработка со СЗПМ и Градскиот сојуз на здруженијата на пензионери со кои реализираат заеднички програми и активности за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите.

Во поздравниот збор до присутните инспиративно се обрати претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски при што го истакна значењето на натпреварите кои од првата скромна средба 1996 година во Охрид прераснаа во масовно натпреварување и дружење кое сега со право го носи името пензионерска спортска олимпијада. Потсетувајќи на растежот и успесите на натпреварите, тој нагласи дека прославуваме голем јубилеј кој е убав повод да се присетиме на почетоците, но и на сето она што поминало низ годините, на сите настани во кои сме вградиле дел од нашите соништа, труд и идеи. И сите тие спомени и сеќа-

вања носат чувство на гордост, на исполнетост и докажуваат дека залагањата донесле резултати.

Учесниците и присутните ги поздрави министерот за труд и социјална политика Диме Спасов при што искажа благодарност и почит кон пензионерската популација која своето искуство и мудрост ги вградила во темелите на нашето воздигнување и опстојување. Тој нагласи дека пензионерите заслужуваат подобар и подостоинствен живот за што ресорното министерство во соработка со

Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија ќе продолжи да ги решава актуелните проблеми на овие највозрасни лица и ќе создава поволни услови за остварување на правата што им припаѓаат по основ на пензиското и инвалидско осигурување. Во таа насока министерот ја истакна заложбата на државните органи за доследно

спроведување на Програмата и мерките за подобрување на стандардот на пензионерите и на стари лица во сите сегменти на животот.

Во изјавите за медиумите министерот Диме Спасов, претседателот Драги Аргировски и директорот на ФПИОМ Амет Даути уште еднаш го нагласија значењето на пензионерските спортски натпревари и взаемната соработка на трите субјекти во полза на подобрувањето на стандардот на пензионерите. Притоа директорот Даути во име на добрата соработка со Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија изјави дека Фондот на ПИОМ ќе му додели простории за сместување и работа на раководството.

Дваесеттата пензионерска спортска олимпијада беше обележана и со свеченото доделување признанија на поединци и на 13 здруженија на пензионери учесници на Првите републички спортски натпревари 1996 година во Охрид, кои на сегашните претседатели на ЗП им ги врачи претседателот на СЗПМ Драги Аргировски. Во име на наградените се заблагодари претседателот на ЗП Охрид Ѓорѓи Трпчески кој мошне чувствително го искажа своето

сеќавање на игрите од пред 20 години.

Со убави желби и барање за почитување на правилата за натпреварување, на учесниците им се обрати претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски при што го објасни начинот на спроведувањето на натпреварите во 11 спортски дисциплини: стрелаштво, шах, пикадо, тегнење јаже, трчање, фрлање ѓуле, скок од место, табла, домино, двобој и тробој.

Средбата започна и заврши во духот на фер-плеј натпревар, со посебен ентузијазам и максимално залагање на сите учесници. Најдобри резултати во поединечна и екипна конкуренција повторно постигнаа минатогодиш-

ните победници од ЗП Охрид и Дебрца. Пет години по ред тие не го препуштаат првото место, а преодниот пехар и сега ним им припадна. Второто и третото место, како и лани, го задржаа натпреварувачите од ЗП Куманово и Прилеп. Честитајќи им ја победата, на завршната манифестација пехарот им го врачи претседателот на СЗПМ Драги Аргировски. Победниците ја поделија радоста со останатите учесници и сите се придружија кон веселбата, во која посебна живост внесе познатата естрадна пејачка Ирена Спасовска придружувана од познат и реномиран музички бенд. Свој придо-

нес во ова импресивно спортско натпреварување и незаборавно дружење имаше и водителката Цветанка Илиева.

Мендо Димовски

20-ти ЈУБИЛЕЈНИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО СКОПЈЕ

Обраќање на претседателот на СЗПМ

Драги Аргировски

Почитувани пензионерки и пензионери, учесници на 20–тите јубилејни Републички пензионерски спортски натпревари;

Почитувани гости, драги пријатели

Ми претставува особено задоволство во името на најмасовната и најактивната невладина, неполитичка, мултиетничка организација Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и во лично име искрено да се заблагодарам на министерот за труд и социјална политика Диме Спасов за покровителството на оваа јубилејна пензионерска олимпијада и за воспоставената успешна соработка во интерес на сите пензионери во Република Македонија;

Посебна благодарност на градоначалникот на град Скопје и претседател на ЗЕЛС, Коце Трајановски, на директорот на ФПИОМ, Амет Даути и на претседателот на ССМ Живко Митревски

Благодарност и на Здружението на пензионерите на општина Бутел и на градоначалникот Петре Латиновски што прифатија со големо задоволство да бидат домаќини на оваа пензионерска манифестација од републичко.

Поводот за овој масовен и величествен собир е да го прославиме спортот и физичката активност како еден од најважните столбови кои го крепат физичкото и психичкото здравје на сите, а особено на луѓето од третата доба. Дека возраста не е пречка за физичка активност и спортување покажува 20–годишниот јубилеј на Пензионерските спортски републички натпревари, што е редок и несекојдневен настан.

Многу истражувања покажале дека заседнатоста и неактивноста кај возрасните луѓе носи многу повеќе ризици отколку физичката активност и спортувањето поради што Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, спортувањето го вгради во сите свои програми и проекти како битен фактор за здравјето на своето 250 илјадно членство.

Почитувани,

Првите пензионерски спортски натпревари се одржани во Охрид во далечната 1996 година, а на нив учество зеле само 13 здруженија, кои се натпреваруваа во три спортски дисциплини во шах, стрелаштво и пикадо, во присуство на 150 учесници од кои само 45 биле натпреварувачи. Почетокот беше скромен, но за паметење. Низ годините, оваа активност постојано се збогатува со нови спортски дисциплини и други облици на рекреација за здраво стареење.

На денешното дведецениско одбележување на оваа најстара и најмасовна пензионерска олимпијада на Балканот, на овие прекрасни спортски терени во 11 дисциплини ќе се натпреваруваат 397 натпреварувачи во машка и женска конкуренција. Тоа се претставници на 41 здружение на пензионери од вкупно 52 што учествуваа на 8–те регионални спортски натпревари со вкупно 1.607 натпреварувачи.

Благодарение на сето ова пензионерските спортски натпревари прераснаа во вистинска пензионерска Олимпијада со сите карактеристики и обележја.

Денес прославуваме голем јубилеј. Јубилеите се убав повод да се присетиме на почетоците, но и на сето она што поминало низ годините, на синастани во кои сме вградиле дел од нашите соништа, труд и идеи. И сите тие спомени и сеќавања носат чувство на гордост, на исполнетост и докажуваат дека залагањата донесле резултати. Така се чувствуваат и сегашните пензионери, но и оние кои ги удриле темелите на оваа спортска републичка манифестација и кои ги има и денес меѓу нас.

Поради сето тоа ваквите спортски натпревари не само што овозможуваат активно и здраво стареење во третата доба, туку создаваат во здраво тело – здрав дух, но и обратно. Негувајќи ги културните дејности, спортувањето и дружењето, се придонесува да се шири надежта, сожиботот и другарството меѓу пензионерите со цел да се подзабави процесот на стареењето, а животот во третата доба да добие достоинствена содржина и соодветен квалитет. Во практика се покажа дека основен услов за среќа, енергичност и добро здравје во која било животна доба е оптимистичкиот став кон животот и редовната физичка активност во која насока ја градиме и меѓугенерациската соработка.

На 20–тата јубилејна Републичка пензионерска олимпијада – Скопје 2015, ќе се натпреваруваат пензионерите, но победници ќе бидат најподготвените, а на некои сојузник покрај умеењето и искуството ќе им биде и среќата. И тие што ќе победат и тие што нема да победат треба да ги напуштат терените гордо и исправено како вистински спортисти и потоа да се фатат на орото – најсаканата и најубавата спортска дисциплина!

Ви благодарам за присуството и за вниманието!

Обраќање на градоначалникот на град Скопје

Коце Трајановски

Почитуван министер за труд и социјална политика на Владата на РМ, Диме Спасов, Почитуван претседателе на СЗПМ, Драги Аргировски, Почитуван претседателе на СЗП на град Скопје, Почитувани пензионери, почитувани присутни

Дозволете ми да ве поздравам и да го изразам моето задоволство што денес присуствувам на една ваква свеченост во чест на 20–тите РПСН организирани од СЗПМ и да ја истакнам одличната соработка која градот Скопје ја има остварено изминатите години со СЗП на град Скопје преку взаемно учество во реализација на разни програми и активности кои имаат за цел остварување на поквалитетен живот на пензионерите. Накратко можам да ги споменам следните.

- Потпишување на Меморандум за соработка на ниво на град Скопје и ЗЕЛС.
- Подобрување на условите за рекреација и дружење на пензионерите во РЦ Катланово, негово реновирање и оспособување за функционирање.
- Организиран е групен превоз на пензионерите на дестинации на подрачјето на град Скопје и територијата на РМ, како и Бесплатен превоз четири дена во неделата: вторник, петок, сабота и недела.
- Бесплатни слободни легитимации за јавниот градски превоз за инвалидските пензионери.
- Поддршка на спортски манифестации како што е традиционалниот 13–ти шаховски турнир.

Соработката со градот Скопје со СЗП на град Скопје продолжува и понатаму и таа преку поддршка на организациското јакнење на Сојузот и здруженијата кои се негови членки. Градот Скопје во рамките на своите можности ќе излегува во пресрет на барањата на пензионерите и ќе презема мерки кои ќе придонесат за збогатување на секојдневниот живот на пензионерите.

Ви благодарам.

Обраќање на градоначалникот на општина Бутел

Петре Латиновски

Почитуван министер за труд и социјална политика на Владата на РМ, Диме Спасов, Почитуван претседателе на СЗПМ, Драги Аргировски, Почитуван претседателе на ССМ, Живко Митревски, Почитуван претседателе на ЗП Бутел, Љупчо Димовски

Почитувани пензионерки и пензионери

Ве поздравувам и ви посакувам добредојде во нашата општина, која е една од најмладите во градот Скопје. За нас претставува чест што сме домаќини на овој значаен јубилеј на СЗПМ, 20 години од првите Републички пензионерски спортски натпревари. Како и секогаш и овој пат општината Бутел ги поддржува сите пензионерски активности па и оваа. Пензионерите се највозрасните граѓани на нашата општина и ние правиме сè во граници на нашите можности нивниот живот да биде што поорганизиран и поквалитетен. Така ќе биде и во иднина. Му благодарам на СЗПМ што одлучи оваа значајна манифестација да се одржи на територијата на нашата општина во овој прекрасен амбиент на хотелскиот комплекс New Star. Благодарност и до сопственикот на објектот кој секогаш има разбирање и ги помага сите активности на општината и на пензионерите во неа. На натпреварувачите им посакувам добри резултати, а на сите вас добро здравје и убаво да си минете на оваа значајна јубилејна спортска манифестација.

Свечено обраќање на министерот за труд и социјална политика

Диме Спасов

Почитуван претседател на Сојузот здруженија на пензионери на Македонија, Драги Аргировски

Почитуван градоначалник на град Скопје, Коце Трајановски

Почитуван директор на Фондот на ПИОМ, Амет Даути

Почитуван претседател на ССМ, Живко Митревски

Почитуван градоначалник на општина Бутел, Петре Латиновски

Почитуван претседател на здружение на пензионери на општина Бутел, Љупчо Димовски

Драги пензионерки и пензионери

Се чувствувам длабоко почестен со дадената можност да се обратам на дваесеттите јубилејни републички пензионерски спортски натпревари кои се одржуваат во чест на 69 години од пензионерското организирање во Македонија и 24 години од создавањето на независна македонска држава. Се обраќам на вас, сплотени во Сојузот здруженија на пензионери на Македонија, пред вас кои учествувавте во изградбата на нашата држава, кои вложувавте во благодетите кои ние денес ги уживаме. Од секогаш го носев уверувањето дека треба да се почитува и вреднува искуството и мудроста како одлика на пензионерот.

Со текот на годините Сојузот прерасна во респектабилна организација во нашето општество со свое место и влијание кој најдобро ги застапува интересите на пензионерите, но претставува и фактор во битни општествени и државни прашања.

Како министер за труд и социјална политика сум должно посветен на соработката со вашата организација и на моја голема радост таа секогаш била искрена и отворена, а резултатите добро видливи и познати. Општа е констатацијата дека волјата со која се работи за подобрување на социјалниот живот на пензионерите е особено препознатлива во последната деценија.

Особено сум горд на фактите кои го потврдуваат тоа што го зборуваме. Република Македонија бележи конкретен развој во зајакнување на стандардот на пензионерите. Во тој контекст од 2006 година до денес, ја зголемивме просечната пензија за цели 70%, а најниската за рекордни 84%. Во 2006 просечната пензија изнесуваше 7.683 денари, а во октомври 2015 истата ќе изнесува 13.073 денари. Во Република Македонија, за разлика од другите држави, пензиите се исплаќаат редовно и се врши континуирано усогласување.

Грижата за здравјето и здравиот начин на живот се особено важни во старостa, бидејќи го продолжуваат животниот век, но се од интерес и за самата држава.

Проектот Бањско–климатска рекреација, кој го обележа изминатиот период, ги достигна, а може да кажам и ги надмина нашите очекувања во целост. Заклучно со 2015 година, овој проект опфати 33.000 корисници на пензија, додека благодетите на проектот Бесплатен туристички викенд го уживаат 3.000 корисници на пензија. И двата проекти ќе продолжат да се реализираат во иднина и тоа во 2016 година за дополнителни 5.500 лица во проектот Бањско–климатска рекреација и за 3.000 на Бесплатен туристички викенд.

Започнавме и активности за подобрување на условите за живеење во повеќе пензионерски домови во Скопје. Започнати се и завршени се дел од активностите за реконструкција и реновирање на сите 44 стамбени единици во пензионерскиот дом во Автокоманда. Се продолжува со реновирање на пензионерските домови во Аеродром, Чаир и Куманово. Во наредната година треба да продолжи втората фаза на активностите за значително подобрување на условите на живот на пензионерите коишто живеат во овие пензионерски домови, а се со пониски пензии. Дополнително на тоа, Владата овозможи и поволности за инвеститори од земјата и од странство, за изградба и проширување на установи за згрижување на стари лица.

И во третата доба потребата за секојдневна комуникација и дружење е неопходна, како и организацијата на слободното време. Поаѓајќи од таа потреба на старите лица, во изминатиот период отворени се 11 Дневни центри за стари лица, а 3 се во завршна фаза. Ќе продолжиме со истото темпо и ќе формираме цела мрежа на дневни центри во државата.

Исто така, посветивме внимание за грижа и помагање во нивните домови на старите изнемоштени лица корисници на постојана парична помош и стари лица во социјален ризик. Во соработка со министерството за здравство се реализираа посети во нивните домови каде се вршеа прегледи, мерење на крвен притисок, шеќер во крв и слично. На овој начин упатуваме порака дека старите лица не се заборавени и оставени сами на себе, туку државата се грижи за нив, а така ќе биде и во иднина.

Дополнително, во интерес на олеснување на секојдневната комуникација на пензионерите Владата во соработка со градот Скопје, овозможи бесплатен превоз во градскиот јавен сообраќај во Скопје во вторник, петок, сабота и недела. Исто така, 1.500 стари лица го искористиле проектот за Бесплатен викенд еднаш во месецот за превоз во железничкиот сообраќај во Република Македонија.

Одржувањето на денешната манифестација по 20–ти пат, со особено задоволство е поддржано од страна на Министерството за труд и социјална политика кое и во иднина ќе поддржува реализација на настани и програми кои се однесуваат на пензионерите.

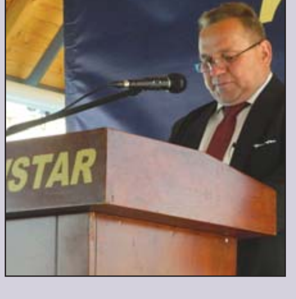
Ви потврдувам дека приоритет на Владата и на Министерството за труд и социјална политика е обезбедување на достоинствен живот на старите лица и пензионерите.

Ви посакувам добар помин, добри спортски резултати и заедничи да го славиме и триесеттиот јубилеј.

Ви благодарам.

Обраќање на претседателот на ЗП Бутел

Љупчо Димовски



Почитуван министер за труд и социјална политика, Диме Спасов. Почитуван претседател на Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија, Драги Аргировски.

Почитуван градоначалник на општина Бутел, Петре Латиновски.

Ни претставува посебно задоволство и чест што Сојуз на здруженија на пенсионери на Македонија ни ја довери оваа одговорна и значајна задача да бидеме домаќини на 20–тите јубилејни републички пензионерски спортски натпревари.

Им посакувам на натпреварувачите успех и добри резултати, а на сите вас убаво да се чувствувате и да се дружите во овој прекрасен амбиент на комплексот New Star.

20-ти ЈУБИЛЕЈНИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО СКОПЈЕ

Охрид и Дебрца недостижни победници

Стрелаштво

Стрелаштво

Шах

Шах

Пикадо

Пикадо

Најголемиот јубилеен натпревар помеѓу најдобрите пензионери спортисти кои на регионалните средби се изборија за учество на Републичката пензионерска олимпијада, годинава се одржа на 4–ти септември на терените во комплексот на хотелот New Star во Скопје. Пред илјадната публика и свои навивачи во 11 спортски дисциплини во машка и во женска конкуренција се натпреваруваа 397 спортисти од 41 здружение на пензионери. Во мошне изедначена поединечна и екипна конкуренција, најдобри резултати постигнаа натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебрца и по петти пат едноподруго ја освоија победата. На втората позиција како и лани, и на третата, се најдоа истите здруженија – Куманово и Прилеп. Исто така, незначителни промени во редоследот на освоените места се случија и кај другите учесници кои со поголема спортска среќа можеа подобро да се рангираат. Сепак, постигнатите резултати се респектабилни и навистина за почит. За подолго да останат во меморијата, хронолошки ги наведуваме и издвојуваме најдобрите натпреварувачи.

Во **стрелаштво** со воздушна пушка **во женска конкуренција** најдобра беше екипата од ЗП Куманово, пред ЗП Битола и Штип, а во **машка конкуренција** првото место го освои екипата на ЗП Кочани, втори беа спортистите од ОВР – Скопје, а трети од ЗП Гази Баба. Медалите на победниците во женска конкуренција им ги врачи Илија Адамоски, член на ИО на СЗПМ,

а во машка конкуренција, Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината **шах во женска конкуренција** првото место го освои екипата на ЗП Центар – Скопје, пред ЗП Штип и ЗП Струга, а **во машка конкуренција** тетовчани го однесоа златото, додека среброто им припадна на кочанчани, а бронзата на охриѓани. Медалите ги врачија Ѓорѓи Серафимов и Ѓорѓи Андонов, членови на ИО на СЗПМ.

Во **пикадо во женска конкуренција** најдобра беше екипата од ЗП Делчево, пред ЗП Прилеп и ЗП Тетово, а **во машка конкуренција** победниците од ЗП Тафталиџе зад себе ги оставија натпреварувачите од ЗП Центар и ЗП Охрид и Дебрца. Медалите на најдобрите учесници им ги врачија Александар Захариев, член на ИО на СЗПМ и Бесник Поцеста, потпретседател на Собранието на СЗПМ.

Во дисциплината **тегнење јаже во женска конкуренција** припадничките на ЗП Тетово го освоија првото место, на ЗП Солидарни пензионери од Илинден им припадна второто место, а третото на ЗП Пробиштип. Во **машка конкуренција** првпат во досегашните натпревари првото место го освои екипата на ЗП Гевгелија, досегашниот фаворит ЗП Гази Баба се задоволува со второто место, а ЗП Кочани со третото. Медалите ги врачија Ристо Трајковски и Данче Даскаловска, членови на ИО на СЗПМ.

Во **фрлање ѓуле во женска конкуренција** победничката од минатата година Марија Каракамишева од ЗП Богданци, веќе неколку години по ред не го пропушта првото место, втора беше Милица Андреевска од ЗП Солидарност – Аеродром, а трета Мирјана Андоновиќ од ЗП Куманово. Во **машка конкуренција** најдобар беше Ѓорѓи Механџиски од ЗП Дојран, Бранко Почуча од ЗП Куманово го освои второто место, а третото, Димитар Стојанов од ЗП Македонска Каменица. Медалите ги врачи Ментор Чоку, член на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината **трчање жени до 60 години**, првото место и припадна на Галаба Георгиева од Штип, второто на Љупка Трифуновска од Охрид, а третото

Признанија на ЗП учесници на првите РПСН во Охрид 1996 година

Домино

Домино

Табла

Табла

20-ти ЈУБИЛЕЈНИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО СКОПЈЕ

на Јасмина Тодоровска од Куманово. Во истата дисциплина, но во категоријата **над 60 години**, најдобра беше Благица Миркулоска од Охрид, пред Благица Михова од Кочани и Љубица Петрушевска од Гази Баба. Во **машка конкуренција во трчање до 60 години** најбрз беше Моме Цветановски од ЗП Куманово пред Нијази Тахири од ЗП Тетово и Јован Јанакиевски од ЗП Охрид. Во категоријата **над 60 години** првото место од лани го задржа Блаже Србиновски од Охрид, втор беше Блажо Каровски од Валандово, а трет Живко Петровски од ЗП ОВР – Скопје. Медалите на победничките во женска конкуренција им ги врачи Олга Новачева, а во машка конкуренција, Душан Ристески, членови на ИО на СЗПМ.

Во поединечната дисциплина **скок од место** се натпреваруваа само мажи и, победникот од минатата година Марјан Николовски од ЗП Охрид повторно најдалеку скокна, пред Ѓорѓи Николов од ЗП Кочани и Ристо Петков од ЗП Штип. Медалите им ги врачи Мирко Макрешански, член на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината **домино во женска конкуренција** најдобра беше Блага Велјановска од ЗП Кичево, пред Лилјана Хајдар од ЗП Шуто Оризари и Даница Попзахариева од ЗП Кочани. Во **машка конкуренција**, за првото место се избори Хајро Куртовиќ од ЗП Македонска Каменица, за второто Азир Јакупи од ЗП Чаир и за третото, Николчо Манасиев од ЗП Злетово. Медалите им ги врачи Ристо Франгов, член на ИО на СЗПМ.

Првото место во **табла - жени** го освои Софија Арсова од ЗП Ѓорче Петров, второто Славица Јованова од ЗП Прилеп и третото Миланка Панделеска од ЗП Охрид. Во **машка конкуренција** најдобар беше Мустафа Ефатоски од Кичево, втор беше Ѓорѓи Динковски од Солидарност – Аеродром и трет Генц Куриу од Тетово. Медалите им ги врачи Јордан Костадинов, член на ИО на СЗПМ.

Во најмашката дисциплина **тробој,** првото место го освои Симе Цветановски од ЗП Прилеп, второто Живко Милев од ЗП Радовиш и третото Јонче Апостолов од ЗП Кавадарци. Во најтешката дисциплина **двобој жени** неприкосновена е охриѓанката Верица Пулеска, второто место го освои Ленче Стаменова од Кратово, а третото Убавка Ѓоргиоска од Солидарни пензионери – Илинден. Медалите ги врачи Салтир Каровски, член на ИО на СЗПМ.

Според Правилникот, во трите дисциплини: **стрелаштво, шах и пикадо во женска и во машка конкуренција**, беа прогласени и најдобрите поединци на кои претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски им врачи посебни пехари. Епитетот најдобри меѓу најдобрите го заслужија: Богица Димитриев (ЗП Куманово) и Драги Гацев (ЗП Кочани) – **стрелаштво**, Лилјана Славевска (ЗП Центар) и Панче Захариев (ЗП Штип) – **шах**, Цвета Џабирска (ЗП Делчево) и Славе Симовски (ЗП Тафталиџе) – **пикадо**.

Натпреварите беа мошне добро организирани и се одвиваа според програмата, а на крајот сите ја славеа победата на најдобрите. Преодниот пехар на победниците од ЗП Охрид и Дебрца на заедничката прослава им го врачи претседателот на СЗПМ Драги Аргировски. Видно задоволен и воодушевен од постигнатиот успех, претседателот на ИО на Охридското здружение **Ѓорѓи Трпчески** им се заблагодари на учесниците за вложениот труд и вети дека припадниците на ЗП Охрид и Дебарца ќе настојуваат и натаму да останат на врвот на натпреварите.

Мендо Димовски

Фотографии: Зоран Андреески

Тегнење јаже

Тегнење јаже

Ѓуле

Скок од место

Најдобри поединци

Ѓуле

Трчање до 60 години

Трчање до 60 години

Тробој

Трчање над 60 години

Трчање над 60 години

Двобој

Хронологија на Републичките пензионерски спортски натпревари

20 години спортување и дружење

Пред 20 години во чест на Денот на пензионерите на Македонија, 20–ти септември, во далечната 1996 година на иницијатива на дел од раководството на Сојузот и на некои здруженија започна да со реализација една убава идеа: организирање масовни спортски натпревари на пензионерите во Македонија, тргнувајќи од фактот дека спортувањето во поодминати години од животот овозможува да се одржува физичката и интелектуалната функција на човековиот организам и да се создава во здраво тело–здрав дух. Оваа иницијатива била доставена до сите, 34 здруженија на пензионери (толу ги имало тогаш), при што се добиле различни мислења и предлози. Кај многумина постоело извесно сомневање за тоа каков ќе биде интересот кај пензионерите за спортување, дали ќе се обезбедат најнеопходните материјални и други средства и слично. Сепак, преовладале оптимизмот и корисноста од спортското организирано дружење за ширење на пријателства и за надминување на монотонијата во животот кај пензионерите.

На **Првите републички пензионерски спорски натпревари (РПСН)** што се одржале во **Охрид** на 28. август **1996** година, учествувале само 13 здруженија: Охрид, Куманово, Тетово, Струмица, Радовиш, Гостивар, Ресен, Кичево, Велес, Неготино, Кочани, Пробиштип и ОВР Скопје со вкупно150 учесници, од кои 45 натпреварувачи во шах, стрелаштво и пикадо. Во шах победила екипата на ОВР – Скопје, во стрелаштво Тетово и во пикадо – жени Куманово. Првите републички пензионерски натпревари за отворени ги прогласил **Андон Марковски**, тогашен потпретседател на Сојузот на пензионерите на Македонија. Биле постигнати скромни резултати, но на овие балкански простори тоа биле првите пензионерски спортски игри. Тие како течеле годините станувале помасовни и поквалитетни.

Во **1997** година, на **Вторите РПСН** во **Дојран** учествувале 80 натпреварувачи и 270 навивачи и гости од 19 здруженија: Берово, Битола, Гостивар, Гевгелија, Кавадарци, Кичево, Кочани, Крива Паланка, Куманово, Охрид, Прилеп, Радовиш, Свети Николе, Струмица, Тетово, Штип и ОВР, Кисела Вода и Гази Баба од Скопје. Домаќин на средбата било ЗП Гевгелија, а пензионерите се натпреваруваа во 6 дисциплини: шах, домино, стрелање, трчање, пикадо и тегнење јаже. Треба да се забележи дека за првите две републички средби не се објавени информативни билтени, поради што изостануваат поцелосни податоци.

Во **1998** година Сојузот презема пошироки активности за посестрано, посеопфатно и поквалитетно организирање на слободното време на пензионерите, особено на спортското поле. На 20 септември на спортските терени кај Кумановска Бања во **Куманово** се одржале **Третите** по ред РПСН со учество на 500 учесници од кои над 100 биле натпреварувачи во 6 дисциплини. Според објавениот Информативен билтен во шах во машка конкуренција победила екипата на ЗП Битола, а кај жените на ЗП Гази Баба од Скопје. Во тегнење јаже – мажи најдобра екипата на Берово, а кај жените на Тетово. Во пикадо – мажи најдобра била екипата на Делчево, а кај жени на Кавадарци. Во стрелаштво најдобри биле стрелците од Тетово, а кај жените МВР – Скопје. Во поединечна конкуренција во фрлање ѓуле победил Димитрија Кузмановски од Тетово, а кај жените Љубица Кузмановска од Здружението на Куманово – домаќин на игрите. Во трчање најбрз бил Јован Дупкарски од Берово, а кај жените Љубица Кузмановска од Куманово. Со пригоден говор средбите свечено ги отворил **Вите Исјановски**, тогашен претседател на Сојузот на пензионерите на Македонија.

Четвртите РПСН се одржани во **Виница** на 18–ти септември **1999** година. Учествувале 550 пензионери и над 100 натпреварувачи кои се натпреварувале во 7 дисциплини. Во шах – мажи победила екипата на Битола, предводена од Борче Илиевски, а кај жените најдобра била екипата на Штип со Вера Огњанова. Во пикадо мажи победила екипата на Радовиш со најдобар поединец Маринко Тодоров, а во женска конкуренција најдобра била екипата на Кочани предводена од Борислава Димитрова. Во стрелаштво победила екипата на Тетово со најдобар поединец Јордан Пауновски, а кај жените благодарејќи на Ленче Митановска победила екипата на ОВР – Скопје. Во атлетски дисциплини во трчање победил Јован Дупкарски од Берово, а кај жените претставничката на Тетово. Во фрлање ѓуле победиле претставниците на Тетово и Делчево, а во новата дисциплина скок победил претставникот на ЗП Охрид Ѓорѓи Трпчески. Во тегнење јаже – мажи победила екипата на Кисела Вода – Скопје, а кај жени екипата на Тетово. Домаќин на игрите било ЗП Виница, меѓутоа за овие спортски натпревари не е објавен Информативен билтен.

На 2 септември **2000** година **Петтите** РПСН се одржани во **Крани -** на брегот на Преспанското Езеро, со учество на околу 800 пензионери од кои 221 натпреварувач во 7 дисциплини. Домаќин е ЗП Ресен, а на свеченото отворање зборуваше **Вите Исјановски**, претседател на СЗПМ и **Бедредин Ибраими, заменик претседател на Владата на Република Македонија и министер за труд и социјална политика.** Севкупен победник и освојувач на преодниот пехар на СЗПМ е ЗП Куманово. Како посебен и траен документ за оваа значајна спортска пензионерска манифестација СЗПМ од 2000 година започнува да изготвува и објавува спрецијален Информативен билтен на 40 страници во боја. Со збор и слика, но и преку разни прегледи и графикони, се создаваат трајни траги за учесниците и организаторите на овие масовни спортски натпревари.

Шестите РПСН се одржани на 16–ти септември **2001** година кај Велешкото Езеро **„Младост"**, а домаќин е ЗП Карпош од Скопје. Учествуваат 600 пензионери од кои 182 натпреварувачи во 7 дисциплини и тоа 105 мажи и 77 жени од 22 здруженија. Најдобра е екипата на ЗП Тетово. Од оваа година на севкупниот победник добива преоден пехар!

Седмите РПСН се одржани на 14 септември **2002** година во комплексот Горица во **Охрид** со учество на околу 860 пензионери, од кои 235 натпреварувачи и тоа: 138 мажи и 97 жени. Натпреварите се одржуваат во 8 дисциплини, бидејќи како нова се воведува брзо одење. Севкупен победник повторно е ЗП

7-ти РПСН 2002 година

Тетово кое го добива и преодниот пехар. На отворањето на игрите говорел и **Љупчо Мешков, директор на Фондот на ПИОМ.**

Осмите РПСН се одржани на 13 септември **2003** година во **Кавадарци**. Со пригоден говор средбата ја отвори новиот претседател на СЗПМ **Душко Шурбановски**. Бодрени од околу 1050 навивачи и гости, 276 натпреварувачи и тоа 155 во машка и 121 во женска конкуренција се натпреваруваат во 9 дисциплини, а како нова е воведено домино. Овој пат за севкупен победник е прогласен вториот регион кој го сочинуваат здруженијата: Карпош од Скопје, ОВР, Тетово и Гостивар. Пехарот за прв и единствен пат во дваесетгодишната историја на натпреварите е доделен на еден регион, иако најголем успех имаше ЗП Тетово.

На 11. септември **2004** година се одржаа **9-тите РПСН** крај Еуротел во **Струга**, а домаќини беа здруженијата од Центар од Скопје и Струга. На овие натпревари учествуваа 1070 учесници од кои 289 натпреварувачи и тоа 160 пензионери и 129 пензионерки. Севкупен победник е ЗП Тетово. На оваа масовна пензионерска манифестација присуствуваа и гости од Албанија, Бугарија, Црна Гора, Турција и Македонија. Присуството на гостите е искористено за одржување посебна средба на која се разговараше за соработка на пензионерите од Балканот при што се покрена и иницијатива за создавање Балканска асоцијација на пензионерите.

Јубилејни 10-ти РПСН се одржаа на 10–ти септември **2005** година кај Велешкото Езеро **„Младост"**, а домаќин беше ЗП Велес. Присуствуваа над 900 пензионери, пред кои говореше **тогашниот претседател на Владата на РМ Владо Бучковски** и **градоначалникот на Општина Велес Аце Коцевски**.

10-ти РПСН 2005 година

Во девет дисциплини се натпреваруваа 299 натпреварувачи од кои 166 во машка и 133 во женска конкуренција од 33 здруженија, а севкупен победник беше ЗП Куманово.

На 9–ти септември **2006** година кај автокампот **Крани** на брегот од Преспанското Езеро се одржаа **11-тите РПСН** на кои за прв пат учествуваа над илјада учесници, поточно 1.114, од кои 351 натпреварувачи и тоа 192 пензионери и 159 пензионерки. Најдобри резултати остварија спортистите од ЗП Охрид. Со цел спортските натпревари да бидат сосема регуларни се изготвува и Правилник за истите од страна на Комисијата за спорт при Сојузот, кој во наредните години се надоградува.

На 15–ти септември **2007** година, **12-тите РПСН** по трет пат, се одржаа кај Велешкото Езеро **„Младост"** во присуство на 760 учесници од кои 364 натпреварувачи и тоа 172 мажи и 122 жени. На оваа масовна пензионерска спортска манифестација присутните ги поздрави **претседателот на Владата, Никола Груевски**, а говореше и **градоначалникот на Општина Велес Аце Коцевски.** На натпреварите најдобри беа натпреварувачите од ЗП Тетово.

12-ти РПСН 2007 година

На спортскиот центар Шампион во **Радовиш** на 6–ти септември **2008** година, се одржаа **13-тите РПСН** со 800 учесници, од кои 192 во машка и 172 во женска конкуренција од 34 здруженија. Овој пат најдобри беа спортистите од ЗП Куманово.

На 26–ти септември **2009** година кај „Еуротел" **Струга** на брегот од Охридското Езеро, се одржаа **14-тите РПСН**, а домаќин беше ЗП Центар – Скопје, под покровителство на **Коце Трајановски, претседател на ЗЕЛС и градоначалник на градот Скопје.** На натпреварите присуствуваа околу 860 учесници од кои 376 натпреварувачи, 198 во машка и 178 во женска кокуренција. Натпреварите се по прв пат се одржаа во 11 дисциплини, со воведување на три нови: табла, двобој и тробој, а оправдано отпадна брзо одење. Севкупен победник повторно беше ЗП Куманово.

На 18–ти септември **2010** година се одржаа **15-тите јубилејни РПСН** на спортскиот центар „Шампион" во **Радовиш** со учество на 380 натпреварувачи од 35 здруженија од кои 200 во машка и 180 во женска конкуренција. Во присуство на околу 900 учесници оваа републичка спортска манифестација за отворена ја прогласи **министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски**. На свеченото отворање говореше и **градоначалникот на Радовиш д-р Роберт Велков.** Овој пат севкупен победник беше ЗП Тетово.

15-ти РПСН 2010 година

На 10–ти септември **2011** година се одржаа **16-тите РПСН** во **Струга** на комплексот Ливадиште. На истите присуствуваа 1100 пензионери, а учествуваа 384 пензионери спортисти и тоа 200 мажи и 184 жени. Главен говорник беше новиот **претседател на СЗПМ Драги Аргировски**, кој натпреварите ги прогласи за отворени, а на крајот го врачи и преодниот пехар на ЗП Охрид и Дебрца кое севкупно имаше најдобри резултати.

На 11–ти септември **2012** година **17-тите РПСН** за првпат во својата историја се одржаа во **Скопје** во хотелскиот комплекс NEW STAR, а покровител беше **претседателот на Владата на Република Македонија Никола Груевски** кој имаше и пригодно обраќање. Поздравна реч имаше и **министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и градоначалникот на Општина Ѓорѓе Петров Сокол Митровски.** Во присуство на 1150 пензионери од кои 395 натпреварувачи од 38 здруженија најдобри резултати во 11 дисциплини имаше ЗП Охрид и Дебрца на кои им припадна и преодниот пехар. Домаќин беше ЗП Ѓорче Петров од Скопје.

17-ти РПСН 2012 година

18-тите РПСН се одржаа во **Штип** на 7–ми септември **2013** година во комплексот на „Македонка". Рекордниот број присутни ги поздрави и им посака добри резултати на натпреварувачите **министерот за труд и социјална политика Диме Спасов**. Поздравна реч имаа и **градоначалниците на општините Штип и Карбинци Илчо Захариев и Зоран Минов**. На оваа пензионерска спортска Олимпијада во Штип присуствуваа и се дружеја 1380 пензионери од цела Македонија, а во натпреварите учествуваа 396 натпреварувачи од 38 здруженија. Најдобри резултати постигнаа спортистите на ЗП Охрид и Дебрца и по трет пат едноподруго го освоија највисокото признание, преодниот пехар, што им остана во трајна сопственост.

19-тите по ред **РПСН** се одржаа на 6–ти септември **2014** година во комплексот „Тетекс" во **Тетово**. Покровител на натпреварите повторно беше **министерот за труд и социјална политика Диме Спасов** кој пред околу 1 000 присутни имаше пригодно излагање. Се натпреваруваа 400 најдобри спортисти од рекордни 46 здруженија и тоа 208 во машка и 192 во женска конкуренција. Натпреварите се одржаа во традиционалните 11 дисциплини. А најдобри резултати и овој пат имаа спортистите на ЗП Охрид и Дебрца кои го освоија преодниот пехар.

19-ти РПСН 2014 година

Оваа **2015** година **20-тите јубилејни спортски пензионерски натпревари** се одржаа на 4. септември во **Скопје** во комплексот на хотелот NEW STAR. Домаќин беше ЗП Бутел. Во 11 традиционални дисциплини се натпреваруваа 397 пензионери спортисти од 41 здружение. Најдобри резултати имаа спортистите на ЗП Охрид и Дебрца.

Овој преглед јасно покажува дека кај пензионерите расте свеста за значењето на спортот за здраво и активно стреење.

Пригодни излагања имаа министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, градоначалникот на Град Скопје Коце Трајановски и градоначалникот на општина Бутел Петре Латиновски.

Драги Аргировски

Андон Марковски, поранешен потпретседател на СЗПМ

Доајен на пензионерското организирање во Македонија

Откога се пензионирал 1992 година, Андон Марковски во повеќе области оставил белег во работата на пензионерската организација, а најмногу се покажал и се афирмирал како потпретседател на СЗПМ во периодот 1993 до 2009 година. Тогаш, според Фондот на ПИОМ, имало околу 210.000 пензионери, но сите не биле организирани во Сојузот. Во СЗПМ имало зачленето само 34 регистрирани здруженија кои симболично издвојувале средства за негово функционирање. Имајќи ги предвид сите активности и проектираните задачи на Сојузот, Марковски со свои придружници предложил посоодветен облик на финансирање кој бил усвоен и со незначителни измени се уште се применува. Така дошло до формирање на солидарниот фонд и издвојување средства од членарината за активности на Сојузот. Тој со своите иницијативи и заложби за остварување на програмските активности остава белег и во развојот на другите области, како што се спортско-рекреативните, културно-забавните и другите дејности, вклучувајќи го и придонесот во развојот и унапредувањето на соработката со слични организации во Република Македонија и пошироко.

Како доајен на пензионерското организирање Андон Марковски посебен придонес има во организирањето на пензионерските спортски натпревари кои за 20 години редовно се одржуваат и од обични натпревари прераснаа во Република пензионерска спортска олимпијада.

– По иницијатива на Здружението на пензионери од Охрид се организираа првите пензионерски спортски натпревари во 1996 година. На нив беа присутни околу 140 пензионери, од кои 45 натпреварувачи и 100 навивачи. По овие натпревари во Сојузот на пензионерите на Македонија се презедоа широки активности за поквалитетно организирање на слободното време на пензионерите. Значајно место заѕедоа спортските активности кои, пред се, одговараа на возраста на оваа популација. Така, пензионерските спортски натпревари станаа традиционална манифестација и секоја година расtеше бројот на спортистите и бројот на навивачи, односно учесници. Манифестацијата беше прифатена од сите здруженија членки на СЗПМ. Со оглед на големиот интерес, секое здружение изрази желба да учествува на спортските пензионерски натпревари и Извршниот одбор донесе одлука во Македонија да се формираат 8 региони и со тоа да се овозможи секое здружение да учествува во прв ред на регионалните спортски натпревари, а победниците во дисциплини, да учествуваат на Републичките спортски натпревари, – се сеќава Марковски.

За првите спортски натпревари вели дека биле набрзина организирани и без поголеми претензии и очекувања, но уште тогаш недвосмислено се потврдило дека постои интерес и желба кај пензионерите за спортски активности и дека за тоа постојат објективни и субјективни услови.

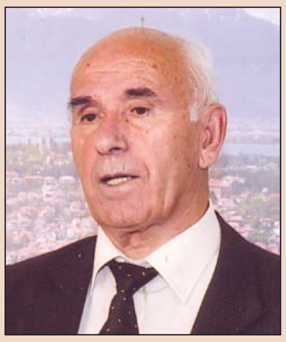
– Впрочем, се потврди непобитната вистина дека секој може и секој треба на свој начин да спортува, бидејќи за спортот – нема возраст! Тоа се покажа и на спортските игри што уследија потоа и што непрекинато се одржуваат овие дваесет години. Сега без спортските натпревари не може да се замисли пензионерското организирање и дејствување. Републичките спортски натпревари како финале на континуираната спортска активност во здруженијата на пензионери се издигнаа на толку високо рамниште што со право се нарекуваат пензионерска спортска олимпијада, – заклучи Марковски.

Се уште исполнет со спортски дух и ентузијазам, тој се радува што на нозе го дочека 20-годишниот јубилеј на пензионерските спортски натпревари за кои не сака да го фаворизира својот придонес како и за другите активности што ги иницирал, организирал и учествувал, ниту пак сака само себе да се истакнува како најзаслужен.

Мендо Димовски

Ѓорѓи Трпчески, претседател на ИО на ЗП Охрид и Дебрца

Еден од иницијаторите и учесник на првите републички спортски натпревари



Спортот и физичката култура се нераскинлив дел од севкупната активност на ЗП Охрид и Дебрца. Слободно може да се рече дека зародишот на спортот на луѓето од третата доба од Републиката, токму започнала во Охрид. Впрочем тоа го потврдува и организирањето на првите Републички спортски натпревари на пензинрите на Македонија кои на 28 август 1996 година се одржале на Стрелиштето „Бејбунар", во Охрид.

Оттогаш па наваму секоја година во рални гради, оваа спортска пензионерска олимпијада континуирано се одржува, и годинава одбележува 20 години јубилеј од постоењето. Идејата за организирање на оваа масовна спортска манифестација била на тогашниот претседател на СЗПМ Вите Исјановски, а безрезервно била прифатена и поддржана од сегашниот претседател на ИО на ЗП Охрид и Дебрца Ѓорѓи Трпчески и тогашниот претседател Андон Најдоски, заедно со членовите на Комисијата за спорт, Осман Пател, Спасе Тасески и Стефан Стефоски. Трпчески бил и непосреден учесник на спортските натпревари во дисциплината скок од место, во која неколку години со ред освојувал златни медали. Потоа Трпчески, во два мандати бил и претседател на Комисијата за спорт при СЗПМ.

Како еден од иницијаторите и организаторите на првите Републички спортски натпревари во Охрид, Ѓорѓи Трчески, сѐ уште свежо се сеќава на тој настан. „Во почетокот спортските натпревари имаа рекреативен карактер и пензионерите се натпреваруваа во три спортски дисциплини, стрелаштво, шах и пикадо. На ова првенство во дисциплината шах победи екипата на ОВР Скопје, пред Неготино и Кичево, во стрелаштво најдобра беше екипата на Тетово, пред Охрид, а во пикадо победата ја понесе екипата на Куманово, а како најдобра поединечно во оваа дисциплина беше кумановката Драгица Бошкоска. На сите ЗП – учесници на првите спортски натпревари им беа врачени порцелански вазни во форма на бокали. Спортските натпревари завршија со заедничка веселба во тогашното Поштенско одморалиште".

Интересно е да се напомене дека по четвртите републички беа воведени, општинските и регионалните спортски натпревари, бидејќи мораше да се врши селекција на најдобрите по региони, а тогаш беа оформени осум региони, се потсетува Трпчески. За огромниот интерес на натпреварите, иако веќе имаа натпреварувачки карактер, зборува нивната масовност, борбата за освојување што повеќе бодови и желбата да се освои најголемиот примат – да се биде севкупен победник. За одбележување е, што, во дваесетгодишното постоење на Републичките спортски натпревари, приматот три пати едно по друго да биде севкупен победник, и припадна само на спортската екипа на ЗП Охрид и Дебрца.

– Резултатите што досега ги има постигнато нашето здружение на спортските натпревари се повеќе од успешни, вели Трпчески. На сите одржани 20 регионални спортски натпревари од четвртиот регион, сме неприкосновени севкупни победници. Од досега одржаните 20 републички спортски натпревари севкупни победници сме биле шест пати, и тоа на петтите републички натпревари во 2000-та година во Крани на Преспанското Езеро, потоа три пати едно по друго во 2011 година во Струга, во 2012 во Скопје, и 2003 година во Штип, при што го освоивме пехарот во трајна сопственост, а по четврти пат минатата година победивме во Тетово и го освоивме преодниот пехар, како и оваа година во Скопје. Инаку, нашето здружение, досега покрај тоа што беше домаќин на првите Републичките натпревари во 1996 година, беше и на седмите во 2002 година, на кои се покажавме во најдобро светло и како добри организатори и домаќини, – вели Ѓорѓи Трпчески.

За својот индивидуален придонес за постигнати особени резултати во организацијата и развојот на спортот и рекреацијата на пензионерите на Македонија на 12-те Републичките спортски натпревари во 2007 година, на Езерото „Младост" кај Велес на Трпчески, како долгогодишен претседател на Републичката комисија за спорт и рекреација, му беше врачено специјално признание од СЗПМ, а во овие изминати години како афирмиран спортист и активист добивал и други награди и признанија.

Крсте Спасески

Усогласување на пензиите

Една од основните задачи на СЗПМ е следење на усогласување на пензиите во Република Македонија како механизам преку кој се одржува реалната вредност на пензијата како и редовна и континуирана исплата на сите пензиски давања. Прашањето на усогласување на пензиите како системско решение е утврдено со членот 37 од ЗПИО каде што е утврдено дека пензиите се усогласуваат два пати во годината (од 1 јануари и од 1 јули) според движењето на индексот на трошоците на животот во висина од 50% и порастот на просечно исплатената плата на сите вработени во Република Македонија во висина од 50%. Процентот на усогласувањето се добива како збир на порастот на индексот на трошоците на животот во претходното полугодие и процентот на порастот на просечно исплатената плата на сите вработени во Република Македонија во претходното полугодие во однос на полугодието кое му претходи. Оваа законска одредба е долгорочно системско решение за усогласување на пензиите и таа не е дерогирана, односно ставена вон сила на долг рок како што се говореше и пишуваше во некои медиуми во нашата држава.

Заради правилно информирање на корисниците на пензија и пошироката јавност со преодна законска одредба (член 5) во Законот за изменување и дополнување на ЗПИО, објавен во Службен весник на РМ број 160/2014 година, времено се регулира усогласувањето на пензиите, која гласи:

„(1) Одредбите од чен 37 ставови 1 и 2 од овој закон не се применуваат во период од 1 јануари до 31 декември 2015 год.

(2) Во 2015 година сите видови на пензии согласно овој закон се усогласуваат на начин што вкупниот износ за исплата на пензиите за септември 2015 се зголемува за 5% и се дели со вкупниот број на корисници на пензија кои пензијата ја оствариле заклучно со септември 2015 година."

Со оглед дека се работи за преодно решение, од 1 јануари 2016 година во сила е членот 37, но законодавецот може да утврди и дополнително усогласување на пензиите според критериуми што тој ќе ги утврди.

Заслужува да се напомне дека секогаш кога се интервенира во усогласувањето на пензиите, СЗПМ со должно внимание ги изнесува своите видувања, предлози, сугестии но, како што е познато законите ги донесува Собранието, како што беше и донесувањето на Законот за изменување и дополнување на ЗПИО, во октомври 2014 година.

Во овие сложени економски услови на живеење заслужува да се истакне дека пензионерите во Сојузот најмногу се интересираат дали и кога ќе биде исплатата на пензиите, кои за среќа секој месец редовно пристигнуваат. Исто така, следејќи ги нивоата на пензиите во нашето опкружување, во Србија просечната пензија изнесува 193 евра, Црна Гора 273 евра, Федерација БиХ 181 евро и во Република Македонија 205 евра, што говори за материјалниот статус на пензионерите во нашата држава (извор на податоци: весникот „Пензионер" страница која ја подготвува пензискиот фонд на Република Србија).

Како се движело редовното и дополнителното усогласување на пензиите во Република Македонија за период од 2001– 2014 година се гледа од следната табела:

Година	Усогласување напензиите од 1 јануари	Усогласување на пензиите од 1 јули	Вкупно усогласување
2001	1,79%	1,79%	
2002	0,63	5,90%	6,56%
2003	2,97	2,68%	5,72%
2004	0,80%	0,41%	1.21%
2005	–	0,40%	0,40%
2006	0,48%	2,18%	2,67%
2007	0,64%	1,04%	1,69%
2008	13,00%	7,65%	21,66%
2009	3,50%	2,02%	5,59%
2010	0,30%	1,10%	1,40%
2011	0,75%	2,10%	2,86%
2012	0,31%	1,40%	1,71%
2013	1,15%+5% од февруари	0,75%	7,00%
2014	5% од февруари	0,00%	5,00%

(извор на податоци: Фонд на ПИОМ)

Во периодот од 2001 до 2014 година, најголемо зголемување на пензиите имаше во 2008 година, поради дополнителното усогласување на пензиите со Одлука на Владата на Република Македонија и 2013 година со Законот за измени и дополнувања на Законот за пензиско и инвалидско осигурување, што придонесе да се зголеми реалната вредност на пензиите и да се подобри материјалната и социјалната сигурност на корисниците на пензија.

Со извршените усогласувања на пензиите, просечната пензија во декември 2014 година изнесуваше 12.487,00 денари, и истата во однос на 2013 година, во износ од 11.845,оо, е повисока за 5,4%. Зголемувањето е резултат на извршеното редовно усогласување на пензиите во 2014 година, како и на висината на пензиите на новите корисници на пензија.

Останува и понатаму СЗПМ редовно да се грижи за усогласување на пензиите укажувајќи на основните постулати на пензискиот систем во кој пензијата и усогласувањето ќе зависат од уплатениот придонес, по формула прифатена како системско решение, а солидарноста и заемноста да се применува на начин како што е утврдено со Законот за пензиското и инвалидското осигурување.

Станка Трајкова

Писмо Реакција со повод

Вистински покачувања, а не измислувања!

На 11. 09. 2015 година, лицето Веле Митановски, на неговиот фејзбук статус, објави текст со провокативна содржина под наслов: „Какви покачувања на пензии, какви бакрачи"!?

Во дел од овој текст е даден публицитет на Соопштението на Партијата на обединети пензионери и граѓани на Македонија, според кое, цитирам: „За обединетите пензионери „покачувањето" на пензиите е безобзирна владина манипулација, а поддршката од СЗПМ – подаништво! Партијата на обединети пензионери и граѓани на Македонија (ПОПГМ), го осудува безобзирното манипулуирање на Владата со пензионерите, со најавата за божемно „покачување на пензиите за 5 проценти" – се вели во партиското соопштение.

Ова соопштение на ПОПГМ претставува демонстрација на неинформираност и непознавање на законската регулатива, во конкретниов случај Законот за пензиско и инвалидско осигурување („Сл. весник на РМ" бр. 98/2012, 166/2012, 15/2013, 170/2013, 43/2014, 44/2014, 97/2014, 113/2014, 160/2014, 188/2014, 20/2015, 61/2015, 97/2015 и 129/2015).

Во случајов не се работи за никаква манипулација на Владата на Република Македонија со пензионерите, ниту за „подаништво" од СЗПМ, туку се работи за операционализација на членот 5 став (2) од Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиско и инвалидско осигурување („Сл. весник на РМ" бр. **160/2014**), што го донесе Собранието на Р.М. на седницата одржана на 29.10.2014 година.

За да им се помогне на членовите на ПОПГМ во целост го цитирам ставот (2) од членот 5 на горенаведениот закон: „Во 2015 година сите видови на пензии согласно овој закон **се усогласуваат** на начин што вкупниот износ за исплата на пензиите за септември 2015 година **се зголемува за 5%** и се дели со вкупниот број на корисници на пензија кои пензијата ја оствариле заклучно со септември 2015 година".

Заради илустрација го наведувам фактот дека во 2013 година, кога се вршеше усогласување на пензиите согласно со членот 37 ставови (1) и (2) од Законот за пензиско и инвалидско осигурување, ова усогласување беше крајно симболично и изнесуваше 1,15% во јануари и 0,75% во јули.

Ова укажување треба да се сфати како насочување на изворите за дознавање на вистината и помош на ПОПГМ за јавно да не се бламира!

Димитар Илиевски, дипломиран правник во пензија

ЗП Радовиш и Конче

Над 9000 пензионери се дружеа во Ореовица

Оваа година на 19 јули 2015 година, Здружението на пензионерите од Радовиш и Конче беше организатор на манифестацијата „Пикник на зелено во Ореовица" која се одржа во манастирскиот комплекс „Свети Ѓорѓија". Во овој убав летен ден околу 9000 пензионери од 38 здруженија членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија дојдоа во Ореовица да се дружат и да уживаат во прекрасната природа и богатата културно – уметничка програма.

На собирот гостите најнапред ги поздрави претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Радовиш и Конче, **Павлина Чабукова**, а потоа претседателот на здружението, **Јордан Костадинов** им посака срдечно и топло добредојде. Тој изрази голема благодарност за огромното присуство, а посебно ги пофали Штипјани кои и оваа година беа најбројни со 533 учесници. Претседателот Костадинов им се заблагодари и на градоначалникот на Општина Радовиш, Сашко Николов и на ктиторот на црквата, Николајчо Николов, за нивниот придонес овој прекрасен простор да стане се повеќе посакувана и посетувана дестинација за сите пензионери од Република Македонија.

На пензионерите им се обрати и ктиторот на манастирската црква Свети Ѓорѓија, **Николајчо Николов** кој воедно е и спонзор на оваа најмасовна пензионерска манифестација, кој исто така ги поздрави пензионерите и со нескриено задоволство истакна дека е изненаден од нивната виталност и добрата организираност, поканувајќи ги да дојдат и догодина.

Средбата ја отвори претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** кој зборуваше за значењето на пикник средбите, кои претставуваат мост за градење пријателства, за релаксација, опуштање и забава. Исто така тој ја истакна и добрата соработка на локалната самоуправа и другите организации и институции со пензионерите од ова здружение. На задоволство на сите присутни, откако се слушнаа звуците на инструментите на реномираната група „Златни прсти", се заигра оро, се запеаја песни под сенките на столетните ореови и дабови дрвја. Оваа пикник средба долго време ќе остане во сеќавање на пензионерите кои оваа година масовно дојдоа во Ореовица.

Љ. Младеновска

ЗП Куманово

Еко-хепенинг - Пелинце 2015

Традиционалната средба на пензионерите „Еко–хепенинг 2015" по 14–ти пат се одржа во славното козјачко село Пелинце, во организација на кумановското здружение. Месноста покрај Меморијалниот музеј на Првото заседание на АСНОМ, со својот природен амбиент покрај реката Пчиња, под дебелите сенки ги дочека учесниците од повеќе градови од Република Македонија. Манифестацијата започна во свечена атмосфера со исполнување на химната на Македонија.

На пензионерите од десетина здруженија во улога на домаќин се обрати претседателот на ЗП Куманово **Спирко Николовски**, кој им посака добредојде на учесниците и пријатен престој во ова природна оаза на пензионерско дружење, одмор и рекреација.

Свое инспиративно обраќање имаше градоначалникот на Старо Нагоричане, **Милован Стојковски**, при што не го криеше задоволството што е заедно со пензионерите и рече дека е горд што е граоначалник на оваа општина, која располага со повеќе верски светилишта, културно–историски споменици и природна термална вода.

Претседателот на Советот на Општината Куманово **Максим Димитриевски**, поздравувајќи ги пензионерите, им оддаде признание на нивниот придонес во сите етапи на развојот на Република Македонија. Присутните ги поздрави и **Мира Трајковиќ**, претседател на збратименото здружение од Врање и претставник на Сојузот на пензионерите на Србија. Таа изрази задоволство од досегашната соработка со ЗП Куманово и воедно ја поздрави и поддржа иницијативата пелинската средба да има помасовен карактер и во неа да се вклучат и соседните балкански држави.

Добро здравје и многу среќа на присутните пензионери од Македонија и соседна Србија им посака претседстелот на СЗПМ, **Драги Аргировски,** кој посебно истакна дека кумановското здружение е најуспешно организирано и затоа постигнува забележителни резултати во сите сегменти и активности. Тој ја поздрави намерата на пензионерите од ова Здружение, средбата во Пелинце да прерасне во меѓународна манифестација на соработка, разбирање и размена на искуства на пензионерите од Македонија, соседството и пошироко. Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија ќе се заложи ова средба да добие пошироки размери, рече Аргировски.

По традиционалното проглаcување на средбата за отворена, првото оро со песна го поведе лично претседателот Аргировски. Оваа веселба на убаво и пријатно расположение, во сенките на високите дрвја и бистрите води на Пчиња, траеше до 17 часот.

С.Н.

Станка Трајкова

Во фокусот

Некои аспекти во врска со измените и дополнувањата на Статутот на СЗПМ

Во ова лето (2015) актуелни се измените и дополнувањата на Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Дали тие се актуелни само затоа што се однесуваат на Сојузот како највисок облик на пензионерското организирање или заради фактот што со нив се предвидуваат унифицирани решенија кои се однесуваат и на Сојузот и на здруженијата? Тоа се оние статутарни решенија кои имаат цел да го унапредат пензионерското организирање без тенденција да се наруши автономноста на здруженијата на пензионерите како самостојни правни субјекти. Таквите решенија имаат цел да го оправдат здружувањето на здруженијата на пензионери во Сојуз, на доброволна основа. Токму заради овие прашања мораше да се отворат и да се презентираат одредени состојби поврзани со измените и дополнувањата на Статутот на Сојузот.

Ако се направи дигресија за постоењето на Сојузот ќе се навратам во далечната 1975 година кога со Статутот на Сојузот на пензионерите на Македонија (број 472 од 19.06 1975 година) со членот 1 е утврдено дека Сојузот на пензионерите на Македонија е единствена, доброволна, општествена – хуманитарна организација на уживателите на пензии на територијата на Република Македонија. Со општата одредба на членот 3 е регулирано дека Сојузот има цел да ги унапредува и застапува општествените и материјалните интереси и да се грижи за подобрување на животниот стандард на пензионерите. Понатаму во членот 4 е утврдено дека на територијата на Македонија како организации на пензионери постојат:

1. Месни заедници на пензионери, што можат да се формираат на една или повеќе месни заедници каде живеат повеќе од 50 пензионери;
2. Општински организации на Сојузот на територијата на општината, со седиште во местото во кое е седиштето на општината;
3. Сојузот на пензионерите на Македонија со седиште во Скопје, што го претставува републичкиот одбор. Сојузот и општинските организации имаат својство на правно лице.

Со Статутот на Сојузот од пред 40 години со членот 31 е регулирано дека општинската организација на пензионерите е основна организациона единица на Сојузот на подрачјето на општината, а територијалната надлежност се совпаѓа со подрачјето на општината во која е основано. На подрачјето на една општина може да постои само една општинска организација. За основање на општинската организација, покрај потребниот минимум на пензионери било потребно да имаат и просторија за сместување на здружението. Со тогашниот Статут членството во Сојузот на пензионерите е доброволно и пензионерот се зачленува во Сојузот преку месната односно општинската организација заради остварување лични, заеднички и општествени интереси и истиот може да биде член само во една општинска организација. Посебно, моето внимание го привлече и регулативата која се однесува на задачите кои биле во надлежност на Сојузот и општинските организации. За илустрација ќе наведам само позначајни задачи како проучување и подобрување на материјалната положба на пензионерите, да ги унапредува интересите на пензионерите во сите области на општествениот, економскиот и социјалниот живот како и да ја усогласува, координира и обединува работата во сите организации и да ја зацврстува солидарноста и заемноста меѓу членовите во сите области на општествениот живот.

Имајќи го предвид изложеното, тоа се факти коишто се добро познати на повозрасните корисници на пензија, а нивна обврска е тоа искуство да се пренесе на сегашните пензионери. Приказната со пензионерското организирање е започната многу одамна преку формирање Сојуз, а тој образувал свои општински организации дејствувајќи заеднички во развој на пензионерското организирање, почнувајќи од 1946 година. Гледано од сегашна дистанца би било нескромно да не се признаат резултатите на Сојузот заедно со здруженијата во унапредување на пензионерското организирање. Многу добро ме служи меморијата за заложбите Фондот на ПИОМ да врши задршка на средствата за солидарен фонд секој месец при исплата на пензиите. Тогашното раководство на Фондот со право даваше отпор дека за извршување задршка на солидарен фонд од пензијата не постои основа во Законот за пензиското и инвалидското осигурување. Но, и тогаш одредени први и одговорни лица авангардни со своите размислувања, со храбри и упорни настапи на првите луѓе од Сојузот, се продолжи да се задржуваат средствата за солидарен фонд на доброволна основа според актите на Сојузот. Но, солидарниот фонд како област и понатаму мораше да се развива и со неспорните напори на СЗПМ во 2008 година со измени и дополнувања на ЗПИО се создаде правна основа, односно законодавецот со членот 115 јасно уредува дека на корисникот на пензија, со негова согласност, му се запира дел од пензијата за обезбедување средства потребни за исплата на посмртна помош за членовите на неговото семејство и за членување во здружение на пензионери. Со цел да се заокружи регулативата за солидарен фонд со членот 116 од споменатиот закон, висината на задршката за посмртна помош и членарината, висината на исплатата за посмртна помош во зависност од акомулираните средства и смртноста на корисниците на пензија, начинот на распределба на членарината, начинот и постапката за исплата на посмртната помош на корисниците на пензија од средствата на солидарниот фонд во единствен износ за сите корисници на пензија, како и начинот на располагање со слободните а неискористени средства од посмртната помош, со акт ги утврдува регистрирната организација на сојузите на здруженијата на пензионерите на Македонија. Во практиката, со Спогодба меѓу 4–те сојузи во РМ се формира регистрирана организација која има Одбор во кој членуваат претставници од сите сојузи, а СЗПМ ги извршува сите административни обрвски за Одборот.

Значајна работа која се извршува во Сојузот е дозначување на средствата по основа на членарина до здруженијата, за што е склучен и договор за размена на податоци меѓу СЗПМ и Фондот на ПИОМ. Заложбата на СЗПМ за зголемување на членарината од 20 на 30 денари се оствари во 2009 година што е предуслов за развој на повеќе активности по здруженијата на пензионерите.

Сите овие фундаментални постигнувања со заедничка активност на Сојузот и здруженијата уште повеќе ја наметнуваат потребата за унапредување на заедничка правна рамка која ќе се однесува и на Сојузот и на здруженијата. Пример за тоа е донесената Одлука од Собранието на Сојузот за единствение критериуми во материјално–финансиското работење на здруженијата на пензионерите и СЗПМ.

Процесот на анализа и предлози за осовременување на регулативата која е содржана во Статутот на СЗПМ е изоставање на решенија кои се надминати, решенија кои ќе обезбедат подобра координација на Сојузот и здруженијата, надминување на кумулација на функции, јасно разграничување на функциите претседател на Сојузот, односно здружението, поширoко делегатско учество на членовите од здруженијата во органите на Сојузот, односно решенија кои имаат цел поголема интерактивност меѓу Сојузот и здруженијата. Сите овие решенија што се предлагаат во Статутарната одлука немаат цел да ја одземат автономијата на здруженијата поради што експлицитно во членот 4 се уредува дека здруженијата со нивното здружување во сојуз не го губат својството на правно лице и својата автономија со заемно почитување и спроведување на својот статут и статутот на Сојузот. Осовременување на статутарната регулатива на Сојузот независно од фактот колку време таа ќе се применува е позитивен чекор независно од желбата на сите пензионери да имаат свој посебен Закон за пензионерско организирање кој го подготви Сојузот и како иницијален текст го достави до надлежните органи. Со оглед дека Законот за пензионерско организирање не е донесен, односно не е во сила, не постои основа за усогласување со истиот. Појасно утврдени цели на Сојузот и заеднички одредби како за Сојузот и здруженијата на пензионерите се во интерес и за зголемување на сопствените проекти и поддршка на проекти кои ги преземаат надлежните институции за социјална интеграција на пензионерите во нашата држава.

Со оглед дека јавната расправа по Статутарната одлука за изменување и дополнување на Статутот на СЗПМ сѐ уште трае, сите здруженија на пензионери имаат можност самостојно без никакво влијание да дадат свои забелешки, предлози и мислења со укажување дали во нив гледаат палијативни решенија или се решенија кои го унапредуваат пензионерското организирање на здружување на 53 здруженија во сојуз.

Интервју со Александар Димковски, главен и одговорен уредник на Нова Македонија

Пензионерите се поголеми „ѕвезди“ од политичарите

● Вие сте новинар, колумнист и уредник на еден од најчитаните весници во земјата, весникот „Нова Македонија“. Според Вашето искуство Вие сте релевантна личност која може да даде одговор на прашањето: дали доволно се застапени пензионерите и старите луѓе во пишаните и електронски медиуми кај нас, во соседството и пошироко во светот?

На почеток дозволете да се заблагодарам за интересот и поканата за гостување во вашиот весник кој редовно го следам бидејќи нуди интересни содржини за пошироко читателска публика. Во однос на вашето прашање мојот впечаток е дека проблематиката поврзана со пензионерите, нивниот општествен статус, здравство и социјална грижа, достапност до сместувачки капацитети и домови како и можностите за нивен поквалитетен живот, заслужуваат многу поголемо внимание отколку што сега се одвојува во медиумскиот простор кај нас. Генерално земено најчесто информациите кои се однесуваат на највозрасната структура граѓани и се пренесуваат во медумите, се од технички карактер во врска со одредени мерки, но и тие се пренесуваат во куса форма без подлабоко да се навлезе во анализа и дебата за цел корпус прашања кои ги засегаат повозрасните граѓани. Од печатените медиуми единствено „Нова Македонија“ прва го согледа значењето на оваа популација и веќе неколку години посветува посебно внимание и одвојува дел од својот медиумски простор информирајќи за сите важни прашања преку месечниот прилог „Пензионерски видици“.

● На што се должи според Вас таквиот однос кон овие луѓе во кои има акумулирано голем интелектуален потенцијал, знаење и искуство?

Ваквиот би рекол пасивен однос на дел од електронските и печатени гласила веројатно се должи на едно надминато и застарено сфаќање дека пензионерите и старите лица не се новинарска сензација, дека не се ексклузивна вест која крева тиражи, подигнува гледаност или собира повеќе лајкови на социјалните мрежи, што е сосема погрешно. Така во одредени гласила повеќе простор се отстапува за тоа како некој украл мајмун од зоолошка градина, наместо на прашања кои се од суштинско значење за нашите родители, баби и дедовци. Сите ние еден ден ќе остареме и ќе се најдеме во ситуација да зависиме од политиките и одлуките на другите. Токму од една ваква поактивна позиција треба да се гледа на пензионерите, тие да се прифатат како неисцрпна и богата енциклопедија на мудрост, акумулирани знаења и искуство што треба да се користи. Не залудно уште од атичко и римско време постоеле совети на мудреци или таканаречени совети на седи глави како највисок орган кога требало да се донесе некоја одлука. Доколку се потпиравме почесто на мудроста на возрасните сиве изминати години веројатно некои нешта во државата ќе беа поинакви и ќе се избегнеа честите политички кризни ситуации.

● Имаат ли удел во ваквиот третман општествата и владите?

Секако дека за третманот и кроењето на политиките кон возрасните носечка улога има општеството и политичките раководства во даденото момент. Како големо и стабилно гласачко тело пензионерите се целна група на сите сериозни политички партии кои настојуваат со разни мерки да им излезат во пресрет. Но тука застанува граѓанскиот сектор, волонтерските асоцијации, стопанските субјекти со свои конкретни предлози и иницијативи за повисок пензионерски стандард но и медиумите со отстапување повеќе простор и поаналитично информирање за потребите на оваа важна популација граѓани

● Влијае ли врз таквите состојби и однесувањето на младите кон старите и дали е тоа резултат на разни општествени, социјални, економски и други причини?

Односот на младите кон старите и обратно е веројатно тема не за еден тука на повеќе докторски и научни трудови. Мој впечаток е дека кај нас сепак не се чувствува некоја изразена отуѓеност на младите од старите што е израз и на нашата традиција и воспитување. Дали заради економските прилики, високата стапка на невработеност, рефлексиите од глобалната економска криза голем број на млади и нивните семејства се едноставно упатени на заеднички живот со своите родители. Од тоа секако тие имаат и бенефит, има кој да им ги чува децата, па тука е помошта околу храната и другите намирници, поделбата на режиските трошоци итн итн. На Запад, во Америка и Австралија со полнолетство децата се одвојуваат од родителите и таму останала традицијата на неделните ручеци каде семејство се собира заедно. Кај нас не е баш така, па имаме заеднички и понеделнички, вторнички... ручеци и вечери во што нема ништо лошо. Доколку има хармонија, слога и секако просторни услови од заедничкиот живот може да имаат полза сите. Нашите стари живееле неколку генерации заедно под ист кров и ништо не им недостасувало а главниот збор секогаш го имал настариот член на семејството. Да не бидам погрешно сфатен доколку има услови нормално дека поддржувам и одвоен живот и целосна самотојност на младите но и на заедништвото не треба да се гледа како хендикеп туку како на врата за нови можности.

● Има ли промени на почетокот од 21-век, со оглед на тоа дека бројот на старите луѓе нагло се зголемува во сите земји во целиот свет?

Населението глобално секаде во светот старее. Се очекува на светско ниво процентот на стари лица над 65 години во наредните децении да пораснe од 18 на дури 28 проценти. Светската здравствена организација предвидува дека до 2050 година ќе има над две милијарди стари лица. Токму овие податоци во контекс и на претходно кажаното одат во прилог на тезата за значењето која оваа категорија граѓани го има и ќе го има и понатаму во општеството. Во таа насока и потребата од различни услуги кои ќе ги поддржат потребите на возрасните лица се зголемува секаде во светот. Секако не е само владата таа која треба да им помага на пензионерите, туку неопходна е поширока општествена вкупеност, стратегија и кампања за таа цел. Токму пензионерите и нивното раководство се и најдобрите познавачи на приликите во оваа сфера и нивните совети и препораки се секогаш добредојдени.

● За што најмногу се пишува и говори за оваа популација во медиумите?

Тука ќе направам една паралела на домашното и странско искуство со медиумите и нивните извештаи за пензионерите. Се добива впечаток дека кај нас со медиумската застапеност се третираат работи само статистички или некако црно – бело. На пример, се информира колку пензионери биле на бања, колку се јавиле за бесплатен викенд, кога имаат бесплатен превоз, зошто автобусите крцаат од нив, како се полни или празни касата на ПИОМ итн. Но токму помеѓу овие крајности лежат многу скриени теми и нераскажани животни приказни. Пензионерите кај нас се една многу активна и витална популација. Доказ за ова се и бројните настани и манифестации кои СЗПМ ги организира во текот на годината и на кои има масовно учество, како спортската пензионерска олимпијада, ревијата на игри и песни, честите пикници и посети на историски места низ државата. Звучи изненадувачки но невладина организација која може во еден ден да собере близу 10.000 лица (колку што има на нивните пикниците на зелено), заслужува секоја почит. Пензионерите се активни и на планот на културниот живот пишувајќи литературни дела. Сето ова се медиумски информации кои чекаат да бидат напишани. Во странските медиуми за проблематиката поврзана со возрасните се пишува многу повеќе. Таму обратно од кај нас пензионерите се пасивни, но затоа пак сите останати чинители се активни во подобрување на статусот на возрасните. Еве најобичен пример. Во западниот свет сега многу се пишува и во тренд се технолошките иновации кои ги следат потребите на старите лица, како на пример преадаптирање на домот со помошни скали или лифтови, инсталирање сензори за влажност на воздухот па се до носење на таканаречени безбедносни часовници кои на најблиските веднаш им сигнализираат доколку пензионерот има некоја неволја. Сите овие технолошки уреди овозможуваат понезависен и поквалитетен живот на постарите.

● Вие одлично соработувате со СЗПМ. Доказ за тоа е прилогот „Пензионерски видици“. Кажете ни нешто за таа соработка.

Соработката со СЗПМ трае непрекинато повеќе години а посебно се интензивираше со доаѓањето на чело на организацијата на претседателот Драги Аргировски по чија заслуга заеднички го создадовме и прилогот „Пензионерски видици“. Ќе повторам уште еднаш, засега ексклузивен и темелен третман на проблематиката која ги засега највозрасните и целото тоа благо на информации го има „Нова Македонија“, на што сме особено горди. Многу често добиваме писма од наши читатели од целата држава со замолница некој нивен текст да биде објавен во прилогот „Пензионерски Видици“ или на другите страници од весникот. Таа интеракција и меѓусебна доверба ние ќе ја негуваме и понатаму.

● Што би им препорачале на Вашите колеги кога е во прашање оваа тематика?

Само една реченица: Пишувајте и третирајте ги пензионерите и највозрасните со најголема почит и внимание зошто тие се поголеми „ѕвезди“ од политичарите. Кога ова ќе го сфатиме сите, сме завршиле голем дел од работата.

Калина С. Андонова

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Зафати што не чекаат одложување

Во своите финансиски планови, Фондот на ПИОМ, како за секоја, така и за оваа година, планира средства за санирање, односно за реконструкција и адаптација на деловните објекти што се во негова сопственост. Така, Фондот во Централата, филијалите и деловниците, како и во домовите за живеење на корисниците на пензија со Буџетот за 2015 година планира да инвестира средства за реконструкција, адаптација и инвестиционо одржување во висина од 9.470.000 денари. Средствата планирани за ова, ќе бидат инвестирани за следните намени – 3.770.000 денари за инвестиционо одржување на деловните објекти на Фондот и 5.700.000 денари за инвестиционо одржување на домовите за живеење на корисниците на пензија со кои располага Фондот.

За разрешување на прашањето за правилно инвестирање, се извршија согледувања од страна на стручните служби на Фондот, а водејќи се од критериумот за времето на амортизираноста на објектите, како и неопходноста за интервенции во овој момент. За оваа година планираните средства ќе се распределат за инвестиционо одржување во Централата во Скопје, Деловницата во Неготино, филијалите во Велес, Струмица и Тетово, како и во Деловницата во Демир Хисар, но и за изработка на пристапни рампи за инвалидизирани лица во повеќе филијали и деловници. Според согледувањето, се оценува дека со овие средства ќе се подобрат условите за работа на стручните служби како и зачува угледот на институцијата пред корисниците на услуги кои ги дава Фондот на ПИОМ.

Согласно заклучоците на Владата на РМ сите државни институции се задолжени да обезбедат пристап на инвалидизираните лица до работните простории. Од овие причини, во Фондот на ПИОМ ќе се изработат пристапни рампи за инвалиди во Тетово, Гостивар, Струга, Битола, Демир Хисар, Струмица, Виница, Кочани, Штип, Пробиштип, Свети Николе, Крива Паланка, Кратово, Куманово, Велес, Неготино и Кавадарци.

Во Фондот на ПИОМ, исто така планирани се средства за инвестиции за редовно одржување на домовите за живеење на корисниците на пензија. Согласно средствата предвидени во Буџетот на Фондот за 2015 година за инвестиционо одржување на домовите, стручните служби на Фондот по извршените согледувања за состојбите во домовите на корисниците на пензија, констатираа дека има потреба од вложување во трите дома Аеродром, Автокоманда и Чаир, сите во Скопје и во Пензионерскиот дом во Куманово.

Според планираните средства за оваа година, во Пензионерскиот дом во Аеродром во текот на 2008 и 2009 година спроведени се инвестициони работи со кои се реновирани сите заеднички простории (ходници) и комплетно реновирање на 16 станови на сите четири ката, или вкупно 64 стана. Во дел од становите (24 стана) на четирите ката (72 стана) извршена е замена на надворешната столарија со нова ПВЦ столарија. Во овие 72 стана подот е ладен, односно има теписон на бетонска подлога, поради што има поплаки од станарите кои се чувствуваат обесправени во однос на другите станари. Поради ова, планирано е во овие 72 стана, со површина од околу 1700 $м^2$ да се постави топол под од ламинат, со што би се задоволиле барањата на корисниците на пензија кои се сместени во домот. Исто така, потребно е да се санира дел од покривната конструкција која пропушта вода и да се молерисa дел од ходникот на четвртиот кат.

Што се однесува до Пензионерскиот дом во Автокоманда, извршена е замена на надворешната столарија во ходниците со нова ПВЦ столарија. Домот располага со 44 станови со вкупна површина од околу 1200 $м^2$. Сменети се подовите во сите станови.

Во Пензионерскиот дом во Чаир – Скопје, кој Фондот на ПИОМ го презеде од Здружението на пензионери во септември 2012 година, ситуацијата е следна: до преземањето, во Домот немало скоро никакви инвестициони вложувања, така што Фондот на ПИОМ во 2013 и 2014 година презеде инвестиции со кои се смени скоро целиот кров и се замени надворешната столарија во заедничките простории. Во становите кои се 48 на број, досега нема вршено санација, така што сега во нив (подовите се, исто така, од теписон врз бетонска подлога) на вкупна површина од околу 1500$м^2$ ќе се постави топол под од ламинат.

Најпосле, во Пензионерскиот дом во Куманово кој е преземен од Здружението на пензионери во 2013 година, во минатата година, Фондот на ПИОМ инвестира во замена на кровот и поставување на ламинат во клубот на пензионерите. Домот располага со 17 станови со вкупна површина од околу 600$м^2$ и во нив подот е од теписон врз бетонска подлога, за што се планира да се постави топол под од ламинат. Исто така, ќе се доврши замената на покривот (околу 100$м^2$) со нов од пластифициран лим, како и замена на надворешните метални портали во Клубот на пензионери со нова ПВЦ столарија.

Од погоре може да се согледа дека сите напори во Фондот на ПИОМ, отсекогаш биле насочени во функција на подобрување на условите за вработените, но и на континуирано подобрување на условите за живеење во пензионерските домови со кои располага Фондот. Најдобар пример за тоа се и средствата планирани за инвестирање за оваа година...

м-р. Снежана Кутузовска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година VIII – број 86
септември 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 Ќамуроски
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

25 години
ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
PHARMAVITAL
LUTEIN FORTE
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
NEUE REZEPTUR
AUGEN KAPSELN
30 KAPSELN HOCHDOSIERT
LUTEIN FORTE
Витамин А, Витамин Б2 и цинк кои придонесуваат за одржување на видот.
Витамин Ц и Витамин Е кои придонесуваат за заштита на клетките од оксидативен стрес.
ONE DAILY
NEURO VITAL FORTE
30 TABLETS • VEGAN
NEW FORMULA
Improves Brain Function, Mental Focus & Memory
AMINO ACIDS
MAGNESIUM
VITAMIN B6
VITAMIN C
GINKGO
МОЗОЧНА ФУНКЦИЈА
МЕНТАЛЕН ФОКУС
ПОМНЕЊЕ
За нормална физиолошка функција и нормална функција на нервниот систем
ГИНКО БИЛОБА, АМИНОКИСЕЛИНИ, МАГНЕЗИУМ, ВИТАМИН Ц, НИАЦИН.
PHARMAVITAL ГЕРМАНСКИ КВАЛИТЕТ ЗА ОДЛИЧНА ЦЕНА

Трета седница на Собранието на ЗП Центар

Расправа за Статутот на СЗПМ

Извештајот за приходите и расходите во првите шест месеци оваа година, беше појдовна точка на дневниот ред на третата седница на Собранието на ЗП Центар која се одржа на 25-ти август годинава. На седницата со која раководеше претседателот на Собранието д-р **Крсте Ангеловски,** во врска со оваа точка, беше констатирано дека се работело домаќински и според планираното. Членовите на Собранието, главен акцент во расправата ставија на Нацрт-одлуката за изменување и дополнување на Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Имено, постојниот Статут на СЗПМ од март 2011 год. претставува правна основа за успешна работа на Сојузот и неговите органи и тела во остварувањето на правата и интересите на корисниците на пензија во Македонија. Меѓутоа, практиката ја наметна потребата за негово подоследно усогласување со Законот за здружења на граѓани и фондации и Законот за пензиско и инвалидско осигурување, особено за допрецизирање на одделни негови статутарни одредби. Поради потребата за целисходна промена на Статутот на СЗПМ од 2011 година, СЗПМ изготви и достави до надлежните органи на државната управа, иницијален текст на посебен закон за пензионерското организирање.

Од овие причини, ИО на СЗПМ на седницата одржана на крајот на јуни, утврди Нацрт-одлука за изменување и дополнување на Статутот на СЗПМ и ја достави до здруженијата на пензионери членки на Сојузот, заради нивно ангажирање во постапката со забелешки, мислења и предлози кои ќе бидат земени предвид при изготвувањето на конечната верзија на Статутот на СЗПМ.

Во таа насока Собранието на ЗП Центар на оваа седница, внимателно ја разгледа Нацрт-одлуката, поведе сеопфатна дискусија и донесе неколку заклучоци. Во нив се нагласува дека Нацрт-документот ги опфаќа сите прашања кои се регулираат со Статутот како највисок акт на СЗПМ како и остварувањето на нивните права и интереси. Собранието на ЗП Центар ги овластува и задолжува своите претставници во органите и телата на СЗПМ да ги образложат мислењата, забелешките и предлозите за подобрување на Нацрт-одлуката за измени и дополнувања на Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Ц. Илиева

Од работата на СЗПМ

Унапредување на меѓугенерациската соработка и соживот

На 1-ви септември 2015 година се одржа првата седница на Комисијата за меѓугенерациска соработка и соживот, работно тело на ИО на СЗПМ. Оваа комисија прв пат е формирна во Сојузот, иако негувањето на меѓугенерациската соработка и соживот е постојано присутна во пензионерската популација. Основна причина и цел да се формира оваа комисија е понатамошно унапредување на меѓугенерациската соработка и соживот, бидејќи во пензионерите како возрасни граѓани е акумулирано многу знаење, искуство и мудрост кое може позитивно да влијае на развој на соживот и другарување меѓу сите граѓани во нашата држава.

На седницата присуствуваа претседателот на Сојузот, Драги Аргировски, потпретседателот на Собрнието на Сојузот, Бесник Поцеста и секретарот на Извршниот одбор, Станка Трајкова, а со седницата раководеше Салтир Каровски претседател на комисијата.

Најпрво беше разгледано Согледувањето на досегашната меѓугенерациска соработка и соживот на ниво на СЗПМ, по оваа точка дискутираа сите членови на оваа комисија. Основна нагласка во нивната дискусија беше дека на ниво на Сојузот постои меѓугенерациска солидарност и соживот која се остварува на традиционалните спортски и културни манифестации како и на други средби на пензионерите, наведувајќи ја традиционалната средба на пензионерите во Тетово која се одржува секоја година и е пример за соживот на сите кои живеет во Република Македонија. Исто така, беше поддржна и соработката на овој план со локалната самоуправа, со препорака за заедничко ангажирање во одржување трибини на теми: негување и успешен развој на меѓунационалните односи, верската и расна толеранција и меѓусебниот пензионерски соживот на републичко и регионално ниво. На седницата свое видување и насоки даде и претседателот на Сојузот, Драги Аргировски, а сосодветен придонес за развој на успешна натамошна меѓугенерациска соработка и соживот дадоа и потпретседателот на Собрнието на Сојузот, Бесник Поцеста и секретарот на Извршниот одбор, Станка Трајкова.

На крајот беше усвоено Согледувањето за досегашната меѓугенерациска соработка и соживот и насоки за изготвување на Прогрaмата за работа која ќе го збогати сегментот на дејствувањето на Сојузот и здруженијата на пензионери во развој на оваа област во денешните сложени услови на живеење.

С.Т.

ЗП Кочани

Голем собир кај манастирот Свети Пантелејмон

Традиционалната девета средба на пензионерите од Македонија се одржа кај манастирскиот комплекс Свети Пантелејмон на 11.08 2015 година. Организатор беше ЗП Кочани кое направи се средбата да помине во најдобар ред и на општо задоволство на големиот број пензионери дојдени од 23 пензионерски здруженија од цела Македонија.

Од раните утрински часови, колона возила се слеваше кон манастирот. Сите беа дојдени со единствена цел: да го посетат манастирскиот комплекс Свети Пантелејмон и да учествуваат на средбата на пензионерите од Македонија, но и да се видат со своите пријатели и познаници под дебелите сенки на оревите и другите дрвја кои ги има во изобилство во мананстирскиот двор. Некои од нив влегоа во манастирот кој е изграден кон средината на 19. век и украсен со икони и фрески, дело на познатиот македонски сликар Димитрија Андонов Папрадишки, за да запалат свеќа за здравје, а други се шетаа и се восхитуваа од убавините на природата. На собирот на присутните најпрвин им се обрати претседателот на ЗП Кочани **Ѓорги Серафимов**, кој при тоа рече:

– Ме радува податокот што на оваа средба на пензионерите од Македонија присуствуваат над две илјади пензионери дојдени од 23 здруженија членки на СЗПМ. Денешниот ден нека помине во знакот на пријателството и другарството, по што сме препознатливи ние пензионерите.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** поздравувајќи ги присутните истакна дека дружењето и средбите на пензионерите од настан во настан стануваат се помасовни и позначајни и притоа ги информираше пензионерите за зголемувањето на пензиите од 5% според законот донесен од Собранието на РМ во октомври минатата година. Тој направи и паралела со пензиите во регионот. Излагањето на претседателот беше проследено со аплаузи од присутните.

Градоначалникот на Кочани **Ратко Димитровски** обраќајќи им се на присутните на собирот ја потенцираше соработката и поддршката која им ја дава општината Кочани на пензионерите.

Потоа во мананстирскиот комплекс „Свети Пантелејмон" се запееја песни, се заигра оро. За ваквата атмосфера се погрижија членовите на оркестарот и солисти од ЗП Кавадарци кои се редовни учесници на оваа средба. Манастирскиот ручек беше добредојден за пензионерите кои се дружеа до доцните попладневни часови.

Киро Герасимов

Во ЗП Солидарност – Аеродром

Активности во духот на празниците

Во текот на летните месеци и покрај големите горештини пензионерите на СЗПМ имаа истакната активност. Тие присуствуваа на одбележувањето на прославите на Илинден во Крушево, Пелинце, Скопје и Трново на Пелистер, а со посебни активности беше одбележана и 24-годишнинаната од независноста на Република Македонија, 8 септември.

Во овој напис ќе се осврнеме на работата на Секцијата за историја при ЗП Солидарност Аеродром, која успешно се вклучува во одбележувањето значајни историски датуми од поблиското и подалечното славно минато на нашиот народ. Оваа секција остварува успешни заеднички активности со Сојузот на борците на Македонија, со кој СЗПМ има потпишано Меморандум за соработка. Како што истакнува Лилјана Георгиевска, претседателката на Секцијата, во ЗП Солидарност Аеродром редовно секој месец се организираат разговори, дебата или предавања од истакнати историчари, кои се посветуваат на значајни историски настани и личности. Организирано се посетуваат и историски споменици и други знаменитости, при што членовите на Секцијата исцрпно се запознаваат со значењето на настаните и нивните пораки. Мошне интересна беше и средбата на Секцијата посветена на одбележувањето „Револуционерните Илиндени од 1903 и 1944 година". Деновиве околу стотина членови на Секцијата имаа еднодневно културно-историско патување во славната Дебрца, со посета на споменикот и спомен собата од НОБ во Белчишта, како и постојаната изложба во Ликовната колонија. Пензионерите на ова патување го посетија и Паркот и Музејот на поезијата и спомениците од револуцијата во алејата на борците во Струга.

И.Г.

Пензионерите од Скопје со картички за јавен превоз

Во просториите на Здруженијата на пензионерите во Бутел, Ѓорѓе Петров, Солидарност – Аеродром, Гази Баба и други скопски пензионерски организации-членки на Градскиот сојуз на СЗП деновиве голем број пензионери се сликаа за „скопска електонска картичка" што од 1 јануари 2016 година задолжително ќе се користат за градскиот превоз во Скопје во автобусите на ЈСП и приватните.

Условите и документацијата за добивање на овие типови картички за превоз остануваат и натаму исти и ќе се одвива на осум места, каде што ќе бидат сместени инфоцентрите на локациите во Аеродром, Транспортен центар, Бит-пазар, Карпош 2, Шумарскиот факултет, Порта Влае, ЈСП-турс и седиштето на ЈСП. Најважно за сите корисници на јавниот автобуски превоз е тоа што ќе мора задолжително да ја имаат „скопската електронска картичка", независно дали е персонализирана или е неперсонализирана. Цената на новите картички ќе биде различна: неперсонализирана ќе чини 150 денари, додека персонализирана 200 денари. Сите картички ќе бидат со важност од десет години.

А.К.

ЗП Валандово

Формиран Актив на пензионерки

На 29.07.2015 година, во Пензионерскиот дом Валандово, се одржа состанок на жените пензионерки од општина Валандово. Поради субјективни и објективни причини, и покрај топлото и неподносливо време, од поканетите 50 пензионерки на состанокот присуствуваа околу триесетина.

Присутните ги поздрави претседателот на ЗП Валандово **Кирил Гошев**, кој истакна дека ова е на некој начин историски момент, бидејќи и покрај 30 годишното постоење на здружението, жените многу малку биле вклучени во активностите на здружението, а свој Актив досега не бил формиран, и затоа им посака успешна и плодна работа во иднина.

Со состанокот раководеше Горица Михајлова актуелен секретар на Здружението.

На состанокот беше избрана и првата Претседателка на Активот, Зорка Петровска, а во раководството беа предложени и избрани Ленче Гошева, Верица Ѓерова и Бојана Димова.

Воедно беше усвоена и Програмата за работа на Активот за втората половина од 2015 година.

Согласно Програмата претседателството на Активот се обврза да ги забрза активностите, заради континуитет во исполнувањето на предвидените задачи и обврски.

Пензионерките се договорија, секој петок во 18,00 часот да одржуваат редовни средби во просториите на ЗП, на кои состаноци ќе се договараат активностите, ќе се дружат и ќе се одржуваат спортски подготовки за претстојните спортски игри во наредната година.

Г. Михајлова

ЗП Сарај

Организиран летен одмор

Здружението на пензионерите на општина Сарај, веќе неколку години организира и остварува летен одмор на Јадранскиот брег во Албанија. Ова летување во здружението веќе станало традиционално. Така, ова лето, на две тури летуваа 127 пензионери, од кои имаше и такви кои за првпат престојуваа на ова крајбрежје. За време на одморот тие имаа можност да се дружат, разонодуваат и релаксираат. Нивното здравје и овој пат го следеше пензионираниот лекар член на ова здружение доктор Јован Дечков, кој за среќа немаше голема работа, бидејќи освен зголемен крвен притисок на некои пензионери, други посериозни здравствени проблеми немало. Сите се вратија здрави, добри и задоволни со желба да ги служи здравјето за да можат да одат и идната година.

Б.Б.

Продолжува реконструкцијата на пензионерските домови

Министерот за труд и социјална политика Диме Спасов при крајот на август изврши увид во градежните активности за реконструкција и подобрување на условите за живеење на пензионерите во Пензионерскиот дом во Автокоманда во Скопје.

Директорот на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија Амет Даути истакна дека досега во реконструкцијата на домот во Автокоманда биле вложени три милиони денари. Инвестирани биле во поставување ламинат во сите 44 станбени единици и изведени се молерски работи. Во тек се, градежните работи, а ќе се санираат и сите простории каде што има влага.

Министерот Спасов најави дека во наредната година треба да продолжи втората фаза на активностите за значително подобрување на условите за живот на пезнионерите коишто живеат во овие пензионерски домови, а се со ниски пензии.

Претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Драги Аргировски рече дека во овој дом на пензионери во Автокоманда не било вложувано за подобрување на условите во последните 30–тина години и ја истакна потребата од нови пензионерски домови во Скопје, Кочани и други градови. Тој додаде дека соработката со Министерството за труд и социјална политика и Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија е мошне добра и дека заедно бараат решенија за сите проблеми со кои се соочуваат пензионерите.

При посетата на пензионерскиот дом во Автокоманда министерот за труд и социјална политика Диме Спасов информираше дека започнува втората фаза од реализацијата на проектите за „Бањско климатска рекреација на корисници на пензија" и „Бесплатен туристички викенд".

„Вкупно 2.200 пензионери во периодот септември–октомври ќе ги искористат целосно бесплатните услуги од овие проекти кои наидоа на огромен интерес и задоволство кај оваа категорија граѓани кои им помагаат да се социјализираат, да се рекреираат, да стекнат нови пријателства, им помагаат да имаат поквалитетен живот", истакна министерот Спасов.

Додаде дека покрај тоа, со проектите им се помага и на туристичките капацитети во Република Македонија, но и на развојот на бањскиот туризам во Македонија. Спасов информира дека за реализација на овие два проекти за годинава се обезбедени околу 48 милиони денари.

– Вкупно со двата проекта годинава ќе бидат опфатени 8.500 пензионери што е значителна бројка, – рече Спасов и додаде дека во септември ќе биде распишан оглас за двата проекта за 2016 година. Тој потенцираше дека во соработка со Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија ќе се продолжи со реализација на проекти коишто го подобруваат животот на пензионерите во Македонија.

Претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Драги Аргировски истакна дека и со ваков начин се придонесува за создавање на подобри услови за животот на пензионерите во Македонија. Сето тоа, за нив ќе значи подостоинствено, поактивно и здраво стареење во третото доба. **К.С.А.**

Оддавање почит на настаните од НОВМ

Делегации на Сојузот на борците од општините Струга и Охрид и Дебрца, и здруженијата на пензионери од двете општини и подржувачите на традициите од НОВ, по повод 20 август денот на формирањето на Првата пролетерска македонска народно ослободителна ударна бригада, ги посетија спомениците во Малесија и Караорман каде што положија свежо цвеќе на споменините и спомен обележјата во тој регион.

– Борбениот и развојниот пат на Првата пролетерска македонска народноослободителна ударна бригада, која се формира по одвојувањето на Македонско-косовската бригада на 8 јуни 1944 година, на Четвртата, односно Седмата албанска бригада на НОВ и ПОМ, на 20 август 1944 година, на Охридско–струшката дополнителна бригада формирана на 1 септември 1944 година, на Шестата македонска народноослободителната бригада формирана на 6 септември 1944 година, е нераскинливо врзан со антифашистичката борба на овие простори. Херојствата на борците во битките останаа запишани во историјата на нашата земја, – истакна претседателот на ОО на СБМ ЗА Струга, Ајро Мемети во своето излагање пред присутните, кои положија цвеќе на спомениците лоцирани во Малесија и Караорман.

– И овој пат, како во војната, на најубав начин се докажа сожителството на македонскиот народ со сите националности што живеат во Струга и стрýшко, рече најстариот присутен Ламбе од селото Мороишта, струшко кој пред спомениот евоцираше спомени. **С. Кукунешоски**

ЗП Карош

Незаборавна екскурзија во Берово

Активот на пензионерки од ЗП Карпош Скопје по повод верскиот празник Голема Богородица на 29–ти август 2015 година, со еден автобус од 56 пензионери организираше заедничко дружење во Берово, познат туристички центар распослан на падините на Малешевските планини. Оваа дестинација сместена меѓу иглолисна шума, која од ден на ден бележи се поголем туристички подем, не само за домашни туку и за странски посетители, го привлече вниманието на Активот и со својата околина со прекрасна природа и богато културно наследство.

Претседателката на Активот на пензионерки **Ратка Коколанска** воодушевено ги пренесе своите впечатоци: „Дружењето беше организирано со цел посета на значајните знаменитости во градот и околината. Посетена беше црквата Пресвета Богородица (машки манастир), реновирана во 2012 година, црквата Св. Архангел Михаил, сместена во градот Берово (женски манастир), која датира од 18 век, Беровското Езеро, кое претставува воздушна бања со населбите Добри Лаки и Абланци, полни со нови викенд куќи и вили.

Прошетките во Берово и околината овозможија пензионерите да ја почувствуваат сета убавина на природата, да ги видат столетните борови, да го почувствуваат мирисот на ливадите, лековитите билки и шумските плодови, да пробаат здрава храна и да се надишат чист планински воздух.

Беше остварена и средба со претседателот на ЗП Берово, кој им посака добредојде и пријатен престој во Берово и околината.

Оваа еднодневна прошетка ќе остане во сеќавање на сите пензионери со желба за повторна средба со овие природни убавини за очи и за душа. **Р.К.**

ЗП Кочани и ЗП Кавадарци

Спортска средба на Пониква

Терените на Пониква на Осоговските планини на 26 август оваа година беа место каде што се сретнаа спортисти пензионери од Здруженијата на Пензионерите на Кочани и Кавадарци во рамките на традиционалните спортски средби кои секоја година се одржуваат. Убавото и сончево време придонесе дружењето да помине во најдобар ред, а старите добри пријатели кои со години се срекаваат, овој пат низ дружење да ги покажат своите можности во повеќе спортски дисциплини.

На спортскиот дуел меѓу овие две здруженија претходеше официјалниот дел во кој присутните ги поздрави претседателот ЗП Кочани, Ѓорѓи Серафимов при што ја истакна соработката со ЗП Кавадарци во повеќе области. „Дружењето низ спортот уште еднаш треба да ја потврди нашето пријателство како братски здруженија", – истакна Серафимов.

Игрите ги порогласи за отворени Ристо Анѓушев, претседател на ЗП Кавадарци кој посака фер натпревари и спортски резултати и да победи најдобриот во екипна или поединечна конкуренција.

Пензионерите се натпреваруваа во: трчање мажи и жени, трробој, тегнење јаже – мажи и жени и стрелаштво мажи и жени.

Средбата на Пониква помина со заедничка дружба и веселба во Мотелот „Осоговски бисер" и траеше до доцните вечерни часови. **К. Г.**

ЗП Бутел

Приредба во „Идила"

Староста создава многу тешкотии и животни проблеми, а товарот на годините кај повозрасните станува мошне чувствителен. Покрај семејствата, грижата за нив ја преземаат разни установи, делумно и здруженијата на пензионери, кои им го олеснуваат животот со вклучување во културно–забавни и спортско–рекреативни активности, а често организираат хуманитарни акции и други видови помош. Имајќи го тоа предвид, по повод националниот празник Илинден, ЗП Бутел, на 31– ви јули 2015 година, за штитениците од Приватната установа за социјална заштита на стари лица „Идила – Терзиева", организираше пригодна приредба, на која присуствуваа претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и претседателот на ИО на Градскиот сојуз на ЗП Скопје, Методија Новковски.

Најпрво, корисниците на услугите и гостите ги поздрави претседателот на ЗП Бутел, **Љупчо Димовски**, кој на сите им го честиташе празникот Илинден, посакувајќи им пријатни мигови со изведувачите на програмата и долг и среќен живот. Потоа репертоарот на дваесетина учесници во приредбата го најави водителката **Слобода Устун -** секретар на ЗП Бутел. Во чест на празникот приредбата започна со исполнување на Химната на РМ, а потоа хористите и солистите, во придружба на жива музика неколку песни. Заедничкото оро на крајот создаде посебна блискост и пријатна атмосфера за дружење. Сите заедно играа и им се радуваа на убавите мигови што внесоа задоволство и потсетување дека старите лица навистина не се отфрлени и заборавени.

– Вакви средби треба да има повеќе бидејќи внесуваат расположение и не одвојуваат од проблемите и лошите мисли, речиси во еден глас изјавија **Јован Николов** и **Ратка Здравковска**, згрижени во овој дом за стари лица.

– Иако имало досега слични манифестации, во иднина ќе се интензивира соработката и со други здруженија на пензионери и секогаш ќе се исполнуваат желбите на корисниците на услугите, – рече директорката на „Идила Терзиева", **Елена Ѓоревска.** **М.Д.**

ЗП Велес

Амбуланта во Домот на пензионерите

На 2 јули во Домот на пензионерите во Велес, во присуство на раководството на Здружението, станарите и многу други пензионери, на свечен начин беше пуштена во употреба амбуланта која се наоѓа во овој објект и ќе дава услуги на сите заинтересирани пензионери.

– Одамна имаше потреба од медицинска помош за нашите пензионери, Просторија имавме, сега ја опремивме со потребните работи и што е најважно д–р Јорданов и сестра Оливера Поп Тодорова се нафатија волонтерски да им помагаат на болните пензионери. Докторот ќе ги посетува болните еднаш неделно, а сестрата ќе биде присутна секојдневно при што ќе им мери притисок, ќе ги преврзува, советува, а ако затреба ќе повика и итна медицинска помош.

Во Домот на Здружението на пензионери во Велес последниот месец се извршија и други поправки и санации во становите. Така, на пример, се промениja цевките од канализацијата, се поправи и електричната инсталација во која со децении не било ништо заменето и имаше опасност од пожари во повеќето станови. Сите овие превземени активности се со цел да се подобри животот на пензионерите во Велес. Според Програмата за работа истата вечер пејачката група „Распеани пензионери" настапи на Интернационалниот фолклорен фестивал кој се одржува секоја година во Велес. Песната и радоста уште долго во ноќта одекнуваа во Домот на пензионери во Велес со желба ваквите настани да продолжат и понатаму.

Н.А.

ЗП Кисела Вода

Одмор во Лазарополе

Оваа година, група пензионери од ЗП Кисела Вода – Скопје, организираа заеднички одмор во Лазарополе. Во најтоплите јулски денови, групата се одмараше во приватна куќа лоцирана во густа букова шума. Живописниот крајолик покрај реката Радика, низ националниот парк Маврово, го запознавме уште при одењето во овој планински рај, како многумина го нарекуваат селото.

Инаку, Лазарополе е сместено на падините на Бистра, на 1.350 метри надморска височина. Многуте шуми се природен филтер за кристално чистиот воздух, така што со право за Лазарополе се вели дека има најчист воздух на Балканот. Климата е блага со многу сончеви денови.

Уживавме во секојдневните прошетки низ шумите и ливадите собирајќи лековити билки и плодови што ги имаше насекаде. Секојдневно се дружевме и организирано ги посетивме селската црква Св. Ѓорѓија, околните манастирчиња, крстовите на поблиските ридови, бачилата, пештерите, ги прераскажувавме легендите за мостот Еленски скок и за името Лазарополе и имавме многу други доживувања што го направија 10–дневниот одмор незаборавен.

В.Т.

Редовна и правилна исплата на пензиите

Повод да го напишам овој текст во весникот „Пензинер плус" е написот во „Дневник" во кој пензионерите реагираа на барањето да достават потврда за живот која ја бара Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија. Реакциите се во насока дека такви потврди е бесмислено да се бараат, а од некои пензионери тие се бараат и повеќе пати, па пензионерите се под стресна состојба стравувајќи дали ќе продолжи понатаму да им се исплатува пензијата како единствен извор на приходи.

Во врска со исплатата на пензиите заслужува да се истакне тоа дека согласно начелната одредба 6 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување правата од пензиското и инвалидското осигурување се неотуѓиви, лични и материјални права кои не можат да се пренесуваат на други лица. Правата од пензиското и инвалидското осигурување не можат да застарат, освен пристигнатите, а неисплатени износи на пензија, во случаите утврдени со закон. Користењето на правата од пензиското и инвалидското осигурување може да престане или да се ограничи само во случаи утврдени со закон.

Надлежен орган во кој се остварува правото на пензија и кој се грижи за правилна исплата на пензиите е Фондот на пензиско и инвалидско осигурување на Македонија. Кога е во прашање исплатата на пензиите како за Фондот, така и за пензионерот е најважно да се обезбеди редовна и правилна исплата на пензиските примања. Со цел да се има контрола над исплата на пензиите, односно да се спречат претплати, во 2012 година со ЗПИО во ставот 3 на членот 141 се утврдува можност по барање на Фондот, корисникот на пензија е должен да достави потврда за живот. Користењето односно исплатата на пензијата е неприкосновено право, но истовремено пензионерот има и одредени права и обврски. Имено, во диспозитивот односно изреката на решението за пензија стои дека корисникот на пензија е должен да ја пријави секоја промена која влијае врз правото или обемот на користење на правото, најдоцна во рок од 30 дена од денот кога настанала промената како што е стапување во работен однос, пријавување на контролен преглед кај времена инвалидска пензија и др.

За доследна примена на ова законско решение Фондот, редовно, при месечна исплата на пензијата врши проверка со податоците за починати корисници на пензија и оваа работа Фондот ја извршува по службена должност. Меѓутоа, за одредени други целни групи на пензионери на кои пензијата се исплатува надвор од Р Македонија, за корисници на семејна пензија (остварена врз основа на неспособност за самостоен живот и работа), за пензија која се исплатува на полномошник или по друго законско овластување и др. еднаш во годината се бара доставување потврда за живот.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е асоцијација која се грижи за заштита на стекнатите права од пензиското и инвалидското осигурување и редовна исплата на пензиите и секогаш го посветува потребното внимание за надминување на одредени проблеми, состојби при исплата на пензиите, па и во случај на побарување на потврдите за живот. Меѓутоа, во конкретниот случај се работи за исполнување на законска обврска и побарувањето потврда за живот не е масовна појава и таа по правило не се бара повеќе пати во годината од еден корисник на пензија. Но, иако се работи за мал број пензионери, сепак заслужува на ова прашање да се посвети потребното внимание. Барањето на потврди за живот во денешни услови се одвива со размена на податоци меѓу институциите, а во определени случаи тие се побаруваат и лично од пензионерот со цел да се спречат претплати во исплата на пензиите и во никој случај тоа не е ограничување, узурпирање или престанок на стекнатото право на пензија, остварено со правосилно решение за пензија.

Со цел да се унапреди исполнувањето на законската обврска (доставување потврда за живот), преку претставникот на СЗПМ – член на Управниот одбор на Фондот ќе се предложи известувањето за доставување потврда за живот да се извршува со лично доставување со повратен рецепис, рокот да биде подолг и покрај лично побарување на потврда од корисникот на пензија, тие потврди да се побаруваат во исто време заради поширoко информирање преку различни средства за информирање. Се оценува дека на овој начин пензионерите ќе бидат навремено известени со заемна соработка на пензионерот и Фондот како надлежен орган во спроведување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување.

Станка Трајкова

Домот за стари „Зафир Сајто" во Куманово

Грижа за пријатен престој на станарите

Домот за стари „Зафир Сајто" во Куманово, како институција за заштита и грижа на старите лица успешно функционира и постојано работи за подобрувањето на квалитетот на услугите со цел животот на корисниците да им биде што поквалитетен и подостоинствен.

Оваа година благодарение на доброто менаџирање на директорот на Домот **Џемаљедин Неџипи** беше направена целосна реконструкција и уредување на геријатриското одделение, каде престојуваат неподвижни корисници, а во текот на септември оваа година ќе се преуреди уште еден реон за полузависни станари. Годинава беа набавени 30 нови душеци и друга постелнина, санирани санитарните јазли и друго, со што атмосферата во Домот доби сосема друг изглед. Сериозни мерки и активности ќе бидат превземани и во иднина, а целта е што подобро опремување и подобрување на условите за живеење на старите луѓе од сите категории сместени во оваа институција. Покрај ова, во домот се води посебна грижа и за нивната исхрана, како и за нивното здравје.

За пријатен престој на станарите придонесуваат и вработените во Домот кои се трудат колку што е можно, згрижените стари луѓе да не се чувствуваат депресивни и осамени. На тоа работи посебен тим кој им го организира културно–забавниот живот на станарите кои се во подобра психофизичка и здравствена состојба. Се организираат посети и приредби, прослави на родендени на корисниците, еднодневни екскурзии до манастирски комплекси и излетнички места и друго. Домот соработува и со здружението на пензионери од Куманово, чии членови се чести гости во Домот.

Од сето ова задоволни се станарите, но и нивните семејства кои од разни причини се приморани да ги сместат своите родители и блиски роднини во оваа институција. Со други зборови сите се трудат Домот да му биде вистински дом на оваа големо семејство на возрасни луѓе.

Р. Митиќ

Интервју со д–р Саит Саити, генерален секретар на Црвен Крст на РМ

Повелбата на Република Македонија за Црвениот крст - поттик за нови активности

Дозволете ми најпрво во името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) да го честитам добивањето на државната Повелба на Република Македонија за Црвениот крст на Република Македонија. Накратко опишете ни на што се должи добивањето на ова признание?

– Заштитниот знак – Црвен крст на Република Македонија (ЦКРМ) го означува корeнот на хуманоста и вредностиот систем за помош на оние на кои им е најпотребна, ја дава историската и функционалната врска со Меѓународното движење на Црвениот крст и Црвената полумесечина, го истакнува јавниот легитимитет и кредибилитет, ја обезбедува комуникацијата со јавноста и особено ранливата јавност и врши заштита на дигнитетот при активностите во рамки на прокламираната хумана мисија и визија.

Црвениот крст во Република Македонија официјално е формиран веднаш по вителот на Втората светска војна во далечната 1945 година, во време кога човечкиот живот и човечкото достоинство излегоа од големи трауми. Како што повоената обнова на државата отстапуваше простор на економскиот развој, така и Црвениот крст својата задача ја наоѓаше во помош на граѓаните кои беа во неволја и имаа потреба од подадена рака. Во помагањето на заедниците зафатени од природни катастрофи, честопати првата помош доаѓаше токму под амблемот на Црвениот крст.

Црвениот крст на Македонија е формиран на 17 март 1945 година кога се одржало и Основачкото собрание. Се осамостои во 1992 година по осамостојувањето на Република Македонија. На 26 јули 1994 година Собранието го изгласа Законот за Црвениот крст на Република Македонија.

Со исполнување на условите за признавање и членство во Меѓународното движење, ЦКРМ е признат од Меѓународниот комитет на Црвениот крст како посебно национално друштво и примен како 169-та членка на Меѓународната федерација на Црвениот крст и Црвената полумесечина на Генералното собрание во Женева на 27 ноември 1995 година.

На свеченото врачување на признанието, претседателот на Република Македонија, Ѓорге Иванов со посебен респект зборуваше за Црвениот крст на Република Македонија. Како ги прифаќате неговите пораки во организацијата и што очекува нашето општество од ЦКРМ?

– Со Одлука на Претседателот на Република Македонија д–р Ѓорге Иванов на Црвениот крст на Република Македонија му е доделено признанието **ПОВЕЛБА НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА** по повод 70 години од формирањето, како организација која преку реализација на многубројни хуманитарни активности во различни сфери на делување даде посебен придонес во обезбедување помош и поддршка на ранливото население во Република Македонија и пошироко, а со тоа и афирмација и промовирање на меѓународното хуманитарно право и хуманите вредности.

Ова признание е наше заедничко остварување бидејќи сето она што го правиме, го правиме заедно со нашите партнери, поддржувачи и волонтери па затоа се надеваме дека нашата хумана мисија преку практикување на седумте принципи на хуманост, непристрасност, независност, волонтерска служба и универзалност успешно ќе продолжи и понатаму со целосна поддршка од сите.

Како ја оценувате соработката помеѓу ЦКРМ и СЗПМ и како се реализира постојниот Меморандум за соработка помеѓу овие две организации?

– Соработката навистина претставува позитивен пример за една добра практика и сметам дека треба да продолжиме во истата насока и во иднина. И пред меморадумот соработката постоеше и беше добра, но со потпишувањето на меморандумот се иницираа одреден број активности кои се добри и потребни како за вашите членови така и за нашите волонтери. Тие имаат можност да учат и да добиваат искуство кое е многу важно и потребно за понатаму да може да ја градиме нашата земја на здрави темели и здрави вредности. Меѓугенерацискиот спој уште еднаш се покажа како добар пример во нашата заедница, кој отвора можности за многубројни активности во сферата на општествено–хуманитарната работа на поединците, но и на организациите.

Неколку години во РМ се спроведува проект „Дневни центри за стари лица" во рамките на ЦК на РМ. Нашите читатели пензионери посебно се интересираат за користење на овие центри. Како ја оценувате успешноста на овој проект.

– Во Црвен крст на град Скопје функционира дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови. Со цел развивање форми на вонинституционална заштита и обезбедување грижа и здравствена заштита на стари и изнемоштени лица, тимови од 4 медицински лица и 20 волонтери реализираат домашни посети на стари лица, а социјален работник и психолог реализираат програмски активности во дневен центар. Грижата е наменета за 120 стари изнемоштени лица во домашни услови, а дневниот центар е отворен за сите активни заинтересирани лица на возраст над 65 години.

Посетите во домашни услови се реализираат на подрачјата на општините: Центар, Кисела Вода, Чаир, Карпош, Ѓорче Петров, Бутел и Шуто Оризари, а трите пункта на дневниот центар за стари лица функционираат во просториите на Црвен крст Чаир (до зградата на општина Чаир 02/2621 924) и Дом на хуманитарни организации „Даре Џамбаз" (ул. 11 октомври 42а 02/3228 347) и во Гази Баба.

Корисниците во домашни услови ги добиваат следните услуги: мерење шеќер во крвта; мерење притисок; контакти со матичен лекар; делење на лекови; совети за земање терапија; давање совети за исхрана; придружба при одење на лекар, прошетка и др.; разговори и различни активности за социјализација; храна; помош во купување прехрамбени продукти, лекови и друго; завршување административни работи, вадење документи и слично.

Корисниците во дневните центри ги добиваат следните услуги: едукации на корисни и интересни теми; одбележување на календарските активности на Црвен крст; организирање друштвени игри; одбележување празници и родендени; организирање заеднички прошетки; организирање разни креативни работилници; дискусии на теми од интерес на корисниците; музички активности.

Социјалниот сервис „Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови" е поддржан од Австрискиот Црвен крст, Австриската Агенција за развој, Градот Скопје, Компанијата ЕВН Македонија, МТСП, СЗПМ, општината Гази Баба.

Програмата за грижа за стари лица се имплементира во Велес, Крива Паланка, Дебар, Гостивар, Кичево, Струга, а во иднина размислуваме и за проширување на програмата и во други градови.

СЗПМ целосно ја поздравува и ја поддржува вкупната активност на Црвениот крст на Република Македонија. Многу наши сегашни членови се негови врсници, а извесен број имаат и користено помош, услуги или активности на ЦКРМ. Што уште би сакале да кажете и да им порачате на нашите членови читатели?

– Свесни сме дека популацијата во светот сè повеќе старее, а Македонија не е исклучок. 15% од вкупното население во Република Македонија се лица од трето доба, на возраст над 60 години. Овозможувањето на здрав и активен живот за нив претставува можност за извор и пренесување на нивното искуство. Една од особено драгоцените придобивки за нас е токму тоа искуство од волонтерите од третото доба, кои веруваат во длабоко сензибилната хумана мисија на Црвениот крст, кои не штедејќи го своето време, користејќи ги своите капацитети, спроведуваат активности за поддршка на населението и граѓаните во Република Македонија согласно своите можности и своите капацитети. Ве охрабрувам да продолжите со истото темпо, заради себе, заради своите семејства на кои сте им позитивен пример, заради нашето национално друштво и во името на хуманоста. Активното стареење нека биде наша и ваша заедничка мисија чии резултати и придобивки ќе помогнат онаму каде помошта е најпотребна, а ќе бидат и пример за идните генерации кои ќе учат од позитивните примери. Третото доба е доба на мудрост и искуство. Спојот на овие две особини со хуманоста е само уште едно скалило кое го воздигнува човечкото во човекот, кое се негува и надградува низ годините.

Разговорот го водеше Илија Глигоров

Jubileu 20 vjeçar i garave sportive të pensionistëve

Më 4 Shtator, LShPM festoi jubile të madh. Jubiletë janë rast i mirë që të kujtojmë fillimet, por edhe gjithë atë që ka kaluar gjatë viteve, të gjitha ngjarjeve në të cilat kemi ndërtuar pjesë të ëndrrave, mundin dhe idetë tona. Dhe gjithë ato kujtime mbartin ndjenjë krenarie të cilat dëshmojnë se angazhimet kanë dhënë rezultate. Ashtu ndjehen edhe pensionistët e tanishëm, por edhe e atyre të cilët kanë vënë themelet e këtij manifestimi republikan sportiv, të cilët i kemi edhe sot në mesin tonë.

Në Olimpiadën sportive Shkup 2015 iu drejtua dhe i përshëndeti mysafirët, garuesit dhe simpatizantët, kryetari i LShPM Dragi Argirovski. Sukses garuesve ju dëshiroi edhe Amet Dauti dhe Petre Latinovski.

Shëndet dhe rezultate të mira pensionistëve sportist ju dëshiroj ministri për punë dhe politikë sociale Dime Spasov i cili me këtë rast i shpalli garat të hapura.

Në këtë Olimpiadë jubilare të pensionistëve, të cilave ju paraprinë garat regjionale në të cilën drejtpërdrejt morën pjesë 52 shoqata të pensionistëve të pleqërisë-anëtare të LShPM, garuan në dy kategori (meshkuj dhe femra) në 11 disiplina sportive. Në ato kanë marrë pjesë gjithsej 1607 garues nga të cilët 970 në konkurrencën e meshkujve dhe 637 të femrave. Sipas treguesve nga vitet e kaluara, numri i garuesve nga viti në vit gjithnjë rritet që tregon se personat e moshës së tretë duan të merren me sport, të argëtohen dhe shoqërohen. Në këto gara të 20 jubilare republikane sportive të radhës, kanë marrë pjesë 397 garues nga të cilët 208 në konkurrencën meshkuj dhe 189 të femrave. Edhe pse në këto lojëra marrin pjesë garues të moshës më të thellë, në të gjitha disiplinat kanë arritur rezultate të larta të cilat mund t' ju mbeten lakmi edhe sportistëve aktiv më të ri.

Megjithatë, peharin në këto gara e fituan garuesit nga ShP Ohër dhe Debarcë.

Në këto gara të 20 jubilare Republikane të Olimpiadës pensioniste – Shkupi 2015, kanë garuar pensionistë, por fitues ishin më të përgatiturit, ndërkaq, disave, krahas aftësive dhe përvojës, ju ndihmoi edhe fati. Si ata që fituan, po ashtu edhe ata që nuk fituan lëshuan terrenet sportive kryelartë si sportist të vërtet dhe u ngjitën në vallen-më të dashurën dhe më të bukurën disiplinë sportive!

Kalina S. Andonova

ShP Saraj

Verimi i organizuar është bërë tradicional

Shoqata pensioniste e komunës Saraj, disa vite me radhë organizon dhe realizon pushim veror në bregdetin shqiptar. Ky verim tani më në këtë shoqatë është aktivitet programor dhe është bërë tradicional. Këtë verë, në dy turne qëndruan 127 pensionistë prej të cilëve pati edhe nga ata të cilët së pari herë ishin në këtë bregdet. Me këtë rast, ata patën mundësi të shoqërohen, të miqësohen, argëtohen dhe relaksohen. Shëndetin e tyre edhe kësaj here e përcolli mjeku pensionist i kësaj shoqate Dr. Jovan Deçkov, i cili ka deklaruar se përveç vjelljes gjatë rrugës dhe çrregullimit të tensionit të disave gjatë qëndrimit atje, nuk ka pasur ndonjë problem më serioz. Të gjithë u

kthyen shëndosh e mirë, të kënaqur dhe me dëshirë që t'ju ndihmojë shëndeti që të shkojnë edhe vitin e ardhshëm. **Baki Bakiu**

Takim me pensionistin Mustafa Spahiu

Jetë kushtuar poezisë për fëmijë

Mustafa Spahiu nuk i kishte mbushur as shtatëmbëdhjetë vite kur në faqet e gazetës "Flaka", më 21 mars të vitit 1965, ka botuar veprën e tij të parë. Ka kaluar koha, sikur të ishte dje, dhe ja jubileu i bukur i cili shënon pesë dekadat të prezencës së tij në letërsi. Ai është shembull i rrallë i cili jetën e tij tërësisht ia kushtoi shkrimit të poezive për fëmijë dhe për të rritur. Në këtë shkrim për të, veçojmë disa të dhëna biografike.

Ka lindur më 5 prill të vitit 1948 në Gjilan, Kosovë. Në Shkupin e tij sikur ia ka lakmi të shprehet, ka diplomuar gjuhën shqipe dhe letërsinë në Akademinë pedagogjike e më pas në Fakultetin filozofik. Në vitin 1971 është punësuar si gazetar në redaksinë e "Flakës" dhe nga viti i ardhshëm 1972 dhe deri në pensionim të vitit 2012, ka qenë gazetar, redaktor dhe udhëheqës i Programit në gjuhën shqipe në Radion maqedonase. Si anëtar i redaksisë për kulturë, për shumë vite ka redaktuar dhe udhëhe-qur emisionin më të dëgjuar për fëmijë "Lule më lule". Në shtëpinë amë dy herë ka qenë Gazetar i vitit dhe gjithsesi çmimi më i dashur i është ajo e veprës jetësore në vitin 2008. Profesioni i ka mundësuar që të njihet dhe të bashkëpunojë me shkrimtarë të rëndësishëm, krijues nga lëmi të ndryshme dhe punëtor të kulturës nga të gjitha anët e botës. Është anëtar i Shoqatës së shkrimtarëve të Maqedonisë që nga viti 1948.

Është fjala për poet i cili në mënyrën më të mirë vërteton se letërsia nuk ndahet sipas moshës së lexuesve. Ai i fshinë kufijtë mes letërsisë për fëmijë dhe për të rritur, sepse ekziston ndarje dhe dallim vetëm nga vlerat e aspektit estetik të veprës. Temat dhe motivet të cilat e preokupojnë i vërtetojnë vetë titujt e vjershave në përmbledhjet e tij. Të kujtojmë disa nga ato: "Buzëqeshja e okarinave", "Ylberi i lirisë", "Fëmijët kalojnë nën ylber", "Livadhi im", "Mbi burimin", "Malli për fëmijërinë", "Fëmijët luajnë nën diellin", "Ora e ëndrrave fëmijërore", etj. Me këtë rast, gjithsesi se duhet të shënojmë edhe prozën "Nobelistët për fëmijët" të publikuar në vitin 1989. Mustafa Spahiu është autor dhe humanist, i cili si përkthyes ka lidhë shumë ura miqësie, besim dhe bashkëpunim në mes popujve dhe shteteve. Ka përkthyer mjaftë vepra nga autorë nga gjuhët sllave, dhe gjithsesi se kontribut në atë kuptim është komunikimi i ndërsjellë ndërmjet gjuhës shqipe dhe maqedonase.

Edhe tani si pensionist vazhdimisht punon: shkruan, përkthen, merr pjesë në takime dhe manifestime letrare në vend dhe jashtë. Jeta atij dhe shoqes, punëtore e pensionuar e arsimit, i është gëzim dhe fat i madh, ndërkaq yll i është vajza Jehona, lektore e historisë së artit.

Vasil Tocinovski

ShP Dibër-Qendër Zhupë

Investime dhe aktivitete në interes të pensionistëve

Drejtues të Shoqatës pensioniste Dibër-Qendër Zhupë, dhanë në përdorim Klubin e sanuar të pensionistëve, vend në të cilin vazhdimisht takohen dhe argëtohen pensionistët dibran. Klubin e dha në përdorim kryetari i shoqatës Dibër-Qendër Zhupë, **Xhavit Karpuzi.**

- Ky klub shfrytëzohet nga të gjithë pensionistët. Në të, pensionistët shoqërohen, bisedojnë, argëtohen, përcjellin TV emisione dhe lexojnë gazeta të ditës. Pas meremetimit të katit të sipërm të objektit të Shtëpisë pensioniste, të cilit iu bë meremetim i tërësishëm të sanitareve, zyrave dhe objekteve të tjera ndihmëse, i erdhi radha edhe Klubit. Meremetimi mbaroi dhe ja tani ua japim në përdorim pensionistëve, - ka thënë kryetari Xhavid Karpuzi.

Në këtë solemnitet me rastin e dhënies në përdorim të klubit, pensionistët e pranishëm kanë thënë se Klubi në tërësi i plotëson kushtet për qëndrim të pensionistëve. Funksionojnë pajisjet e klimës, dyshemeja është rinovuar në tërësi dhe mirë punon edhe audio dhe TV teknika. Kryetari i komisionit për sanim dhe rinovim pranë shoqatës së pensionistëve **Sevdie Vojnika** ka thënë se propozimin për sanim tërësisht ishte përkrahur nga drejtuesit e shoqatës.

Mësimdhënësi i pensionuar **Mustafa Skikuli**, i kënaqur nga pamja e re e klubit ka thënë:

- Klubi është vendi të cilin e vizitoj çdo ditë. Na këtu shoqërohemi dhe kalojmë ditën. Kam shumë shokë me të cilët çdo ditë luajmë ndonjë lojë, përcjellim ngjarjet në TV, lexojmë gazetat. Tani, pas rinovimit, kushtet janë të shkëlqyeshme.

Para pak kohësh, Klub për pensionistët u hap edhe në Qendrën Zhupë.

- Hapja e klubit ka dhënë kushte të shkëlqyeshme për pensionistët e Zhupës, - ka thënë **Afrim Bekirovski,** - nënkryetar i shoqatës dhe përgjegjës për klubin në Zhupë.

- Do të vazhdojmë me investime për të mirën e të gjithë pensionistëve, thotë Xhavit Karpuzi. Ai ka thënë se në dy komunat ka 2040 pensionistë dhe shoqata me Programin e saj ka paraparë të gjitha të mirat të cilat duhet t'i gëzojnë pensionistët.

Vjollca Sadiku

ShP Tetovë

Ndihmë financiare për pensionistët e rrezikuar

Ajo çka ndodhi në Tetovë dhe rrethinë mbrëmjen e të hënës më 3 gusht të vitit 2015, ishte një katastrofë elementare natyrore. Një katastrofë të tillë natyrore nuk mbajnë mend as banorët më të mo-

shuar nga kjo anë e vendit tonë. Kjo kohë e keqe zgjati diç më tepër se gjysmë ore. Më së shumti u derdh shi në të rënat e malit Sharr. Përrenjtë dhe rrjedhat tjera të ujit kositën gjithçka para vetes. Mali Sharr vërtet u "kërsit", duke lënë prapa vetes shkretëtirë. Më së shumti pasoja kishte në fshatin Shipkovicë, Reçica e Vogël dhe e Madhe. Dëme kishte edhe në qytetin Tetovë, si dhe në disa fshatra gjatë rrëzës së malit Sharr. Stihi e cila me vete mori gjashtë të vdekur, dëmtoj ose tërësisht rrënoi objekte banesore dhe afariste, përmbyti sipërfaqe të mbjella me kultura të ndryshme, por nuk i harroj edhe pensionistët. Ndër të flijuarit në këto përmbytje ka pësuar edhe pensionisti nga Shipkovica, 83 vjeçari Hashim Fejzullahu, nga të ardhurat e mëdha të ujit në shtëpinë e tij.

Si gjithnjë, edhe kësaj here pensionistët ngushëllojnë edhe me të humburit, me të lënduarit dhe me ata të cilët humbën pasuri, kafshë... Edhe kësaj here humaniteti dhe solidariteti i tyre u tregua në vepër. Duke iu bashkangjitur ftesës së Kryqit të kuq dhe të më shumë organizatave joqeveritare për ndihmë të dëmtuarve, për ata të cilët mbetën pa shtëpi ose me dhomat plotë ujë, baltë dhe gurë, të cilët për një çast humbën gjithçka të cilët për shumë vite kishin mbledhur dhe fituar, ShP Tetovë, vendosi të ndaj ndihmë të njëhershme financiare për 18 familje në të cilat jetojnë pensionistë. Të gjithë atyre iu nda nga 5000 denarë. Gjashtë nga këto familje janë nga fshati Shipkovicë, shtat nga Reçica e Vogël dhe pesë nga Reçica e Madhe. Sipas deklaratës së Shaban Azizit, kryetar i Këshillit ekzekutiv i Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, mjete financiare për pensionistët në Shipkovicë u janë ndarë: Haziz Shainit, Adem Ametit, Hashim Fejzullahut, Minir Ametit, Ramadan Sulejmanit, Silbie Ramadanit, Qamil Krasniqit, Safie Krasniqit, Hanife Krasniqit, Xhelil Ganiut dhe Remzi Muratit. Në Reçicën e Madhe ndihmë kanë marrë: Zibihete Ajeti, Nuri Milaimi, Ekrem Bilali, Bnjami Abedini dhe Naser Abedini.

Në ShP Tetovë me vëmendje përcjellin situatat dhe ngjarjet me pasojat nga stihia dhe sipas nevojës do të ndihmojnë edhe pensionistëve tjerë të kësaj shoqate. Ngjashëm është sjellja edhe e shoqatave tjera të pensionistëve-anëtare të Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë.

G. Eftovski

LIDHJA E SHOQATAVE TË PENSIONISTËVE TË MAQEDONISË, I FALËNDERON "GAZMEND TURIST" NDËRMARRJE PËR TRANSPORT TË VOLITSHËM BASHKËKOHOR TË UDHËTARËVE, PËR BASHKËPUNIMIN E SUKSESSHËM ME SHPRESË SE AJO DO TË VAZHDOJË EDHE NË TË ARDHSHME

LShPM

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

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
135 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

Муѓенерациско поетско дружење на Кокино

Бдеење на кокински мугри

Кокинската опсерваторија заживеа со манифестацијата „Поетски чествувања на Кокински мугри", во организација на ЗГ „Друштво на писатели", НУ „Музеј", ЛС од Куманово и Сојузот на писателската асоцијација на Република Македонија, при што претседателката Божана Трајковска изјави.

– Оваа година имаме поети од седум општини од нашата држава: од Прилеп, Штип, Охрид, Кочани, Скопје, Карпош и домаќинот Куманово. Има застапено плодни поети со три, четири и повеќе од десет книги. Дојдоа 42 члена на писателската асоцијација, 16 луѓе од далечните градови беа на спиење во интернат, а имавме обезбедено превоз до Кокино и назад до Куманово, заклучи Трајковска.

– Секоја година,тука и само во овој миг со изгрејсонцето на 31. 07. 2015 година може да се набљудува феноменот, првиот зрак во засечената карпа, кој паѓа на еден од камените престоли, вели дежурниот археолог од музејот. Кокинската опсерваторија доживеа ренесанса со прогласувањето за петто светско чудо, а во засеците племињата ги мереле сончевите и месечеви мени. Во пукнатините што се појавувале од потресите, оставале дарови, особено керамика, која денес ни служи за испитување, додава тој.

Овој настан доживеа реконструкција на едно време, со зурлите и тапаните на КУД „Панче Пешев" и молитвата на актерот Тихомир Стојановски, на кој првиот зрак му падна на челото. Тој со кренати раце кон небесните богови, во улога на племенски старешина, молеше за живот и берикет, а другите аминуваа. Потоа се наредија ѓердан стихови, поетски илуминации, за Кокино, за божјата милост и убавината на животот.

По утринската молитва, поетската нишка се протегна кон Пелинце, каде се слушнаа лични творби за бесмртните градители на татковината, за душите страдни и опстојбата наша. Домаќините, „Друштвото на писатели" од Куманово, се погрижија на овој убав ден на Кокино и Пелинце да ги спојат на едно место и да се дружат млади и средновечни поети и творци пензионери и оваа средба да остане запаметена и овековечена со заедничка фотографија. **Ц.С.-Б. Т.**

Пензинерката Љубица ги оживеа македонските носии

Љубица Лешоска, седумдесет и пет годишната пензионерка од селото Вевчани има изработено и сочувано многу народни вевчански носии. Некои од носиите се стари дури и осумдест години. Другите се изработени од нејзините раце со ткаење на разбој и рачно везење и плетење. За изработката на носиите Љубица Лешоска, редовно се консултира и соработува со етнологот Никола Евро – кустос во музејот во Струга, а сега директор на истиот, но и како да ги чува и одржува во сопствениот „семеен музеј" за народни носии.

Во земјава денес речиси не се зачувани оригинални примероци од народните носии од Македонија, со што бесповратно е загубен дел од материјалната култура на Македонскиот народ. Благодарение на вредните раце на Љубица Лешоска од Вевчани, одново се извезени стотина веза, слични на оние кои се работеле во 19 век во Вевчани и околината, со што ќе биде сочуван и отргнат од заборав вреден дел од фолклорот и традицијата на овој регион.

– Носиите ги изработував по стари фотографии, кои ги добивам од мои пријатели и роднини, на кои многу сум им благодарна. Научив да ткајам уште многу мала, од моите две баби, по татко и по мајка, но има дарба и Господ. Репликите на везовите ги земам од кошули и преврски за глава, кои во 19 век се работеле во Дримколскиот регион. Конците претжно се во црвена боја, но застапени се жолтата, зелената, сината и некои други. Бод по бод, ред по ред, со иглата и конецот одново ги везам старите македонски везови. Носиите ги правам со своја рака и душа. Ги одржувам внимателно. Мерак ми е да ги гледам. Така ќе биде додека сум жива, а потоа ќе им ги оставам на моите внуци да ги чуваат за спомен на баба им. Сакам оваа приказна за работата на македонската везилка да ја зачувам од заборав и да им ја оставам на идните поколенија – вели везилката и ткајачка Љубица Лешоска.

– Изработката на носиите е комплицирана. На секоја носија има шајак, саја, скутина (бовча). Деловите од носиите се украсени со мониста, пулејки, парички. Некогаш ништо не се купуваше готово како сега. Се мораше рачно да се изработи, а за да се изрзботи носија, треба подолго време, повеќе од еден месец. Некогаш носиите се правеа за да се промениш, да бидеш убаво облечен особено за големите празници како што е Велигден, – раскажува Љубица.

Вакви носии повеќе не се изработуваат. Затоа таа ги чува во посебен ковчег, здиплени, покриени со тулбени, за да не жолтеат.

– Младите не се заинтресирани за изработка на носиите, незнаат ниту да ткаат ниту да везат, а носиите се наша традиција, чување на нашит корен. Тие сведочат за едни времиња во кои носијата имала свое знзчење и била различна за празници, за невести, за млади, за стари, женски и машки. Секој крај имал своја препознатлива носија. Денес традицијата полека, но сигурно гасне, – со жалење додава таа.

За македонската, посебно за вевчанската носија се интересираат сите кои доаѓаат во Вевчани. Многумина бараат да го посетат семејниот музеј на Љубица Лешоска, кој се наоѓа на средселото, во нејзината куќа. Некои само ги гледаат, а некои се воодушевуваат од носиите, а некои и купуваат некоја рачна изработка за спомен.

Носиите на Љубица се користат за многу пригоди. КУД „Дримкол" од Вевчани ги користи за своите настапи, а со нив ќе настапи и на ревијата на „Народни носии" која што се одржува во август во Струга, во организација на народниот музеј „д–р Никола Незлобински".

Стојан Кукунешоски

Владимирово

„Илинденски средби - 2015"

Во Владимирово, со звуците на малешевските зурли и тапани, од 31 јули до 2 август, традиционално се одржаа „Владимирските илинденски средби – 2015", под мотото: „За Илинден, каде да си, дома да си".

Поздравен говор имаша и средбата за отворена ја прогласи, градоначалникот на Општина Берово, **Драги Наџински**, кој меѓудругото рече дека оваа средба треба да се издигне на повисок степен како манифестација, која ќе ги популаризира традиционалните и други вредностите на Владимирово.

На присутните им беше понудена културно уметничка програма, спортски натпревари, етно и изложба на книги, документи и предмети кои сведочат за историјата и потенцијалите со кои се гордеат владимировци.

Неколку стотината пензионери, дојдени од Скопје, Куманово, Кочани, Делчево, Штип и други места, во комплексот на манастирот Свети Илија, ручаа вкусно манастирско гравче, а пред и по ручекот се виеше оро до вечерните часови. Гостите ги забавуваа повеќе реномирани пејачи и музички групи. На средбата настапи и играорната и музичката група при ЗП Кочани.

– Нашата играорна група е една од поактивните во Здружението. Учествуваме на сите општински и други манифестации, како и на регионалните и републичките пензионерски фолклорни средби. Посебна чест ни беше укажана што учествувавме на меѓународниот фестивал „Трета животно доба" во Љубљана, Словенија, каде ја покажавме почитта кон нашето фолклорно богатство. Нашиот труд секогаш донесува резултати и е наградуван со долготрајни аплаузи, а имаме добиено и бројни благодарници и признанија, – ни рече Здравко Солтиров, член на играорната група и претседател на Комисијата за култура при ЗП Кочани.

Забележителен настап имаше и Душко Богатинов, пензионер и член на ЗП Македонска Каменица. Тој настапи придружуван на тамбура, од Димитар Христов. Нивниот настап беше проследен со бурен аплауз, а публиката заигра со играорците од Кочани.

Пензионерите го прошетаа и Владимирово и беа воодушевени од автентичните градби карактеристични за малешевијата.

Васил Пачемски

Интересни книги

Црна книга

Автор: Орхан Памук

Ферит Орхан Памук е турски писател, сценарист и академик кој во 2006 година доби Нобелова награда за литература. „Половина од моите книги се за Истанбул и неговата околина, другата половина е за мојот живот" - вели Памук.

Галип е адвокат кој живее во Истанбул. Неговата жена Руја, љубителка на детективски романи, исчезнува. Не се знае точно дали го оставила својот поранешен сопруг заради популарниот колумнист Џелал. Во меѓувреме излегува дека и Џелал е исчезнат. Додека Галип истражува што всушност се случило, го зема идентитетот на Џелал, ја носи неговата облека, одговара на повиците на неговиот телефон, па дури и ги пишува неговите колумни. Галип трага по секаков можен доказ, но природата на мистеријата постојано се менува, а кога добива смртна закана, почнува да се плаши од најлошото.

Со лавина од магични приказни за Истанбул, Црната книга е генијална и неконвенционална мистерија, но и провокативна размисла за идентитетот. За читателите на турската литература ова е култен роман во кој Орхан Памук го пронаоѓа својот вистински авторски глас.

Нанониче метод на законот на вистината

Автор: Ниче Димовски Македон

Препораките од оваа интересна и невообичаена книга се базираат врз научните сознанија и личното искуство на авторот. Неговата прва книга „Најголемата вистинска тајна на светот" досега е една од најпродаваните книги во последните шеесетина години.

Животот е еден и неповторлив. Затоа и треба да се опстојува во него полнозначно. Ниче Димовски Македон е еден од ретките македонски автори, ако не и единствен кој пишува популарна аналитичка психологија, автентична и уникатна по својата содржина и крајната цел. Ниче Димовски Македон е авантуристички и немирен дух, голем хуманист и филантроп, а немерлива е неговата преданост кон својата татковина Македонија. Патот кој го минува стрпливо и честито низ седумте дена, е новиот пат на размислување кој од корен ќе ви го смени животот и ќе ви ги направи достапни сите убавини на овој свет. Ќе се пронајдете и ќе го промените односот кон себеси, ќе откриете зошто сте дојдени на оваа планета, зошто живеете во овој величествен миг. Применете го методот на најситната бесконечна енергија и одозде ќе стигнете токму таму каде што сакате, пишува во предговорот. Мислиме оти тоа е убава препорака да се прочита книгата. **Избор: Васил Тоциновски**

Собир на Власите на Пониква

По повод верскиот празник Петровден на 11–ти јули на терените на Поникова, на Осоговските планини, се одржа традиционалниот осми по ред Влашки етно–фестивал на кој учествуваа

влашки пејачки и фолклорни групи од Македонија, Албанија, Грција и Романија. Фестивалот кој на едно место ги собира Власите кои потекнуваат од овој крај на Македонија има за цел да ја возобнови традицијата на влашки собирања на терените на Поникова, кои биле карактеристични до педесетите години на минатиот век, кога таму престојувале повеќе илјади жители и сопственици на бројни стада ситен и крупен добиток. Верскиот празник Патровден бил празник на кој се славела работата во мандрите, покрај стоката. Се останувало на Поникова и по неколку дена, а празникот бил искористен и за некоја нова љубов и најава за семејна свадба и дружење.

– Пејачкото друштво „Грамостеањ" од Скопје во кое членуваат голем број Власи пензионери секоја година на Петровден ја обновува традицијата на заедничко дружење. Доаѓаат гости од повеќе краеви на Македонија и странство, со единствена цел да се возобноват спомените, да не се заборават корените, кои за многумина се токму од пределите на Поникова од Влашките колиби, – изјави **Ѓорѓи Ѓоргиев**, претседател на „Грамостеањ" од Скопје.

Во културно–уметничката програма учествуваа ансамбли и групи од повеќе градови на Македонија како и фолклорни групи од Албанија и Грција. Покровител на манифестацијата беше Општина Кочани, која овој настан го смести во програмата за Петровденските празнувања на градот.

К. Герасимов

ЗП Прилеп

Концерт на пензионери на отворено

На 13 август на камената сцена на плоштадот Александрија во Прилеп, во рамките на Прилепското културно лето, со целовечерен концерт се претставија пензионерите од Битола и Прилеп.

Ечеше песната од грлата на пензионерките и пензионерите од КУД „Сирма Војвода" од ЗП Битола. Се разлеа староградскиот мелос низ центарот на Прилеп на познатите „Бор садила мома Евгенија", „Елено ќерко" и многу други.

Покрај гостите од Битола, свој настап имаа и членовите на КУД „Пензионер" од ЗП Прилеп кои исполнија повеќе староградски песни, како „Марије млада невесто" и други. Публиката која го следеше овој концерт на пензионери на отворено ги награди исполнителите со долготраен аплауз.

К. Р.

Бактерија што може да не направи посреќни

Многупати и од многумина веројатно сте слушнале дека убаво се чувствуваат кога работат во градината или кога го поминуваат денот во природа одморајќи на некоја зелена ливада. И сигурно, кога сте го слушнале тоа, сте мислеле дека тоа е заради чистиот воздух или радоста дека она што го одгледувате расте, се развива, цвета... Но ете, не било тоа единствената причина! Научниците откриле дека со изложување на еден вид на бактерија кој се наоѓа во почвата се намалува анксиозноста и се зголемуваат умствените способности. Со други зборови, во почвата постои бактерија која ни го прави животот поубав. Дороти Метјус, која вршела истражувања во врска со оваа бактерија, открила дека и способностите за учење на нови работи без разлика на годините, се зголемуваат кога бактеријата се внесува преку храната или се вдишува.

Неверојатната бактерија за која станува збор, е Mycobacterium vaccae, и често се случува луѓето несвесно да ја вдишуваат кога престојуваат одредено време во природа. Откако глувците биле „нахранети" со овој вид на бактерија, Метјус и нејзините колеги направиле тестови во кои глувците требало да се снајдат пуштени во лавиринт. Откриле дека оние кои биле нахранети со бактеријата за два пати побрзо го поминувале лавиринтот и кај нив било забележано помалку анксиозно однесување отколку кај другите глувци.

Дороти Метјус смета дека доколку се покаже дека оваа бактерија има сличен ефект и кај луѓето, тогаш самото престојување во природа би требало да биде дел од вообичаените активности за подобрување на нашето духовно здравје и нашите способности. Тоа би значело дека би требало да стане вообичаена практика училиштата да одржуваат настава на отворено, каде е присутна оваа бактерија со цел да им се подобри способноста за учење на учениците и студентите, но исто така и престој на некои видови психички болни, како и почест престој на стари лица сместени во институции.

Истражувањата исто така откриле дека кога оваа бактерија е инјектирана кај глувци, го стимулира растот на нивните неврони и предизвикува зголемување на нивото на серотонин, а како резултат на тоа се намалува анксиозноста. Заради овој факт, кај истражувачите постои надеж дека бактеријата би можела да има и антидепресивни својства. Истражувачите сметаат дека намалената анксиозност, зголеменото ниво на серотонин, не се единствените бенефити кои ги дава ова бактерија, затоа одлучиле да истражуваат и понатаму.

Интересно. Можеби еден ден ќе постојат спрејови или таблетки со оваа бактерија по кои луѓето ќе посегнуваат секогаш кога ќе забележат дека нешто не им оди како што треба, дека се депресивни. Дотогаш престојувајте што почесто во природа или барем имајте било каков контакт со земјата, за да бидете поумни и посреќни, благодарение на овој сеуште бесплатен бактериски „лек"! **М. Дамјаноска**

Зошто во Јапонија нема дебели луѓе

Јапонците најдолго живеат. Животниот век на луѓето во Земјата на изгрејсонцето просечно трае 86,4 години. Голема заслуга за овој факт има начинот на исхрана на Јапонците.

Еве ги десетте главни причини за долговечноста:

1. Во Јапонија секогаш се јаде свежо подготвена храна. Забележете – на прехранбените производи се наведува не датумот на производство, туку конкретниот час.
2. Јапонците консумираат речиси 10% од светскиот принос на риба, иако тие претставуваат околу 2% од населението на Земјата, на тој начин ја набавуваат потребната дневна доза. Омега-3 масните киселини, гарантираат здравје и долг живот.
3. Сино-зелените алги се уште еден незаменлив дел од јапонската кујна. Оваа суперхрана е моќен антиоксидант, го прочистува организмот од токсините и го забавува процесот на стареење.
4. Во исхраната на Јапонецот влегува пет пати повеќе зеленчук (зелка, карфиол, брокула, кинеска зелка, репа (корени и листови), ротквици, крес, семе од синап, отколку што ние обично конзумираме.
5. Јапонците се светски лидери во потрошувачка на производи од соја, чиј што протеински состав и содржина на есенцијални (т.е. незаменливи, или уште – витални за човекот) аминокиселини, се најблиску до оние на месото, во споредба со останатата растителна храна.
6. Нема ден во годината, во кој Јапонците не пијат чаша од својот омилен зелен чај, кој освен со други неспорни квалитети е и силен антиоксиданс, го инхибира растот на клетките на ракот, без да ги оштети здравите ткива.
7. Во Јапонија не обожаваат да мешаат многу производи во едно јадење. Тие се водат и од правилото: колку помалку садови – толку подобро. Храната речиси никогаш не се украсува дополнително, што е уште една гаранција за почитување на правилата за одделна исхрана.
8. Јапонците секојдневно консумираат големи количини на свежо овошје и зеленчук, снабдувајќи го организмот со неопходните „живи" витамини, минерали и микроелементи.
9. Порциите во Јапонија се мали. Садовите за храна се три пати помали од оние кои ние ги користиме.Уште една гаранција дека нема да се прејадеме. Дали знаете дека вашиот желудник е голем колку вашата рака? Токму со тоа количество можете да се нахраните, останатото и припаѓа на човечката лакомост.
10. Од деца Јапонците учат да јадат полека и да ја соџвакуваат храната подобро, со цел да уживаат во секој залак и подобро да ја сварат во организмот.

Б.А.

Стевиа - најдобар засладувач

Стевиа (*Stevia rebaudiana*) потекнува од Јужна Америка, каде што повеќе од 1500 години се користи како природен и здрав засладувач. Домородци ја користеле и за лекување на рани, дијабетес и висок крвен притисок. Се верува дека ова растение во иднина ќе стане совршена замена за рафинираниот шеќер, а со тоа и незаменлив дел од прехрамбената индустрија бидејќи листот од стевиа е 40 пати посладок од шеќерот, а екстрактот од листот дури 300 пати!

Интересен е фактот што со векови, одгледувањето на ова растение било ограничено само на подрачјето на Јужна и Централна Америка. Денес, стевиата како комерцијално растение се одгледува во Јапонија, Кина, Кенија, Виетнам, Индија, Аргентина, Колумбија, Тајланд, Парагвај и Бразил. До пред неколку години, во западниот свет стевиата се користела многу ретко. Се верува дека причина за тоа бил големиот притисок од индустријата на вештачки засладувачи и напорите да се одржи монопол на светскиот пазар на шеќер.

Така, многу години, и покрај позитивните резултати од многу истражувања, употребата на стевиа и нејзината најважна состојка, стевозида била строго забранета. Дури во 2008 година, американската Агенција за храна и лекови (ФДА) го прогласува овој гликозид како безбеден за употреба, а 2011 година, Европската агенција за безбедност на храната го одобрува како засладувач. Во Јапонија стевиата повеќе од 30 години, се применува за засладување на цела низа на прехрамбени производи.

Зошто е толку добра стевијата? Листовите на стевиа во својот состав содржат и разни други важни хранливи материи, како што се витамините А, Б, Ц, минералите калиум, калциум, магнезиум, железо, цинк, хром, како и танини, и етерични масла.

Стевијата е најдобриот извор на природен шеќер и за оние кои не сакаат да јадат рафиниран шеќер, како и за оние кои се обидуваат да изгубат на тежина. Покрај дијабетичари, ја користат и луѓе кои се на анти-кандида диета, како и пациентите кои се заболени од рак или од болести во кои е добро да се ограничи внесот на рафиниран шеќер. Важно е да се истакне дека со нејзината примена не се забележани појави со несакани ефекти, како што е случај со вештачките засладувачи.

Истражувањата покажале дека стевиата има способност да го стабилизира нивото на шеќерот во крвта, односно овозможува одржување на константно ниво, што е од големо значење за луѓето заболени со дијабетес тип 2. Гликозидите од листовите од стевиа, за разлика од другите извори на јаглехидрати не се „таложат" во телото на човекот, што е битен фактор за регулирање на нивото на шеќерот во крвта. Одредени студии потврдуваат дека пиењето чај од листовите на стевиа или чај со екстракт од стевиа, два до три пати на ден, може значително да помогне кај луѓе со хипергликемија. Дијабетичарите во целиот свет успешно користат стевиа како природна алтернатива на шеќер и против штетните дејства на вештачките засладувачи, како што е на пример аспартамот.

Потврдени се и антиоксидансни, антибактериски и антисептички ефекти на стевијата, а со тоа нејзиното ефикасноста сузбивање и ублажување на разни кожни проблеми. Помага кај акни, егземи, осипи, чешање, испукана и сува кожа, и кај лузни. Ја храни, влажни и затегнува кожата, ги замазнува брчките и ги спречува предвремените знаци на стареење на кожата. Стевијата е и одлично средство за нега на коса – против првут и сува и оштетена коса.

Верувале или не, ова слатко растение го спречува кариесот на забите и воспалението на непцата односно нејзините антибактериски својства се ефикасни и против гингивит и други болести на непцата и усната шуплина.

Чај од стевиа со векови се користи за да се елиминираат дигестивни проблеми и смирување на желудникот, за олеснување кај желудочни киселини и болки во стомакот. Пиење чај од ова растение по оброкот има благотворно влијание, при што е многу важно, да се напомене нема штетни несакани ефекти.

Многубројни истражувања потврдиле дека стевиата ефикасно помага при контрола на телесната тежина. Иако е со многу сладок вкус, стевиата воопшто не содржи калории. Покрај тоа што е некалорична, ова растение ја зголемува енергијата, што е од големо значење за оние кои се на диета. Исто така, според некои истражувања, постојат индиции дека со своето делување врз хипоталамусот (дел од мозокот одговорен за чувството на глад, жед и замор) придонесува во борбата против вишокот на килограми.

Се на се придобивките од стевиата се големи: го зајакнува имунитетот, помага во борбата против бактерии и микроби, ефикасна е против анемија, го спречува растот на кандидата, помага кај дијабетес тип 2, го намалува високиот крвен притисок, го намалува нивото на маснотии во крвта, го забавува развојот на остеопороза, помага против разни зависности.

Б. Ангеловска

Физикална терапија на акутна и хронична болка со ТЕНС

Болката е непријатно чувство кое го ремети квалитетот на живеењето. Намалувањето или отстранувањето на болката придонесува во лекувањето на причината – болест или повреда. Физикалната медицина користи разни физикални агенси со кои влијае врз болката, како замена на лековите аналгетици. Користењето на електричната енергија во лечењето на болните состојби не е нова идеја. Но за развојот на електротерапијата сепак требало да се причека на развојот на науката, на откривањето, описот и објаснувањето на електричната енергија, како и креирањето на адекватна опрема со која со точно одредена јачина, облик и фреквенција на електричните импулси, истата можела да се доведе на саканиот дел на човечкото тело. Електротерапија претставува користење на некои облици на електрична енергија во лекувањето. Многу се важни индикациите, контраиндикациите и безбедноста на уредите за електротерапија.

Транскутана електрична нервна стимулација (ТЕНС) е метода на лекување на симптомот на болка преку дразнење на сензитивните нервни завршетоци во кожата. Таа често се применува за намалување на болка како симптоматска терапија. Главната цел на оваа терапија е потиснување на болката, подобрување на крвната циркулација, мускулна релаксација, стимулирање на различни противвоспалителни супстанци кои го поттикнуваат заздравувањето на негативните процеси во телото. Некои ТЕНС апарати користат батерии, а други електрична енергија од мрежата. За лекување се користат различни модалитети на електрична струја, кои се добиваат со помош на модерни електронски уреди наменети за специфични начини на стимулација. Електричните импулси продираат преку кожата, влијаат врз нервите и го спречуваат преносот на болката кон мозокот. Модалитетите зависат од различните параметри кои се подесуваат на уредот, по што се разликуваат и неколку видови ТЕНС. Интензитетот на дејството треба да се нагоди така да овозможи само сензитивна дразба во вид на боцкање и трнење. Стимулацијата не смее да предизвика болка или мускулна контракција. Најчесто дневната сеанса трае 30 минути и може да се повтори. ТЕНС-от широко се применува во контрола на акутна, хронична и неврогена болка, потоа во контрола на постоперативна болка, како и во терапијата на болка во терминалниот стадиум на карцином. Индикациите, модалитетот, местото на аплицирање и дозирањето ги одредува лекар специјалист по физикална медицина. Министерството за здравство има пропишано „Упатства за практикување медицина заснована на докази за областа физикална медицина и рехабилитација", во кои се дефинирани методите и средствата за лекување, во рамките на здравственото осигурување преку Фондот за здравствено осигурување на Македонија. **И.Г.**

Echinacea - најделотворен природен лек

Во Соединетите Американски Држави растат девет видови ехинацеи, од кои во медицински цели се употребуваат само три. Оваа билка расте на богатата преријска земја или на песокливата почва од Алабама до Тексас. Билките растат во висина до еден метар. Ехинацеата цвета од јули до октомври, а бојата на цветовите варира од светлорозова до бледовиолетова. Темниот плод на ехинацеата е со чунест облик. Секој дел од билката – коренот, стебленцето, листовите и цветот – може да се употреби за лековити цели. Индијанците ја употребувале ехинацеата за лечење и превенција од запаление на дишните патишта стотици години пред доаѓањето на европските доселеници. Со почетокот на 19-тото столетие ја прифатиле и белците и ја преселиле во Европа. Нејзината популарност во Европа се зголемила откако во средината на деведесеттите години во Германија се изведени истражувања кои ја докажале нејзината делотворност.

Во ехинацеата се наоѓа сложена смеса на активни состојки, на кои експертите им припишуваат антимикробни и имуностимулирачки својства. Сите видови ехинацеа поседуваат феноли – состојки со силни антиоксидантни својства. Фенолите ја штитат билката од зарази и оштетувања, а имаат и позитивно влијание и на човечкиот организам. Ехинацеин, спој својствен само на ехинацеата, го спречува навлегувањето на микробите во здравите клетки така што вирусите и бактериите не можат да воспостават зацврстување во организмот. Ехинацеата содржи и состојки кои го зајакнуваат имунитетот.

Ехинацеата е многу популарна лековита билка, особено за лекување и превенција од настинка и грип. Од средината на деведесеттите изведени се многубројни истражувања во врска со дејствувањето на ехинацејата на вирусите и бактериите. Научниците на Универзитетот во Конектикат 2007 година ги анализирале резултатите на истражувањата и заклучиле дека таа го намалува ризикот од настинка за 58 отсто. Исто така откриле дека ехинацеата, ако се зема кај веќе постоечка настинка, го скратува траењето на болеста просечно за 25%. Ехинацеата може да биде делотворна во лекување и превенција на следниве болести: настинка, грип, бронхитис, алергија, синуситис, воспаление на непцата, воспаление на увото, зголемена простата, воспаление на уринарниот меур, кандида и херпес вирус, егзема, псоријаза и друго. Ехинацеата е делотворна и против долготрајни и повторени инфекции.

Ехинацеата е најделотворна ако се зема превентивно, значи додека сме сè уште здрави. Ако грип, настинка или бронхитис веќе не нападнале, ехинацеата помага така што ги ублажува тегобите и го забрзува оздравувањето. За орална примена, најчесто се зема во облик на тинктура-растителен екстракт во алкохол. Таа е најделотворна за воспаление на дишните патишта, бидејќи течноста при голтањето директно дејствува на слузницата на грлото. Ако нејзиниот вкус ви е непријатен, можете да употребувате капсули или таблети со екстракт од ехинацеа.

Една таблета содржи приближно 6,78 милиграми сув екстракт. На пазарот достапни се и сушена ехинацеа, корен во прав, растителен сок и чај. Ехинацеата смеете да ја земате осум седмици по ред, потоа потребно е да се направи пауза.

Освен против воспаление на дишните патишта, ехинацеата се користи и локално за ублажување на воспалителните процеси предизвикани од егзема и псоријаза. Го забрзува процесот на лечење од кандида и херпес. Ја дезинфицира кожата и го подобрува зараснувањето на раните како што се гребнатини, посекотини и изгореници од сонце. Наедно ја ублажува и болката на тие места.

Т.Г.

Олга Котелко (1919 – 2014) освоила 750 златни медали во атлетика

Со спорт почнала да се занимава како пензионерка на 65 години и спортувала се до 95-тата

Олга Котелко е легендарна канадска атлетичарка, учителка во пензија која семејството, пријателите и спортистите од целиот свет ја паметат како неуморна, јака и мудра жена. Она по што се издвојува од спортистите е нејзината возраст на која ги постигнала сите свои спортски, атлетски резултати. Олга Котелко со атлетика почнала активно да се занимава по пензионирањето, на 65 годишна возраст. Тој факт ги зголемил сите нејзини постигања и предизвикала восхит и почит во целиот свет. Во периодот од 65 до 95 година, кога починала, освоила повеќе од **750 златни медали** и поставила преку **30 светски рекорди** во атлетика во својата возрасна категорија. Импресивно, зар не?

Резултатите на оваа исклучителна спортистка биле предмет на многу стручни расправи и анализи. Нејзиниот живот е потврда на бројни научни истражувања кои откриваат дека луѓето со годините се многу попаметни и појаки отколку што се мисли, а на виталноста и процесот на стареење влијаат и ставовите кои луѓето ги имаат за самите себе. Олга Котелко верувала дека клучот на нејзините успеси се крие во начинот на кој живеала и на нејзиниот позитивен став кон животот.

– Подраго ми е да се чувствувам како спортистка , млада во срцето, отколку да се чувствувам како стара жена. Одлучив да бидам активна и да спортувам, наместо да се лулам во столица за лулање како многумина мои врсници. За староста го научив следното: ако човек го прифати процесот на стареење како нешто нормално, ќе се чувствува појак и полн со самодоверба, а истовремено ќе старее достоинствено и грациозно. Основен предуслов за срека, енергичност и добро здравје во било која животна доба е оптимистичкиот став кон животот и редовната физичка активност, – вели таа во својата книга.

Инаку, Олга Котелко родена е 1919. на фарма во Саскатчеван, како седмо од вкупно единаесет деца на украински доселеници во Канада. Детството го поминала школувајќи се и работејќи тешки физички работи на нивната фарма. Во 1941.година, откако завршила педагошко образование, се вработила како учителка и како таква се пензионирала. Според некои сведочења, уште тогаш на учениците им го пренесувала својот животен ентузијазам, мудрост, позитивен став кон животот како и љубовта кон луѓето, природата и здравјето. По пензионирањето, на возраст од 65 години, поттикната од една од нејзините ќерки ќе биде активна, се обидела да се бави со: јога, таи чи, аква фитнес и куглање. На 77. години се свртела кон атлетиката на која и се посветила во потполност сè до крајот на својот живот, на 95 годишна возраст, во 2014–та година.

Иако одсекогаш се сакала спортот, кога била млада не била спортистка. Дури по пензионирањето почнала нејзината богата и успешна спортска кариера. Прво нејзино натреварување било во 1997. година во Аризона, каде во дисциплината фрлање копје за натпреварувачи од 75–79. години возраст освоила златен медал. Спортските успеси кои потоа уследиле биле резултат на нејзината упорност, волја и напорна работа, а не на случајност и среќа. Тие се нижеле се до нејзината смрт.

На светското ветеранско првенство WAVA (World Association of Veteran Athletes) во Англија 1999. година, во категоријата „В80", освоила 6 златни медаљи и поставила 2 светски рекорди. Во 2009. на натпреварот World Masters Games во Сиднеј, оборила светски рекорд за натпреварувачи од 90–95 годи-ни возраст во фрлање ѓуле и трчање на 100 метри. Во текот на 2009. година оборила вкупно 20 светски рекорди.

На отворање на 21. Зимски олимписки игри во Ванкувер во 2010. година на оваа витална старица и припадна честа да го носи олимпискиот оган. Истата година, на 91 година прогласена е за најстара натпреварувачка во дисциплината скок во далечина. Атлетски дисциплини кои оваа исклучителна спортистка ги совладала во поодминати години се: скок во далечина, скок во височина, тросkok, фрлање ѓуле, фрлање диск, фрлање копје, трчање на 100, 200 и 400 метри.

Сето ова е уште еден доказ и потврда за оправданоста и на нашите пензионерски спортски натпревари на кои се постигнуваат високи резултати.

Совети за одржување на виталноста и енергијата Олга Котелко до возрасните спортисти, а со кои таа ја надмудрила староста и го одушевила светот:

1. Бидете постојано во движење, кога не вежбате или не спортувате
2. Негувајте ги своите натпреварувачки особини во сè
3. Занимавајте се со спорт, бидејќи никогаш не сте престари за тоа
4. Дишете длабоко – исполнете ги градите со свеж воздух и кислород
5. Останите позитивни и будете се со насмевка на лицето
7. Исфрлете ги сите старудии и непотребни работи од домот
8. Одржувајте пријателство со луѓе од сите генерации.

Подготвил: Б. Арсов

Песна за Македонија

Ој ти песно македонска
Што го разгалуваш срцето,
Што ја растреперуваш душата,
И на старите и на младите!

Ој ти песно македонска
Прегрната од звуците на зурлите
На тапаните, на чекорите на
играорците
Од орото тешко македонско!

Ој ти песно македонска
Излезена од усните
на македонското девојче
Облечено во црвена руба
Извезена со златна срма
Иста како сонцето на знамето
македонско!

Запејте и заиграјте Македонци
Сите заедно сплотени
Да се слушне надалеку
Песната за Македонија,
Песната за горда Македонија
Песната за вечна Македонија
За нејзиното библиско име
За сè што е македонско!

Благица Стојчевска
- пензионерка од Крива Паланка

Во Охрид

Средба по 60 години од матурирањето

Во свечена атмосфера во Охрид, во јули годинава се одржа средба на матурантите од Гимназијата „Климент Охридски" кои матурирале во далечната 1955 година. На прозивката дојдоа малкумина. На задоволството од средбата му немаше крај, затоа што потсетувањето на времето пред шест децении не беше ништо друго, туку редење на спомените од учениците денови и од постигнатото на секој поединец во животот. Меѓу присутните на свеченоста беше и Никола Бошале, и тогаш и подоцна професор по социологија, чии сеќавања беа исклучително свежи и значајни.

– Генерацијата од Охридската гимназија, која матурирала пред 60 години, како што покажа времето е една од оние кои оставија трага во животот и во развојот на нашата Република Македонија, генерација која ќе се памети затоа што даде бројни истакнати стручњаци на сите полиња и го афирмира нашето постоење, – истакна во разговорот еден од славениците д–р. Благоја Парталоски од Вевчани, истакнат специјалист и афирмиран стручњак во својата област. **С. К.**

Писмо до Редакција

Иницијатива за воведување јазични работилници

Македонскиот јазик е духовно богатство од непроценливо културно и историско значење за Република Македонија и „употребата на македонскиот јазик како службен е право и должност на граѓаните на РМ", а институциите на системот со администрацијата имаат мошне скромен слух и усет за неговата правилна примена во писмовната и говорната комуникација.

Продолжува загрозувањето на јазикот низ еден индолентен и деградирачки однос, та секојдневно се задушува, се губи и се потценува од говорителите и пишувачите, од интелектуалците и академските кругови, од професорите и политичарите, од раководителите и бизнисмените, од новинарите и службениците, така што тој ни е во опасност за гаснење, поттикнат уште и од силните туѓи влијанија, систематски и постојано вршени од соседните држави на Балканов.

На многумина со кои секојдневно комуницираме, многу ни пречи јазикот со кој се служат нашите политичари во Парламентот, вработените во јавната администрација и шалтерските работници. Загрижувачка е состојбата и кај наставно–воспитниот кадар во јавните детски градинки и основните училишта, зашто многу од нив со децата комуницираат на нивниот дијалект. Но сепак како најалармантна ќе ја издвоиме состојбата во средствата за масовна комуникација, особено во електронските медиуми – телевизиите.

Поради тоа што повеќемина од нив, со мали исклучоци на младите, а сега веќе и некои постари новинари, презентери и водители, не знаат дека постои збир од пропишани правила–правоговорна норма за стандарден изговор на гласовите. Тие немаат правилна дикција, не ги знаат акцентите и правилниот изговор на гласовите, особено на вокалите, имаат назален говор, немаат контрола над интонацијата, не прават разлика меѓу агресивно и динамично читање или обраќање кон гледачите, како да те „караат " што си седнал опуштено да ги слушаш и да ги гледаш, те напаѓаат со сите можни „оружја", не знаат колку видови читање има и кој вид за кој текст или настап е најпригоден, употребуваат реторички шумови (овај, значи, хн..м..м, а,а..њам...) со цел да не убедат или да не импресионираат нас слушателите и гледачите. Тоа е тој таканаречен „извештачен", „неискрен" говор или израз со непожелни звуци и зборови. Читаат како да пејат некоја дисонантна песна, а дишењето на дијафрагма за нив е непознато, енигматично. Снимените реклами како и титлуваните или синхронизирани и натсинхронизирани интервјуа, филмови и серии, на програмата се емитуваат нелекторирани. Едноставно, се што се градеше во изминативе 50–тина години во врска со јазикот, се разградува. Од медиумите децата, а особено оние од предучилишна возраст, учат некој „друг" јазик богат со жаргонизми, англицизми, турцизми, србизми, „пизми" и други неприфатливи „новитети". Како да се заборава дека со тоа се урива нашиот идентитет и постоење на нацијата.

Еден од најжестоките бранители, воопшто на јазикот, Волф Шнајдер, вели:

„Нашата генерација не може многу да придонесе за да успее да ги поправи јазичните недоследности, но може многу да направи за да ја уништи убавината на јазикот".

Не е далеку од вистината, барем за сега,оти, како што стојат работите на нашиве простори, нам тоа веќе и ни се случува. Пред да предложам конкретен придонес за надминување на јазичните аномалии во практиката, да спомнам дека лингвистите и комуниколозите не потсетуваат на тоа дека во овој современ начин на живеење „јазичната турлитава" од Интернет се пренесува и во говорот.

Поради сето тоа предлагам *за надминување на јазичните аномалии во практиката:*

Во рамките на Советот на град Скопје да се воведе јазична работилница за едукација на сите вработени во врска со употребата на македонскиот јазик. Посетувањето да биде доброволно, незадолжително и тоа еднаш неделно по четириесетина минути, секоја среда, при крајот на работното време, во ранг на циклус (или курс).

Првиот циклус да трае 6 месеци, со можност за повторување на такви циклуси. На посетителите на крајот да им се издаде документ (диплома). Истото може да се организира и во општините. Циклусните трибини треба да бидат реализирани стручно и методолошки со потребното ниво и квалитет.

Никола Момироски,
спикер-новинар во пензија

Размислување на еден иден пензионер

Живеам мислејќи дека го разбирам јазикот на животот. Па сепак...

Погледот ми паѓа на моите раце, кои потскокнуваат по буквите од тастатурата, барајќи го вистинскиот збор со кој се пишува необична празнина, долга воздишка истакена со нишки од тага, безгласна, која бара пат да излезе од градите. Погледот ми паѓа на прстенчето на левата рака, на белото камче кое не случајно го избрав кога самата си го подарив за мојот роденден. Токму таков го замислував додека во мојата младост ги диплев снишата за белиот фустан, за цвет искитен со бели бисерчиња во мојата црна коса, за замислата како ќе изгледам завиткана во велот од радост како влегувам во прегратките на мојот сакан. За жал, снишата останаа затворени така здиплени во ковчегот на младоста, фустанот необлечен, иструткан од времето, белите бисери пожолтеа недопрени, додека сакањето прерано замина напуштајќи ја засекогаш сеуште топлата прегратка...

Прстенчето кое си го подарив за мојот 60 роденден денес ми ја краси раката на која се појавуваат првите знаци на староста, проседените прамени во косата ги бројат без да се збунат годините, прегратката е празна, а долгата воздишка ја кине пајажината на тишината околу мене, додека самотијата со отворена уста никогаш сита, полека ме голта...

Одам по патот, чекорите се влечат познавајќи ги истите улици, изодени многу пати, плеќите натежнати од товарот на годините, снагата подболува, празен поглед и одамна заборавена насмевка ми го краси лицето. Се губам ли во оваа состојба, ова ли живот се вика?!

Погледот повторно ми паѓа на моето прстенче со бело камче, мојот сведок за еден долг дел од мојот живот, за недосонуваните младешки сни, за живот без живеење, за празни улици, за предвреме откинат лист од дрвото на животот, за жена која сè уште го учи јазикот на животот...

Ме плаши прашањето каде после, како после...

И во тоа чекорење, надежда надоаѓа како бран од топла морска струја. Чекорам носена од тоа пријатно чувство, со надеж дека сепак ќе се пронајдам во вителот на животот , дека ќе се пронајдам заради себе, заради оние покрај мене, заради спомените...

Го прифаќам како реалност времето кое протекува покрај мене и со светол поглед го барам да го пронајдам патоказот кој е исцртан за мене. На него пишува: пензија. Буквите не се темни. Напротив. Во нив се насира зрак на ветување за некои други содржини, посакувани во деновите кога не можеле да се остварат заради грст на други обврски и случувања. Се чувствувам поубаво...

Р. Митиќ

ЗАНИМЛИВОСТИ

Луѓето кои пишуваат со десна рака најчесто ја џвакаат храната на десна страна, а леваците џвакаат на лева.

Сокот од боровинки ја зајакнува меморијата.

Зеницата на окото се проширува за 45% кога гледаме во нешто кое ни се допаѓа.

Децата на шест годишна возраст се смеат просечно по 300 пати на ден, а возрасните само 13 пати.

Повеќе калории согоруваат во текот на спиењето, одошто при гледањето телевизија.

Венера е единствената планета која ротира во насока на стрелките на часовникот.

Консумирањето јаболко наутро има поголем ефект во освежувањето од кафето.

Правот во вашиот дом во најголем дел се создава од мртвите ткива на кожата.

Сите досегашни американски претседатели носеле очила за гледање, само некои од нив не сакале да бидат видени со нив во јавност.

Волт Дизни се плашел од глувци.

Човек чиј животен век е 116 години или подолг, се раѓа еднаш на 2 милијарди години.

Возможно е да успеете да качите крава по скали, но не е возможно да ја симнете надоле.

Слонот е единственото животно кое не може да скока, а има 4 колена.

Жените трепкаат речиси двојно повеќе од мажите.

Полжавот може да спие цели 3 години.

Електричната столица ја измислил забар.

Запалката за цигари била измислена пред кибритот.

Големината на очите останува иста во текот на целиот живот, од самото раѓање. Затоа пак, ушите и носот никогаш не престануваат да растат.

Процентот на луѓе кои сонувале во црнобела слика, значително се намалил со појавата на телевизорите во боја.

Изградбата на бродот Титаник чинела седум милиони долари, а правењето филм за него чинело двесте милиони долари.

Звукот кој го слушаме кога ќе приближиме школка до нашето уво не се бранови од океан, туку циркулирањето на крвта низ вените во увото.

Физички е невозводливо човек да си го лизне лакотот, чест на исклучоците.

По прејадување, сетилото за слух е намалено.

КРСТОЗБОР

					СКАНДИ	АРТИСКАТА НА ФОТОСОТ	ОГРОМНИ ВОДЕНИ ПРОСТАН-СТВА	УКРАСНА ГРАНИЦА НА СЛИКА	Ж.	СКАНДИ	ПРИТАЕН, СКРИЕН	БОГ НА ПОДЗЕМ-ЈЕТО	ДЕНАР	СЕВЕРОАТ-ЛАНСКИ ПАКТ	ГРУБО ПЛАТНО
					МОРСКО ЖИВОТНО					СТУДЕНА / ГОРАН СТЕФА-НОВСКИ					
					СТАРА МЕРКА ЗА ТЕЖИНА				ЕВРЕЈСКИ СУДИЈА / ИНИЦ. НА ПЕЈАЧОТ ОЗБОРН				АБЕБЕ БЕКИЛА / РЕКА ВО НИГЕРИЈА		
					НЕМОЌ ЗА ГОВОРЕЊЕ							Ж. ИМЕ (ИТАЛИНА) / МЕСТО НА ДУНАВ			
					МАКАР					ПИСАТЕЛ ЛЕИНО / НЕОФ. КРАТ. ЗА АЛЖИР					РАСТЕНИЕ СО ЛУТ КОРЕН
					БОЈА ЗА КОСА				ВЛОГ ВО ИГРА (ФР.) / БОЖИЦА НА ЉУБОВ. ВО ФЕНИЌ. МИТ.					РАДИУС / АМЕР. ПЕРКУОК. АВИО-ТРАНСПОРТ	
СКАНДИ	ВИД ГОРНО АЛИШТЕ	АМЕР. АВИО-ТРАНСПОРТ	ГЕРАС ЦУНЕВ	РАДИУС	АЛЕКСАН-ДАР ИВАНОВСКИ / ЕГИПЕТСКИ ЗАЛИВ			ГРАД ВО НОРВЕШКА / ЈАПОНСКИ СЛИКАР ТАУЦО					АНИТА ЕКБЕРГ / КИСЕЛИНА		
НАРАМКА							ГРАД ВО ФРАНЦИЈА / БЕЗ ПРИЧИНА (ЛАТ.)					“ОРГАНИЗ. НА ОБЕД. НАЦИИ“ / АМАДЕО АВОГАДРО			
КРАТ. ГОДИНА ПР.Н.Е.				БИВШ ЈУГОСЛОВ. ГОЛМАН / ЕГИПЕТ. МЕРКА ЗА ДОЛЖИНА						Ж. ИМЕ НА ГАЛЕНО / АРАПСКА ДИНАСТИЈА					ГОЛЕМ КОШ ЗА ПЧЕНКА (ДИЈАЛ.)
БОРКО ЛАЗЕСКИ			ТРОПСКО ТРВО / БУДНО СТРАЖА-РЕЊЕ								АНИТА ЕКБЕРГ / ГРАДАЦИЈА НА МОТОР. МАСЛО			ГАЛОН / АЛБЕРТ АЈНШТАЈН	
АМПЕР		ВИД ПИПЕРКА (МН.) / АНИ ЖИРАРДО							БОРИС СПАСКИ / АНГ. МАТЕМАТИ-ЧАР ЧАРЛС			ЛИЧНА ЗАМЕНКА / СКР. ЗА “ЛИМИТЕД“			
ЖЕНСКО ИМЕ					Ч.Е. / СЕЛЕН			БОГ НА ПЛОДНОС. / ПАРИЧНА ЕДИНИЦА ВО КОРЕЈА					АНИ ЖИРАРДО / КРАТ. ГОДИНА ПР.Н.Е		
ИГРАЊЕ / ИСТОК СЕВЕРО-ИСТОК				МУЗИЧКА НОТА / ЖАК АРТИН			ФИЛМСКА ДИВА / МИТОЛОШКИ КРАЛ НА БРИТАНИЈА							ДИЈАМЕТАР / КАЛОРИЈА	
ЈОД		ЖИВОТНО СО БОЦКИ / АКТИНИУМ				ПРЕДДВОР-ЈЕ НА ПАР-ЛАМЕНТ / ФРЕД АСТЕР					ЖЕНСКО ИМЕ (ДРАГИЦА) / ИВАН ЦАНКАР				
ИМЕТО НА ПЕЈАЧКАТА ДОЛЕЖАЛ					НИГЕРИСКИ ФУДБАЛЕР ЏОРЏ / КЕЛВИН							ИМПЕРАТОР / АЛТ			
МАШКО ИМЕ (РИСТЕ)				ПЛАНИНА ВО МАКЕ-ДОНИЈА									АВТОЗНАК ЗА ЛЕСКОВАЦ		

Хумор

Во доцните вечерни часови мажот се враќа од служ–бен пат, влегува вознемирен во спалната и и вели на жената:

– Брзо облекувај се, куќата гори!

Од ормарот се слуша глас:

– Спасете го и намештајот. Изнесете го и ормарот!

* * *

Целиот задишан, еден дедо доаѓа во детска градинка.

– Дајте ми го детето, – и вели на воспитачката.

– Кое дете дедо?

– Било кое, ионака утре ќе го донесам пак!

* * *

– Татко ако не ми дозволиш да се омажам за Трајче ќе рипнам во Вардар.

– Слободно!

– Не ти е жал ако се удавам?

– Не. Секоја гуска знае да плива.

* * *

Возрасна жена, очувана, симпатчна, интелегентна, со добар карактер, бара машка особа со слични особини да и ги внесе дрвата за огрев од пред влез во визбата.

Шифра: „Ќе се грееме заедно”

* * *

Разговараат двајца постари пензионери:

– Ах, кога ќе се сетам колку многу сакав една девојка кога бев млад.

– И што се случи? Се омажи ли за друг?

– Ма не. За жал се омажи за мене!

* * *

Во полициска станица звони телефонот. Се јавува возбуден женски глас:

– Во станот ми влезе крадец.

– Како изгледа?

– Висок, згоден, со сини очи.

– Веднаш доаѓаме да го уапсиме.

– Не, не мора веднаш, може и утре.

* * *

Ајше вари грав и го praшува...

Рибарот свирач

Некој рибар многу убаво свирел на флејта. Така еден ден застанал на брегот и почнал да свири мислејќи дека кога ќе слушнат рибите сите ќе нарипаат во мрежата. Свирел, свирел, ама мрежата останала празна.

Видел–невидел, престанал да свири и ја фрлил мрежата во водата за да фати некоја рипка.

Кога ја извлекол мрежата на брегот рибите во мрежата се препелкале и рипкале.

– Чудни некои риби сега играат, а кога им свирев нигде ги немаше!

Објавени јавните повици за бесплатна бањско-климатска рекреација и бесплатен викенд за пензионерите за 2016

Задоволството од проектите причина за продолжување

Министерот за труд и социјална политика Диме Спасов заедно со претседателот на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија Драги Аргировски ги посети пензионерите кои преку проектот на Министерството пресатојуваат на бесплатен викенд во Охрид. При посетата министерот Спасов соопшти дека на 5. септември 2015 е објавен повикот за бесплатен туристички викенд за наредната 2016 година. Тој исто така истакна, дека оваа година преку овој

проект три илјади пензионери веќе ја користат услугата бесплатен викенд. Станува збор за дел од Програмата на Владата, за чија реализација оваа година беа издвоени околу 12 милиони денари.

– Продолжуваме со резлизација на проектите што се од интерес на пензионерите бидејќи се покажа дека тие се задоволни од нивната повеќекратна користност. За 2016 година предност ќе имаат оние пензионери што се со пониски примања, лица со телесен инвалидитет, како и рударите кои работеле во подземни ископи. За реализација на проектот од буџетот за 2016 година се издвоени околу два милиони денари. На 4. септември 2015 година беше објавен и јавниот повик за бесплатна бањско-климатска рекреација за 5.500 пензионери, така што заедно со повикот за бесплатен викенд, вкупно 8.500 пензионирани лица во наредната година ќе можат бесплатно да одмораат, да се дружат и да се рекреираат во некои од домашните туристички и бањски центри, – истакна министерот Спасов.

Тој ги повика сите заинтересирани пензионери да аплицираат за понудените погодности, при тоа потенцирајќи дека Владата и во наредниот период ќе продолжи со грижата за највозрасната категорија граѓани, преку реализација на слични проекти насочени кон подобрување на нивното секојдневие.

Претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија Драги Аргировски на средбата со пензионерите истакна дека интересот е голем кај оваа категорија граѓани за користење на поволностите што ги нуди Владата и ресорното Министерство. Причина за тоа се бенефитите кои ги нудат овие проекти за здравјето на пензионерите, како и за развивање на рекреативниот и бањскиот турузам во земјата.

– Минатата година речиси дваесет илјади пензионери аплицираа за користење на бесплатен туристички викенд, додека услугата за бесплатна бањско-климатска рекреација досега ја искористиле над 32 илјади пензионери. Тоа се непобитни факти за успешноста на овие два проекти, – рече Аргировски.

К. Спасески

Седница на Собранието на ЗП Крива Паланка

Период на зголемени активности

Собранието на Здружението на пензионерите на Крива Паланка на 28 август одржа седница на која беше разгледана информацијата за активностите и работењето за периодот март-август 2015 година при што беше потенцирано дека во овој временски интервал се остварени зголемени активности. Во уводното излагање

што го поднесе потпретседателот **Арсен Илиевски** беше оценето дека Здружението било многу успешен домаќин на годинашните Регионални пензионерски натпревари што се одржаа во Спортско-рекреативниот комплекс „Парк" во село Гиновци – Општина Ранковце, а играорната група со успех настапила на Регионалната ревија на песни, музика и игри во Куманово. Организирани се и неколку екскурзии и учество на еко и пикник средби на кои пензионерите не само што ги запознаваа убавините на нашата држава, туку и се дружеа, го ширеа пријателството и друго. Беше речено дека и снабдувањето на пензионерите со огревно дрво се одвива без проблеми.

Учествувајќи во дискусијата претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** најпрвин ја пофали работата на претседателот на Здружението Иван Јакимовски, а говореше и за значењето на линеарното покачување на пензиите отфрлајќи ги аргументирано злонамерните забелешки на две маргинални партии и дека без интервенцијата при усвојувањето на буџетот на државата во октомври 2014 година сега пензиите ќе беа сосема минимално зголемени. Аргировски информираше дека поради позитивните ефекти, проектите на бесплатна бањско-климатска рекреација на пензионерите и бесплатниот туристички викенд ќе продолжат да се реализираат и во 2016 година.

На седницата беше усвоена оставката на Иван Јакимовски поради избор на одговорна републичка функција, а за претседател на Здружението на пензионерите на Крива Палнка беше избран Славко Стојановски.

Градоначалникот на Општина Крива Паланка **Арсенчо Алексовски** пред членовите на Собранието на Здружението ја истакна многу добрата соработка со пензионерите и дека таа ќе продолжи со поинтезивно темпо и во наредниот период во интерес на пензионерската популација и граѓаните.

На седницата стана збор и за програмските активности до крајот на оваа година.

А. Ил.

ЗП Велес

Промоција на книгата „Песната на ѕвездите"

Локалната библиотека „Гоце Делчев" во рамки на програмата Велес град на културата за 2015 година, на 13 август организираше промоција на стихозбирката „Песната на ѕвездите" од Нада Алексоска. Како новинар и публицист, поет и раскажувач потписничка е на четири книги. Промотор беше проф. д-р Васил Тоциновски кој истакна дека и во својата втора поетска објава авторката продолжува да ги следи своите теми и мотиви и да ја негува поетиката на едноставност. Авторите на велешкиот книжевен круг кој има богата и повеќевековна традиција, се одвојуваат по тоа што секогаш посветуваат творби на своите сограѓани и на својот роден град. Книгата содржи триесет и девет песни кои се распределени во пет циклуси. Во првиот „Восхит" со татковински и родољубиви песни се испишува летописот на Македонија и нејзината борба за извојување на националните и социјални права и слободи. А тие се добиваат со сопствена борба и

жртви. Од нив посебно се одвојуваат посветените стихотворби за Миле Поп Јорданов и за Кочо Рацин. Тие се истовремено не само знак на идентификација на градот, туку и симбол на македонскиот непокор кои покажуваат како се сака и брани татковината.

Останатиот дел од книгата е исполнет со стихови кои и припаѓаат на интимната лирика. Тоа се песни во кои се говори за домот и семејството, родот и породот, за родителите, животниот сопатник и децата. Дотекуваат спомените од детството и младоста. Тука се прошетките покрај водите на Вардар, по тесните и стрмни улички, веселите маала. Навраќања кон времиња, настани и луѓе кои некогаш биле живот. А од заитаноста и отуѓеноста на современоста во потрага за повеќе дружење, почит и љубов. Тоа е поезија на мигот, исполнета со многу чувства и разбирлива за секого. Во своето обраќање до присутните Нада Алексоска посебно се заблагодари на Сојузот на здруженијата на пензионарите на Македонија со чија материјална поддршка „Песната на ѕвездите" ја видоа светлоста на денот.

В. Т.

Пензионерите на одмор во Охрид

Четврта година по ред по стотина пензионери од ЗП Пробиштип летуваат на брегот на Охридското Езеро. Точно пред четири години, група пензионери од ова здружение изразија желба покрај еднодневните екскурзии и излети на зелено да се организира дводневна или тридневна екскурзија до некое познато одморалиште во нашата земја, а како алтернатива го одбраа Охрид и Охридското Езеро. Така, се организираше првиот тридневен одмор, за кој се раскажуваше и прикажуваше со воодушевање. Наредната година овој мини летен одмор за пензионерите беше проширен на четири дена, а интересот беше поголем од очекувањата. Истото се повтори минатата, а и оваа година. Од 6-ти до 9-ти август 100 пензионери со два автобуса заминаа и престојуваа во Охрид. Раскажувањата на доживувањата и денес се главна тема меѓу пензионерите.

Според зборовите на секретарот на ЗП Пробиштип **Ангел Коцев** интересот бил голем но сместувачките капацитети во бараките на Трудбеник кои се наоѓаат на самиот брег на Охридското Езеро се ограничени за само 100 лица. Од друга страна пак и можностите на здружението се причина што имаме голем број на активности кои се во тек, а во чија цена партиципира нашето здружение. Во тек е организираното заминување на пензионерите на бањско и климатско летување во бањите Кежовица, Катланово и Бањско. Инаку во текот на летото беа организирани повеќе еднодневни екскурзии до познати дестинации каде се одеше и во минатите години и каде се сретнуваме со стари пријатели, се дружевме и поминувавме убави мигови. Годинава беше организирана и посета на надалеку познатата Галичка свадба, но поради долгото патување и летните горештини овде заминаа само 30 пензионери. Во сите овие патувања здружението партиципираше во превозот со 30 отсто.

Од разговорот со неколкумина пензионери и пензионерки кои го користеле четиридневниот одмор ни беше речено дека тоа бил одмор кој долго ќе го паметат. Тие првиот ден го посетиле манастирот Свети Наум Охридски, се прошетале со кајче до изворите на Црн Дрим, а остатокот од денот го поминале во автокампот Љубаниште, каде се наоѓа една од најубавите плажи на Охридското крајбрежје.

Останатите три дена секој ги користел во сопствена режија. Но најголемиот дел во утринските часови посетувале дел од познатите цркви и манастири и Самоиловата тврдина, а во вечерните часови не ги пропуштале и културните настани кои биле во рамките на Охридското културно лето. Навечер продолжувало дружењето со раскажување на дневните впечатоци и доживувања, а често знаеле заедно да запеат и да заиграат. Многумина ни рекоа дека би сакале и догодина да продолжи оваа традиција и со поголем број учесници.

М. Здравковска

Здружение на воените пензионери

Дружење на височините на Плачковица

Деветнаести јули 2015 година на осамна во сонце и жештина, карактеристични за овој период. Сепак, закажаниот термин за излет не беше одложен. Патниците – воените пензионери, точни како „швајцарски часовник", го чекаа автобусот, кој на неколку постојки речиси докрај се наполни. Го напуштаме Скопје и се упатуваме кон планираната дестинација Радовиш, кој стана препознатлив и по црквата „Света Тројца". Разгледувањето на црквата и починката од половина час беа добредојдени за совладување на новиот

напор при искачувањето по кривулестиот пат до крајната дестинација, викенд-излетничкиот комплекс „Бел Камен" на планината Плачковица. Пристигнавме на местото со ретка убавина, обвиени со планински воздух и свежина, со опоен мирис на цвеќињата и тревките наоколу. Од 35-тиот степен температурата се спушти на 12-тиот и се создаде амбиент како нарачан за уживање и релаксација на пензионерите. Таму се споиле во едно – природата и луксузот што го поседуваше хотелскиот комплекс со убаво средена и уредна околина. Се сместивме во дворот и им се препуштивме на уживањето и дружењето. Уживавме во прегратките на прекрасната борова шума, шетавме наоколу, беревме лековити билки и цвеќиња, се дружевме. За секавање, убавите мигови и овековечивме преку објективите на камерите и фотоапаратите што ги носевме. И од ова наше заедничко патување и излет на височините од Плачковица останаа забележани убави спомени.

М. Гирасова