



Среќна Нова 2016 година

Во годината што изминува имаше проблеми во нашите домови, во нашата земја, но и глобално во целиот свет. Имаше и радости: средби, дружења, натпревари, јубили, годишници... Затоа, не мислете само на лошото, дадте му предност на убавото. Искористете ги вашата мудрост и искуство стекнати низ годините за полесно да се справите со сè. Сетете се дека животот никогаш не бил мило-злив. Тоа најдобро го знаеме ние припадниците на третата добра.

Дочекајте ја Новата 2016 година мудро и со радост. Запаметете ги убавите нешта за да ви ја греат душата во годината која доаѓа. Оставете ги грижите и работите што ве вознемирувале. Заборавете на долговите, болестите, на оние кои внесувале немир во вашите срца, па макар да се и вашиите најблиски. Влезете во Новата година со љубов и со добра мисла, свесни дека не е среќа да се посакува нешто што го немате, туку да уживате во она што го имате.

Малите нешта, кои најчесто и не ги забележуваме, нека бидат содржината на деновите кои доаѓаат. Посакајте си себеси и на сите што ви се блиски и драги добро здравје. Посакајте да биде мир во државата и во светот, мир на целата планета. Бидете позитивни, добронамерни, хумани и љубезни. Дарувајте ја својата доброта, внимание и пријателство, на секој на кој му е потребно. Радувајте му се на секој нов ден, на убавата книга, убавата музика или песна, на прошетката со пријателите, напијте се кафе или чај со пријателот што сте го подзaborавиле, радувајте се на успехите на вашите деца и внуци, на сите што ви се блиски...

Пречекајте ја Новата 2016 година, со наслевка и желба да ни биде сè подобро од изминатата, сè подобро во секоја наредна година. Бидете среќни и весели каде и да сте, во вашиите домови, сами или со најблиските, во некој пензионерски или старски дом заедно со вашиите врсници.

Сетете се дека 2016 година, е особено значајна за нас пензионерите, бидејќи оваа година се навршуваат и 70 години од пензионерското организирање во Македонија. Овој значаен јубилеј да го прославиме достоинствено онака како што тоа сме го правеле многулати досега. Да го одбележиме со активности кои ќе им бидат пример на сите пензионери во опкружувањето и пошироко. Да ги забележиме со крупни букви сите резултати, сите успеси и постигнувања на собраниите низ годините, за да оставиме неизбришлива трага за нашето постоење и постигања. Со песна и оро, со друштво и соживот на нашите фолклорни ревии, на нашите спортски натпревари, на нашите средби и прослави, да покажеме дека нашиот пензионерски живот е добар и достоинствен и дека сите заедно и понатаму сплотени ќе настојуваме да биде уште подобар и подстоинствен и нашиот и на идните генерации кои доаѓаат.

СЗПМ

Резултатите поттик за нови активности во јубилејната 2016 година

Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија на 21. декември ја одржа својата втора седница во новиот состав.

На седницата со која раководеша претседателот на СЗПМ Драги Аргировски беа донесени значајни документи и одлуки.

Според едногласно усвоениот дневен ред најнапред воведно излагање за Предлог – Статутарната одлука за измени во Статутот на СЗПМ даде **Зико Зиков** претседател на

својата дискусија по овој документ рече дека оваа одлука е резултат на согледувања на Сојузот и здруженијата и дека при неговата изработка претходно е испочитуван во потполност демократскиот процес на работење.

По овие две образложенија се разви дискусија во која учествува со конструктивни дискусији: **Рамиз Казимовски**, **Марија Моневска**, **Ирфан Уштеленца**, **Ристо Анѓушев**, **Хаљуси Салиу**, **Крсте Ангеловски**, **Веле Алексоски** и **Јован Гиновски**.



Комисијата за Статутарни прашања на СЗПМ. Тој детално ги образложи најбитните одредби заради кои беше пристапено кон овие имена и притоа нагласи дека истите немаат за цел да се мешаат во автономнота на здруженијата кои се правни субјекти, но дека од друга страна, здруженијата треба да го почитуваат Статутот на асоцијацијата во која тие доброволно пристапиле. Секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова** во

на крајот се донесе заклучок пречистениот текст на новиот Статут на СЗПМ да се изврши до март, а здруженијата да ги усогласат своите Статути до крајот на 2016 година.

На седницата на дневен ред беше и Предлог Програма за работа на СЗПМ за која уводно излагање имаше секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова. Програмата за јубилејната 2016 година беше оценета како сеопфатна и едногласно беше усво-



ена од присутните.

Покрај Програмата за работа на СЗПМ мошне важен документ е финансискиот план кој претставува неразделен дел на истата бидејќи пла-нираните активности мора да бидат покриени со финансиски сретства. Финансискиот план за 2016 година на СЗПМ го образложи главниот книgovodител **Петар Андреевски** кој рече дека истот е изготвен врз база на Извештајот за период 1.01 – 30.11.2015 со предвидувања за декември месец. Тој истакна дека со донесување на овој документ на крајот од годината се избегнува донесувања на одлука за привремено финансирање за првите три месеци од 2016 година, како што беше практика во изминатите години.

Оценка за финансиското работење во 2015 година, како и за финансискиот план за 2016 претходно даде Надзорниот одбор на СЗПМ, а истата ја усвои Извршниот одбор. Оваа информација ја презентирше претседателот на ИО **Митре Стојановски** кој рече дека Финансискиот план е коректно изработен, при што се водело сметка за рационално и до-макинско работење на Сојузот. При-

ходот во најголем дел е од членари-на, а најголеми ставки на трошок се: ревиите, спортските натпревари и излегувањето на весникот „Пензионер лус“.

Потоа, **Здравко Петковски** претседателот на Комисијата за спорт на СЗПМ, ги образложи измените на Правилникот за спортски натпревари. Меѓу другото рече дека се укинуваат дисциплините двобој и трбој, а се воведуваат шутирање на мали голчиња и слободно фрлање на кош.

На седницата за нови членови ОРО беа избрани: Салтир Каровски, Ѓорѓе Андонов, Кирил Горгиоски и Јован Гиновски.

На крајот од седницата на Собранието, претседателот Драги Аргировски истакна дека постигнатите резултати и успеси на Сојузот во 2015 година претставуваат обврска, но и поттик за уште подобро работење во иднина, а особено во наредната јубилејна 2016 година. Честитајќи им ја Новата година тој им посака на присутните, но и на сите сегашни и идни пензионери среќа, радост, добро здравје и сè најдобро.

К. С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИЗБРАН НОВ ПОТПРЕТСЕДАТЕЛ НА ИО НА СЗПМ

стр. 2

ПРАЗНУВАЊА

стр. 3

ПРОГРАМА НА СЗПМ ЗА 2016 ГОДИНА

стр. 4

ТРИБИНА

стр. 5

ХРОНИКА

стр. 7

ИНТЕРВЈУ СО ВАСИЛ ЗИМБАКОВ

стр. 8

СОСТОЈБА ВО 19 ПЕНЗИОНЕРСКИ ДОМОВИ

стр. 9

АКТИВНОСТИ

стр. 10

ИНТЕРВЈУ СО ДРАГИ АРГИРОВСКИ

стр. 11

THELLONET BASHKËPUNIMI



стр. 12

ИНФО

стр. 13

КУЛТУРА

стр. 14

ИЗБОР

стр. 16

ЗДРАВСТВО

стр. 17

ЗАБАВА

стр. 19

ВИДИЦИ

стр. 20

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

14. Јануари
во „Нова Македонија“
- Пензионерски видици
21. Јануари

- Прилог за пензионери
во „Коха“
11. Февруари

„Пензионер плус“

Вашата пензија
секогаш на први
во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Тутунска банка

5-та седница на ИО на СЗПМ

Донесени важни документи и избран нов потпретседател на ИО на СЗПМ

На 10-ти декември 2015 година се одржа петата седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. На сед-

ателот на Надзорниот одбор **Митре Стојановски**, се заклучи дека Сојузот во назначениот период работел според планот, средствата се трошени рационално и домаќински, дури во одредени ставки има и заштеда, а така ќе се продолжи и до крајот на годината.

На седницата едногласно беше усвоена Предлог-Програмата на СЗПМ за 2016 година.

На седницата **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт и рекреација ги образложи новите измени во Правилникот за спорт на СЗПМ. Во правилникот се воведени две нови дисциплини: шутирање на мали голчиња и фланче на кош наместо двобој и тробој.

На седницата беа донесени и неколку одлуки за несметано тековно работење.

Калина С. Андонова



Салтир Каровски, потпретседател на Извршниот Одбор на СЗПМ.

Роден е 1948 година. Има завршено Правен Факултет во Скопје. За време на својот работен век извршувал одговорни и значајни раководни задачи и општествени функции.

Бил: секретар на Секретаријатот за народна одбрана на Општина Чайк – Скопје; помошник министер за одбрана на РМ и раководител на Инспекцијата за одбрана.

По пензионирањето, најнапред се вклучува во работата на пензионерското Здружение во општината Бутел, а потоа и во Здружението на пензионери во општина Центар. Во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија член е на Извршниот Одбор, претседател на Комисија за меѓугенерациска соработка и соживот и претседател на Одборот на регистрирана организација за солидарен фонд и членарина.

ницата покрај членовите присуствуваа: Бесник Потецста, потпретседател на Собранието на СЗПМ, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ, Зико Зиков претседател на Статутарна комисијата, Здравко Петковски претседател на Комисијата за спорт и рекреација, Калина С. Андонова претседател на Комисијата за информирање и издавачка дејност и Мендо Димовски, претседател на Комисијата за културно-забавен живот.

На почетокот на седницата имаше Комеморација и едноминутно молчење со кое му се оддаде почит на починиот потпретседател на ИО на СЗПМ Методи Тошевски кој даде своевиден придонес во работата на Сојузот и пензионерското организирање во земјата.

Потоа на седницата со која раководеше претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** со еден глас воздржан беше избран Салтир Каровски за нов потпретседател на ИО на СЗПМ. Низ дискусиите на присутните беше истакнато дека Салтир Каровски личност која ја одликуваат и стручни и човечки квалитети и е активно инволвиран во пензионерски случаувања.

Зико Зиков претседателот на Статутарна комисијата поднесе информација за резултатите од јавната расправа по Предлогот за измени во Статутот на СЗПМ. По опсежната дискусија беа усвоени предложените измени кои заедно со препораките ќе ги усвои Собранието на СЗПМ на 21 декември 2015 година.

За успешното финансиско работење на Сојузот во периодот од 01.01-30.11.2015 година, Извештај поднесе главниот сметководител на СЗПМ **Перо Андреевски**. По дискусиите на повеќемина како и на прет-

Извештај на Надзорниот одбор на СЗПМ за периодот јаниари – ноември 2015 година

Година на рационално и економично работење

Надзорниот одбор на СЗПМ на својата редовна седница, одржана на 09.12.2015 година расправше по точките од дневниот ред, меѓу кои и за – Финансискиот извештај за остварувањето на приходите и извршувањето на расходите во периодот јануари – ноември 2015 и од расправата во која земаа учество сите присутни членови, се констатира следната состојба:

Вкупните приходи се остварени во износ од **8.079.899 денари** или споредено со истиот период од претходната година, бележат пораст од 2,54%, во однос на финансискиот план за 2015 година, индексот на остварувањето изнесува 95,65, а тоа значи дека остварувањето на приходите се движки во рамки на планираната динамика.

Ставката – Приходи од членарина која е доминантна со структурно учество од **84,31%**, изнесува **6.812.570 денари**, споредено со истиот период од претходната година бележи благ пораст од 0,82%, а во однос на финансискиот план за 2015 година, индексот на остварувањето изнесува 92,31.

Останатите ставки (приходи од донацији, спонзорства, кобрендирана картичка, камати на орочени средства, реклами и други вонредни приходи)

ди со структурно учество од **15,69%**, изнесуваат **1.267.329 денари**, споредени со истиот период од претходната година, бележат пораст од 12,87%, а истовремено и индексот на остварување споредено со финансискиот план за 2015 година бележи пораст од 118,67, а тоа значи овој вид приходи се остварени повеќе од очекуваното, кое се должи на зголемена активност на раководството на Сојузот на чело со претседателот Драги Аргировски. Благодарејќи на остварениот ваков вишок на приходи во претходните неколку години и со домаќинско работење обезбедени се и најменски средства за целосно покривање на капиталните трошоци за адаптација, ентериерско уредување и опремување на деловен простор доделен од Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Република Македонија.

Вкупните расходи во овој период изнесуваат **7.155.149 денари** или во однос на финансискиот план за 2015 година индексот на остварување изнесува 84,70 односно бележи пад од 15,30%. Расходите главно се остварени во одржување на 8 регионални и петтата Републичка ревија, на песни, музика и игри, на 8 регионални и на 20-јубилејна спортска олимпијада во

Претседател на Надзорен одбор на СЗПМ **Митре Стојановски**

Саем на НВО

На четврти декември 2015 година во МКЦ се одржа Саем на невладини организации под покровителство на градоначалникот на град Скопје Коце Трајановски. Изразувајќи го своето задоволство што на Саемот има толку учесници од сите возрасти, градоначалникот Трајановски ги поз-



драви присутните и им посака успех во понатамошната работа. Повеќе од 60 НВО имаа свои штандови на кои преку

разни промотивни материјали ги промовираа свои цели и активности. Свој штанд на саемот имаше и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија како една од најголемите невладини во Република Македонија. На Саемот на НВО беа изложени весници, билети, книги, флаери и друго. На Саемот беа одржани и повеќе работилници. И СЗПМ имаше своја работилница на која модератор беше Георги Хаци-Васков, а за активностите и резултатите на СЗПМ зборуваше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски кој посебен акцент даде на 70 годишниот јубилеј на Сојузот кој е идната година. За волонтерството во СЗПМ зборуваше секретарот на СЗПМ Станка Трајкова. Потоа имаше прашања и одговори.

На крај од саемските активности имаше доделување награди и признанија. Се на се убава можност за меѓусебно запознавање умрежување и соработка меѓу невладините организации од градот.

K. С. А.



Волонтерство во здруженијата на пензионери

Ако се запрашаме на кого најмногу му е потребна помош и подадена рака тоа се сепак старите осамени лица. Затоа традиционално, волонтерството е составен дел на активностите што се одвиваат во здруженијата на пензионерите – членки на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија.

Пензионерот знае дека додека е здрав и способен може да им помага на другите, но не е исклучена можноста еден ден и тој да биде оној што ќе добие помош од некој друг пензионер. Затоа не случајно се вели помогнат и на тебе. Од тие причини секоја година волонтерството зазема значајно место во програмите за работа во здруженијата и СЗПМ, како правни лица од јавна корист кои не создаваат профит или добивка.

Најзначајни носители на волонтерството во здруженијата на пензионери се активите на пензионерките. По повод Меѓународниот ден на волонтерството 5 декември означен од страна на Обединетите нации од 1985 година, е можност да им oddадеме благодарност на волонтерите за нивните напори и да се зголеми јавната свест за нивниот придонес.

Правна рамка за здруженијата на пензионери е Законот за волонтерство според кој тоа е слободно давање услуги инспирирано единствено од слободната волја, а не од желбата за материјална или финансиска добивка која има цел намалување на ранливоста на целната група на која сакате да помогнете.

Познат е и фактот дека некои пензионери никогаш не биле претставени како волонтери но имаат направено услуги на другите, доброволно, без никакви обврски и без притисоци. Јас познавам повеќе такви волонтери во СЗПМ и во нашите здруженија. Да не заборавиме, волонтери се и сите оние соседи, пријатели, жители и граѓани што со задоволство им подаваат рака на другите, прават корисни работи за местото каде што функционира здружението на пензионери. За волонтерите велат дека тие немаат секогаш време но имаат срце. Познато е дека постои долгата традиција на следење на волонтерството како облик на милосрдие врз основа на алtruизам и несебичност.

Располагајќи со валидни податоци за пензионерот полесно може да се утврди видот на помошта којашто треба да ја добие оној пензионер кој тоа го заслужува. Во ова современо време податоците на пензионерот и неговата приватност задолжително подлежат на заштита согласно со прописите за заштита на личните податоци.

Досегашните истражувања покажуваат дека голем број пензионери се оставени сами на себе, а и пензионерите од руралните средини, кои повикуваат на помош. Нив, покрај соодветниот вид волонтерска активност, многу ќе им значи и едно телефонско јавување со прашање КАКО СТЕ. Така и без многу средства може да се остварува инклузијата како современ принцип на социјалната заштита. Токму поради тоа Сојузот и здруженијата на пензионери се вклучуваат и во активностите на Црвениот крст и центрите за социјална работа развивајќи ја социјално-хуманитарната страна преку најхуманата активност – волонтерството.

ЗП Свети Николе

Прослава на Свети Никола со два повода

Свети Никола, познат како Никола Чудотворец, во целиот христијански свет и на Исток и на Запад, е почитуван како светител, чудотворец, заштитник на морепловците, трговците, учениците и децата. Го споредуваат со Дедо Мраз бидејќи тајно им подарувал па-



ри на луѓето. Во некои земји празникот Свети Никола се слави и како детски празник, бидејќи тогаш децата добиваат подароци. Свети Никола е заштитник на многу градови. Тоа е празник кој најчесто се празнува во Македонија и како куќна слава и како именден.

Во Свети Николе пензионерите имаат две причини заради кој го празнуваат овој ден со посебно внимание и голема почит. Едната причина е што градот го носи името на

ЗП Тетово

Пензионерите се дружеа и забавуваа

Предновогодишната средба како манифестија веќе стана традиција на една активност на Здружението на пензионерите Тетово. Ваква средба се одржа на 5-ти декември во пространниот ресторант „Аре-



ЗП Гази Баба

Достојно одбележана 43-годишнината

По повод четириесет и три години од формирањето на ЗП Гази Баба, на 12-ти декември, во присуство на голем број членови и гости, во ресторант „Ханибал“, со пригодна програма беше одбележан Денот на здружението. На свеченоста присуствуваа и претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски, градоначалниците на општините Гази Баба – Тони Трајковски, на Арачиново – Брахим Ајвази и на Петровец – Борче Митевски, како и повеќе претседатели и претставници од скопските здруженија на пензионери, претставници на раководството на ЗП Куманово, Струмица, Прилеп и Врање – Србија, членови на Собранието, Извршиот одбор, ограноците, одборите, комисиите и голем број активисти.

На почетокот, хорот под раководство на диригентот Мирослав Илиј - Раде, промотивно ја исполнува Свечената песна на ЗП Гази Баба. По промоцијата, пред присутните хорот се претстави со колаж од две жетварски песни, „Излегла Јана по поле“ и „Каде си тргнала Кито“, во пријужка на извирниот оркестар.

Потоа претседателот на ЗП Гази Баба **Ѓорѓе Андонов** ги поздрави присутните и им посака добро здра-

светецот, и е патрон на малото гратче сместено во Овчеполието, а втората причина е што и здружението на пензионери на општина Свети Николе го носи истото име. Овој празник се празнува секоја година, така беше и оваа година. По тој повод во пријатна атмосфера во хоте-

им посака добредојде претседателот на ЗП Свети Николе, **Никола Атанасов**. Со својата присуност оваа свечена средба на пензионерите, ја увелича и секогаш посакувањето да биде присутен меѓу нив, претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија **Драги Аргировски**, кој со топли и искрени зборови ги поздрави присутните пензионери видно задоволни што и тој е меѓу нив. Претседателот Аргировски им посака добро здравје, уште помасовно и почесто дружење и активно старење.

Добро расположение и овој пат, како и многу пати до сега, со пензионерите сподели и присутните од името на Локалната самоуправа ги поздрави градоначалникот на Свети Николе **Зоран Тасев**. Тој на своите највоздрасни граѓани им посакаа добро и убаво расположение. Околу 350 луѓе видно задоволни, се дружеа со песна и оро. Се добиваше впечаток дека ова не се луѓе во поодминати години, туку во најубавите години.

Вукица Петрушева

на" во Тетово.

Како што информираше **Шабан Азизи**, претседател на Извршиот одбор на ЗП Тетово, годинашната предновогодишна средба побудила голем интерес кај пензионерите.

– Годинава одлучивме да ги примиме на овие средби сите што покажуваат интерес. Не беше одбiven ниту еден пензионер. Се пријавија 339 и сите беа присутни на средбата, – ни рече Азизи.

Цели четири часа тетовските пензионери се дружеа и забавуваа. Тоа беше вистинска ревија на возрасни лица од третото доба кој масовно ги заземаа местата на ората. Од раководството на ЗП Тетово информираат дека сите присутни пензионери плаќале по половина износ од договорениот за целото мени.

Освен тетовски пензионери, гости на средбата биле и членови на раководството на ЗП Гостивар, со кои се одржуваат традиционални меѓусоседски содржински средби и релации.

Г. Ефоски



вје и убави пензионерски денови. Во своето обраќање тој ги истакна постигнатите резултати во повеќе области на Здружението, кои ги обврзуваат членовите на поголема ангажираност и постигнување подбрите успеси.

– Ви благодарам што денес, на овој убав ден, сме заедно и што со нашето присуство ќе ја з bogатиме оваа наша прослава, – рече на крајот од поздравниот збор претседателот Андонов.

По повод годишнината, соработката и придонесот за афирмација на здружението, претседателот Андонов, благодарници им додели, на претседателот на ИО на СЗПМ Драги Аргировски и на градоначалниците на општините Гази Баба, Арачиново



и Петровец, на кои воедно им беше врачен по еден примерок од свечената песна на Здружението. Благодарници за нивно лично залагање и придонес во развојот, остварување на целите и задачите на здружението им беа врачени и на институции, како и на повеќе пензионери активисти. Во таа пријода, претседателот Андонов доби подарок, уметничка слика, пејзаж, во масло на платно, која ќе ги краси просториите на здружението, од пензионираниот академски сликар, член на Здружението, Благаја Богески. Свеченоста збогатена со пријатна и весела музика, мина во ретко убава атмосфера со песни и игри.

Васил Пачемски

ЗП Гостивар

Мултиетничка вечер по 20-ти пат

Здружението на пензионери „Гостивар“ е основано во 1946 година и во 2016, ќе слави 70 години од формирањето. Денес ова едно од најстаратите здруженија – членка на СЗПМ

на Активот учествуваат на регионални и на републиката ревија на песна, музика и игри, како и на пензионерски спортски регионални и републички турнири. Тие исто така учествуваат на бројни екскурзии во државата и надвор од неа кои ги организира здружението.

Здружението посебно внимание обрнува на меѓуетничките односи и соживотот на своите членови. Така, секоја година, двадесет години по ред, здружението организира мултиетничка традиционална вечер по повод Денот на ослободувањето на Гостивар. Оваа година истата беше одржана на 21 ноември со почеток во 19 часот во ресторант „Нов Албис – Баница“ во Гостивар. Околу 300 пензионери од општините Гостивар, Маврово – Ростуша и Врапчиште. Во здружението има 23 органци.

Според Програмата здружението има голем број на активности во текот на целата година. Со своите активности посебно се истакнува Активот на пензионерки при здружението. Членките

број 6 300 членови, а во него членуваат пензионери од општините Гостивар, Маврово – Ростуша и Врапчиште. Во здружението има 23 органци.

Вадие Зендели

ЗП Бутел

Прва џубилејна прослава на здружението

Најмладото здружение на пензионери во Скопје кое го носи името на, исто така, најмладата општина Бутел, на 13-ти декември, во ресторант „Александар“ во населбата Радишани, го одбележа својот прв петгодишен џубилеј од своето формирање. Свеченоста ја отвори и ги поздрави гостите од СЗПМ, здруженијата на пензионери од градот, претставниците од општина Чучер Санџево и присутните членови, претседателот на ЗП Бутел **Љупчо Димовски**. Во своето обраќање тој ги истакна значењето на овој џубилеј на Здружението, кое со своето дејствување на територијата на општина Бутел придонесува во подобрување на квалитетот на животот и стандардот на пензионерите. Во тој контекст тој ги нагласи успехите на здружението во областа на културно-забавниот и спортско-рекреативниот живот, како и грижата за пензионерите со понизок социјален статус и нарушуено здравје. Притоа, тој изрази благодарност за успешната соработка и поддршката од СЗПМ, а посебно од претседателот Драги Аргировски и градоначалникот на Општина Бутел, Петре Латиновски, на кои им се доделени благодарници. Исто така, за напредокот на Здружението, му изрази благодарност и на поранешниот член на ИО на ЗП Бутел, сега потпретседател на ИО на СЗПМ, Салтири Ка-

ровски.

Честитачки им го џубилејот на славените претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** посебно ја истакна премната соработка со локалната самоуправа, со чија помош Здружението отвори клубови на пензионери речиси во сите органци и го з bogати културно-забавниот и спортскиот живот на членството. Во оваа пријода претседателот Аргировски на сите присутни им ги честиташе новогодишните и бојките празници, посакувајќи им добро здравје и среќа во животот. За успешното водење на здружението, претседателката на Активот на пензионерки **Десанка Василевска**, во име на ИО на ЗП Бутел, на претседателот Љупчо Димовски му врачи благодарници, а џубилејното одбележување на Денот на здружението продолжи со музика и пријатна атмосфера за забава и дружење на околу 250 присутни гости и членови.

М. Димовски

ЗП Центар

Отворен нов пензионерски клуб

На 16-ти Декември свечено беше предаден на користење новиот клуб на пензионерите во органот на ЗП Центар „Миле Арсовски“. На свеченото отворање покрај пензионерите од ова скопско здружение и од овој органок, присуствуваше и градоначалникот на општина Центар **Andrej Жерновски** и потпретседателот на СЗПМ **Салтири Каровски**.

Големо беше задоволството и кај градоначалникот и кај раководството од ЗП Центар пренесено од претседателот на ИО **Павле Спасов**, што двете страни го испочитуваат договорот за отворање и на овој клуб на пензионерите и тоа се случи во договорениот термин, така што пензионерите од органот „Миле Арсовски“ (зад универзалната сала) сега добија прекрасен простор за дневен прес-

та и за многу други активности од областа на културно-забавниот живот и спортско-рекреативниот живот. Секоја од двете страни си ги исполнуваат договорените обврски: Општина Центар како и во сите претходно отворени клубови и за овој, го обезбеди просторот, ќе ја плаќа киријата, струјата, водата, затоплувањето, а ЗП Центар го опреми клобут.

Ова вушност е седми по ред пензионерски клуб во општина Центар. Свеченото отворање на овој клуб претседателот Спасов го искористи да направи начлен договор со градоначалникот **Жерновски** и за отворање на последниот – осми клуб во органот „Гоце Делчев“, кој ќе го користи и Органот на пензионирите просветни работници кој работи во просториите на Здружението.

Ако до неодамна ретко кој од органите имаше просторни можности за срдби и активности денеска веќе скоро сите имаат простор за секојдневно другување и бројни срдби. Присутните пензионери од овој органок не го крија задоволството што од сега натаму, имаат добри услови за престој, за остварување на своите активности и ветија дека со задоволство ќе си го исполнуваат своето слободно време.

Ц. Илиева

Согласно со член 24, став 1, алинеја 3, а во врска со член 11 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Собранието на Сојузот, на седницата одржана на 21 декември 2015, донесе

ПРОГРАМА

за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2016 година

ВОВЕД:

Програмата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (во натамошниот текст Сојузот) за 2016 година, ќе се одвива во знак на одбележување на 70 години од пензионерското организирање во Република Македонија, односно од создавањето на Сојузот како асоцијација на корисниците на пензиија. Секоја година 20 септември се прославува како Ден на пензионерите во Република Македонија.

Во 2016 година програмските активности на комисиите како тела на Извршниот одбор на Сојузот се основа за подготвување на Програмата, а дел од задачите се континуитет на отпочнатите програмски задачи во 2015 година.

Заради значењето на јубилејната 2016 година, Програмата за работа започнува со:

Обдележување на 70 години од пензионерското организирање во Република Македонија

Почнувајќи од 1946 година до денес Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија заедно со здруженијата прераснува во масовна граѓанска организација на пензионерите која ги заштитува и промовира правата и интересите на корисниците на пензиија во Република Македонија.

Во тој долг период пензионерското организирање успеа да се соочи со сите предизвици на времето и да продолжи да ја остварува својата кауза на вистинска граѓанска асоцијација. Денес Сојузот во кој членуваат 53 здруженија е вистински репрезентант на неговото височество – ПЕНЗИОНЕР.

Во текот на јубилејната 2016 година, сите активности ќе се извршуваат на начин со кој ќе се потенцира долгогодишното егистирање на Сојузот, а за тоа ќе посведочи и планираното подготвување Монографија која како историска творба ќе остане во меморијата на идните генерации.

Посебни свечености ќе се одржат по повод 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија.

2. Обезбедување материјална и социјална сигурност на корисниците на пензиија

Како што е познато материјалната и социјалната сигурност на корисниците на пензиија се обезбедува преку редовна исплата на пензии. Заштитата на правата од пензиското и инвалидското осигурување се остварува преку обезбедување на добиената висина на пензиија и нејзино редовно усогласување и зголемување, со што се подобрува стандардот на пензионерите.

3. Натамошни активности за унапредување на соработката со Фондот на ПИОМ и други државни институции во интерес на пензионерите

Добрата соработка со Фондот на ПИОМ и со другите државни институции интензивно ќе продолжи и ќе се унапредува и во 2016 година. Заеднички ќе се анализираат прашањата на членарината, на Солидарниот фонд, на сместувањето на пензионерите и старите луѓе во пензионерските и старските домови и друго. СЗПМ и понатаму ќе се залага за изградба на државни пензионерски и старски домови каде што сместувањето ќе одговара на пензионерскиот стандард. Членството ќе биде информирано и за одлуките на седниците на Управниот одбор на ФПИОМ и на Советот за социјална сигурност и ќе се залага за правилна и транспарентна распределба на капацитетите на пензионерските домови со кои управува Фондот или здруженијата на пензионерите. Истовремено Сојузот со Фондот на ПИОМ ќе дејствуваат согласно склучениот договор за меѓусебна соработка во однос на размена на податоците за правилна распределба на средствата на име членарина, како и исплатата на посмртна помош на членовите на семејството.

Во 2016 година Сојузот преку Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина ќе регулира прашања поврзани со утврдување точни податоци во однос на членството по здруженија, како и користењето на средствата на име посмртна помош.

СЗПМ ќе ги поддржува и ќе ги следи проектите за бесплатна бањска рекреација на пензионерите, за бесплатен туристички и железнички викенд, за добивки во локален превоз и слично.

Во 2016 година, ќе се поддржува исклучително важната сора-

Комисија за информирање и издавачка дејност

Во фокусот: 70 годишниот јубилеј на СЗПМ

На 15 декември 2015 година Комисија за информирање и издавачка дејност на ИО на СЗПМ одржа седница. На истата беше разгледан и усвоен следните документи: Извештајот на Комисија за 2015 година, Програма на комисија за 2016 година и План за реализација на Програмата за работа во 2016 година.

На седницата присуствуваше секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова** која ја пофари работата на комисијата истакнувајќи дека:

– Според приложениот Извештај може да се констатира дека во изминатата година Комисијата го оправдала своето постоење со низата успешни активности. Во 2015 година Комисијата за информирање и издавачка дејност на ИО на СЗПМ, главно била ангажирана и ориентирана кон

ботка со локалната самоуправа со потпишување спогодби за соработка, како и анализа на досегашните договорени заеднички проекти како: отворање пензионерски клубови, заштита на старите лица, помош во организирање пензионерски средиби и друг вид активности во насока на здрав пензионерски живот.

4. Унапредување на здравствената заштита на корисниците на пензија

Прашањето на здравствената заштита е постојано во фокусот на Комисијата за здравство и социјална политика на Извршниот одбор на Сојузот. Во 2016 година, ќе продолжи соработката со Фондот за здравствено осигурување на Македонија за одржување на работилници по општини запознавајќи ги пензионерите со правата од здравственото осигурување, со актуелни информации за превентива и подолг живот на корисниците на пензии.

Во ноември 2015 година, е испратен допис до Владата на Република Македонија да се донесе Одлука за ослободување од партиципација за болничко лекување на пензионерите кои примаат пензия до 15.000 денари, а корисниците на пензия кои навршиле 80 години да бидат ослободени од секаков вид на партципација за болничко лекување, без оглед на висината на пензиијата.

Ќе се предлагаат и други мерки за подобра здравствена заштита за подолг живот на корисниците на пензии.

5. Организирање на 14-тите регионални ревии на песни, музика и игри

Ревиите како форма на културно-уметничка и забавна дејност ќе продолжат да се одвиваат со обдележување на 70 години од пензионерското организирање. Посебен акцент ќе се даде на прашањето на регионалните ревии за да имаат различна и поквалиитетна содржина. Во досегашното одржување на овие културни манифестиации се покажа дека здруженијата на пензионери кои на регионалните ревии ќе ја покажат својата креативност и подгответност ќе претстават на Републиката ревија и на Меѓународниот фолклорен фестивал во Љубљана. Во 2016 година, ќе се настојува на регионалните ревии уште подоследно да се применува Правилникот за ревии на песни, музика и игри како позитивна правна рамка.

Рок.....април-јуни 2015 година

6. Организирање на Балканска фолклорна ревија - Скопје 2016

На Меѓународната конференција на фестивалот во Љубљана беше иницирано одржување на Европска регионална фолклорна ревија Скопје 2016, со поддршка и од ЕУ. Доколку се прифати оваа иницијатива ќе се пристапи кон подготвување на Проект за реализација. Евентуалното одржување на овој настан ќе биде врв на унапредување и развој на културната дејност во пензионерското организирање и на меѓународен план.

Рок.....септември 2016 година

7. Активности за донесување на Законот за пензионерско организирање

Како што е познато подготвен е иницијативен текст на Законот за пензионерско организирање кој ги регулира специфичните прашања од пензионерското организирање. Текстот е доставен до Министерството за труд и социјална политика со барање да се поддржи донесувањето на овој закон кој на посебен начин покажа дека некои прашања треба поинаку да се регулираат за разлика од Законот за здруженија и фондации. Предложениот текст на Законот ќе биде во интерес на пензионерите во нашата држава и на еден оригинален начин ги уредува односите во пензионерското организирање.

8. Продолжува воведување на Пензионерската социјална карта во здруженијата на пензионери

По успешно завршениот „Пилот проект“ во Здружението на пензионери „Ѓорче Петров“ – Скопје, оваа активност се планира да продолжи и во другите здруженија на пензионери – членки на СЗПМ. На здруженијата кои ќе одлучат да го воведат овој социјален документ ќе им се отстапи програмското решение без надоместок, ќе се отпечати Евидентниот лист и овластување за анкетарите од страна на СЗПМ и ќе се даде соодветна стручна едукација.

9. Реафирмирање на мирно решавање на споровите

Како што е познато Собранието на СЗПМ има донесено Правилник за арбитража со кој ги уреди прашањата за мирно решавање на споровите меѓу здруженијата на пензионерите. За функционирање на арбитражата се утврди и Листа на арбитри кои по избор на страните ќе работат на мирното решавање на споровите.

Во досегашната практика овој институт не заживеа поради што се наметнува прашањето за реафирмирање на арбитражата како најефикасен и економичен начин на решавање на споровите што

страницата. Беа одржувани прес конференции за најважните случајувања.

Ваквиот тренд ќе продолжи и во 2016 година. Најголем акцент ќе биде даден на обдележувањето на Денот на пензионерите на Македонија бидејќи 2016 е јубилејна година за Сојузот. Седумдесет годишниот јубилеј ќе биде достоинствено афирмиран во сите 53 здруженија во земјата и пошироко. Комисијата ќе се вклучи активно во изготвување Монографија по повод 70 годишниот јубилеј, на 50-тиот број на „Пензионерски видици“ и на стотиот број на весникот „Пензионер плус“.

Најголема прашањето за реафирмирање на арбитражата како

како форма сосема одговара за здружение на граѓани кое се финансира од членарина на пензионерите. Се поддржува и тезата воопшто да нема тужење меѓу здруженијата, бидејќи за тоа се трошат средствата на пензионерите. Затоа Сојузот ќе се залага за мирно решавање на споровите, препорачувајќи да нема тужење меѓу здруженијата.

10. Работни состаноци на Сојузот со здруженијата на пензионери

Во практичното дејствување и комуникација на Сојузот и здруженијата на пензионери се покажа потребата за одржување работни состаноци во текот на годината. На тој начин понепосредно ќе се третираат прашања од интерес за пензионерите со непосредна размена на мислења, сугестији и предпози што ќе биде од интерес и за Сојузот и за здруженијата.

Во 2016 година, се планира и одржување на регионални состаноци со претседателите на здруженијата на пензионери и на активите на пензионерки. При тоа акцент ќе се даде на нивната меѓусебна соработка, заради превенција и спречување од семејното насилиство како: почитување на основните човекови слободи и права, личен интегритет, недискриминација и родова еднаквост со соодветно внимание на интересите и потребите на жртвата. За постигнување на овие цели е потребно склучување на меморандуми со центрите за социјална работа и со здруженијата на пензионерите.

11. Волонтерство во сегашни услови на работење на пензионерски здруженија

Во 2016 година проектот „Пензионерот – волонтер“ ќе биде разработен од сите аспекти (вид на волонтерски активности, кои ќе ги извршува пензионерот опфатен со волонтерска помош, следење во извршување на волонтерските работи, договорите за волонтерство, одговорноста на волонтерот и др.) и потоа истиот ќе биде понуден на разгледување пред здруженијата на пензионери.

12. Организирање и следење на 21-те спортски натпревари на пензионерите во Република Македонија

Факт е дека од година во година спортските активности стануваат масовна преукупност на пензионерите со цел да станат што поупешени. Преку спортските активности се практикува активно и здраво старење.

Анализирајќи ги спортските натпревари во 2015 година, од страна на Комисијата за спорт и Извршниот одбор согледани се задачите кои треба да се преземат за поупешни спортски игри во 2016 година (предлагачење на поквалитетни судии од страна на здруженијата, соодветни услови за одвивање на спортските натпревари и др.). Спортските игри во 2016 година, ќе се одвиваат и по најновите измени и дополнувања на Правилникот за спорт.

Рок.....мај – септември 2016 година

13. Соработка со Црвениот крст и други невладини асоцијации

Во 2016 година Сојузот и здруженијата на пензионери ќе развиваат активности во повеќе сегменти и тоа: вклучување на пензионерите и пензионерите во разни проекти за помош на старите лица, посета на истите во старски и пензионерски домови како и остварување социјална и солидарна помош на пензионерите. Во остварување на пензионерското организирање во 2016 година, ќе се поддржува и развива соработката и со други граѓански асоцијации.

14. Информирање, остварување на јавност и отчет во работата

ЗП Демир Хисар

Декември полн со хумани активности

Здружението на пензионери од ЗП Демир Хисар под мотото „Да не ги заборавиме најстарите“ и оваа година ја спроведува хуманитарната акција за грижа и внимание на најстарите пензионери кои се нашле во потешка материјална и здравствена состојба, а се со пониски пензии. Акцијата има традиционален карактер и се реализира во соработка со Здравствениот дом Демир Хисар. Оваа година беа посетени 30 пензионери од повеќе населени места во општината, од кои 5 во декември 2015 година. При тоа на овие пензионери им беа доделени пакети со најпотребните прехранбени продукти и со нив се разговараше за нивните проблеми и потреби, а од страна на здравствените екипи со лекар по општа медицина, специјалисти и медицински сестри беа вршени бесплатни прегледи. Пензионерите тргнати и изненадени од посетата искажаха голема радост, задоволство и благодарност кон здружението на пензионери за несебичната и хумана помош. Деле-



Најденковски кои при средбите истакнаа дека оваа посета на пензионерите со помали пензии е само дел од сеопфатната акција што ќе се реализира во наредниот период. Се планира да бидат посетени над 100 пензионери во општината.

ЗП Демир Хисар се вклучи и во акцијата „Топол дом за Жиката од Прибилици“ при што на оваа млада мо-

мче му беа дадени простории за живеење, сопственост на Општината, а демирхисарското здружение на пензионери му донираше пакет со прехранбени продукти.

Исто така, членови од ЗП Демир Хисар беа во посета на најсиромашното семејство во Општината, семејството Ѓорѓиевски од село Прибилици. Овој млад брачен пар пред неколку денови добија принова, второ дете во фамилијата која е на работ на симромаштија. Ним им беа донирани пакети со неопходни средства за лична хигиена за бебето и топла зимска облека која што во овие студени денови им е многу потребна.

Во рамките на обележувањето на 3 декември, Денот на лицата со по-преченост, Демирхисарското здружение на пензионери се вклучи во активностите за одбележување на овој ден заедно со ЦПЛИП „Порака“ од Демир Хисар. На лицата со по-преченост на пригоден начин им беа предадени на користење реновираните простории во Домот на пензионерите.

Зоран Стевановски

ЗП Битола

Посета на штитениците во домот „Сју Рајдер“

Делегација на ЗП Битола го посети домот „Сју Рајдер“ во Битола кој згрижува стари лица преку центрите за социјална работа и индивидуални договори. Посетата беше реализирана во рамките на одбележувањето на неделата за грижа на стари лица. Делегацијата предводена од претседателот на Здружението Томе Илиовски, како и секоја



година, за штитениците на домот, во името на битолските пензионери донараше 120 перничини, додека ликовниот уметник Коста Хаџиантоновски им подари две уметнички слики.

Убаво е на секој позначаен датум, а и не само тогаш, кога претставниците на Здружението на пензионери Битола, ги посетуваат нашите корисници на домот „Сју Рајдер“.

Многупати досега сум ја истакнала, навистина значајната и искрена соработка со оваа здружение, а се со цел за подобрување на можностите и животните услови во сетнината на старите лица, – рече, покрај другото на средбата,

директорката на домот **Марица Тодоровска**.

– Ние како Здружение на пензионери, ја користиме секоја пригода за посета на пензионерите кои ги користат услугите на Домот, со што се остварува и поблизок контакт, а во разговорите ги запознаваме со нашите активности. Во рамките на нашите можности секогаш сме подготвени да излеземе во пресрет за дел од потребите на Домот, а во полза на неговите корисници, – истакна претседателот на Здружението **Томе Илиовски**.

Покрај претседателот на Здружението, во делегацијата беа и: потпретседателката Цветанка Ангеловска, претседателот на Собранието Стево Бојациев и претседателката на Активот на пензионерки Марија Илиевска.

Добре Тодоровски

Домот за стари лица „Зафир Сајто“ од Куманово

Пријатно катче за мирна старост

Домот за стари лица „Зафир Сајто“ од Куманово со брз чекор напредува на полето на подобрувањето на условите за живеење на корисниците на услугите кои престојуваат и претставуваат едно семејство од 150 стари лица од повеќе градови во Републиката. По уредувањето на герјатристкото одделение каде грижа најдоа корисници кои



претежно се зависни од помош и нега на друг, сега во тек е целосна реконструкција на делот каде ќе престојуваат дејствено зависни корисници и оние кои се во инвалидски колички. Забрзано се работи на заменувањето на прозорци и врати, подната површина, како и неопходниот мебел во со-

бите на овој реон. Ќе биде направена и целосна реконструкција на сите бањи во Домот.

Покрај тоа во Домот не изостанува и работата на разбирања на секојдневието и културно-забавниот живот на сместените лица. Во текот на „Неделата за грижата на старите лица“ која беше последната недела од месец ноември под мотото „Сите ние сме нивни деца“, Домот со својата богата програма во која учествуваат младите од Општинскиот Црвен Крст, културно-забавните и поетските друштва, ја разубавија и пригодно одбележаа оваа неделја. Група на корисници беше и на еднодневното Матине – Такцират во МКЦ во Скопје. Ова беше еден незаборавен ден, кој за старите луѓе претставуваше пријатно доживување и дружење.

По повод Новогодишните празници за станарите се набавени нови џемпери, ќе се одржи посета од културно-уметнички и фолклорни друштва, како и од пејачката група на инвалидите и старосите пензионери од Градот, кои ќе исполнат и ќе ги потсетат на убавата изворна песна. За Божиќните празници традиционално на старите лица ќе им бидат поделени божиќни пакетчиња. Со ова уште еднаш се потврдува дека Домот за стари лица „Зафир Сајто“ во Куманово е пријатно катче за старите лица, во кое тие ја минуваат својата старост мирно и достоинствено.

Р. Митиќ

ПЕНЗИОНЕР йлус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година VIII – број 89
декември 2015 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Драги Аргировски (претседател)
Бесник Пощеста
Салтир Каровски
Станка Трајкова
Гидо Бојчевски
Лена Семенакова
Павле Спасов
Д-р Веле Алексоски
Мустафа Камуроски
E-mail: argirovski@szpm.org.mk

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
Мендо Димовски,
заменик главен
и одговорен уредник;
Членови:
Цветанка Илиева
Баки Баки,
Спирко Николовски,
Димитар Чавдаров

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Исполнување на обврските и штедење



Републиката, од аквизите на нафтени деривати, продажбата на акции и уделите и дивиденда, како и други приходи, а во расходниот дел се вклучени расходи за пензии и надоместоци, придонесот за здравствено осигурување, транзициони трошоци, трошоци за платите на вработените, капитални расходи и други трошоци за спроведување на пензиското и инвалидското осигурување. Оттука, вкупните приходи на Фондот се планирани во износ од 61.284,94 милиони денари, во кој износ најголемо учество имаат извирните приходи кои се застапени со 54,12% и средствата од Буџетот на Републиката со учество од 44,04%.

Приходите се планираат да се остварат од следните извори, и тоа: од придонеси во износ од 33.162,21 милиони денари, од кои 4.800 милиони денари ќе се пренесат во приватните пензиски фондови за вработените кои се членови во задолжителното капитално финансисано пензиско осигурување.

Во рамките на овие приходи од придонесот од платата се планираат средства во износ од 31.934,26 милиони денари. Како основа за планирање на овие приходи се земаат планирите средства во Буџетот на Фондот за 2015 година од 30.206,74 милиони денари и зголемувања на платите на вработените, порастот на вработеноста, во 2016 год., како и планирани приливи на средства од придонеси од платата по основ на измената на Законот за ПИО каде ќе можат осигурениците на кои не им е платен придонесот до 2008 год., а во фирмите кои се стечај, самостојно да извршат уплатата на придонесот, како и по Законот за отпис на камати на неплатени придонеси до 2008 год.

Што се однесува до средствата кои треба да се добијат од Буџетот на Републиката, тие ќе изнесуваат 26.995,07 милиони денари, и тоа: за редовните обврски-пензии остварени под пополовлини услови, за воените пензии и минималните земјоделски пензии средства во износ од 3.100 милиони денари, 18.980,97 милиони денари за покривање на тековниот дефицит, 4.800 милиони денари за транзициони трошоци на име придонес за пензиско и инвалидско осигурување за вработените кои пристапиле или ќе пристапат во задолжителното капитално-финансирано пензиско осигурување, 105 милиони денари за покривање на исплата на пензии согласно Законот за АРМ до исполнување на условите според Законот за ПИО и 3 милиони денари за патни трошоци за корисниците на пензија кои ќе користат бањско-климатско лекување и во 2016 година. Со тоа, учеството на приходите од Буџетот на Републиката во вкупните приходи на Фондот се планираат да изнесуваат 44,04%.

На крајот, да го додадеме и ова: во 2016 год. за капитални трошоци предвидени се средства во вкупен износ од 30 милиони денари и истиот се однесуваат, и тоа: 20 милиони денари за набавка на компјутерска и друга опрема, и 20 милиони денари за реконструкција на деловни објекти. Од погорното, може да се види дека Буџетот на Фондот на ПИО за 2016 год. во износ од 61.284,94 милиони денари ќе обезбеди покривање на планирите фондови обврски, односно редовна исплата на пензите и другите права од пензиското и инвалидското осигурување, согласно законските регулатива како и другите трошоци. За таа цел, посебен приоритет во работата на Фондот во 2016 год. ќе биде преземање на мерки и активности за реализација на приоритетните цели на Фондот, контрола на податоците од наплатата на придонесите, наменско користење на средствата предвидени во Буџетот, рационално и економично работење, како и спроведување на препораките од Владата на Република Македонија за економично и рационално трошење на средствата за тековните расходи.

м-р. Снежана Кутузовска

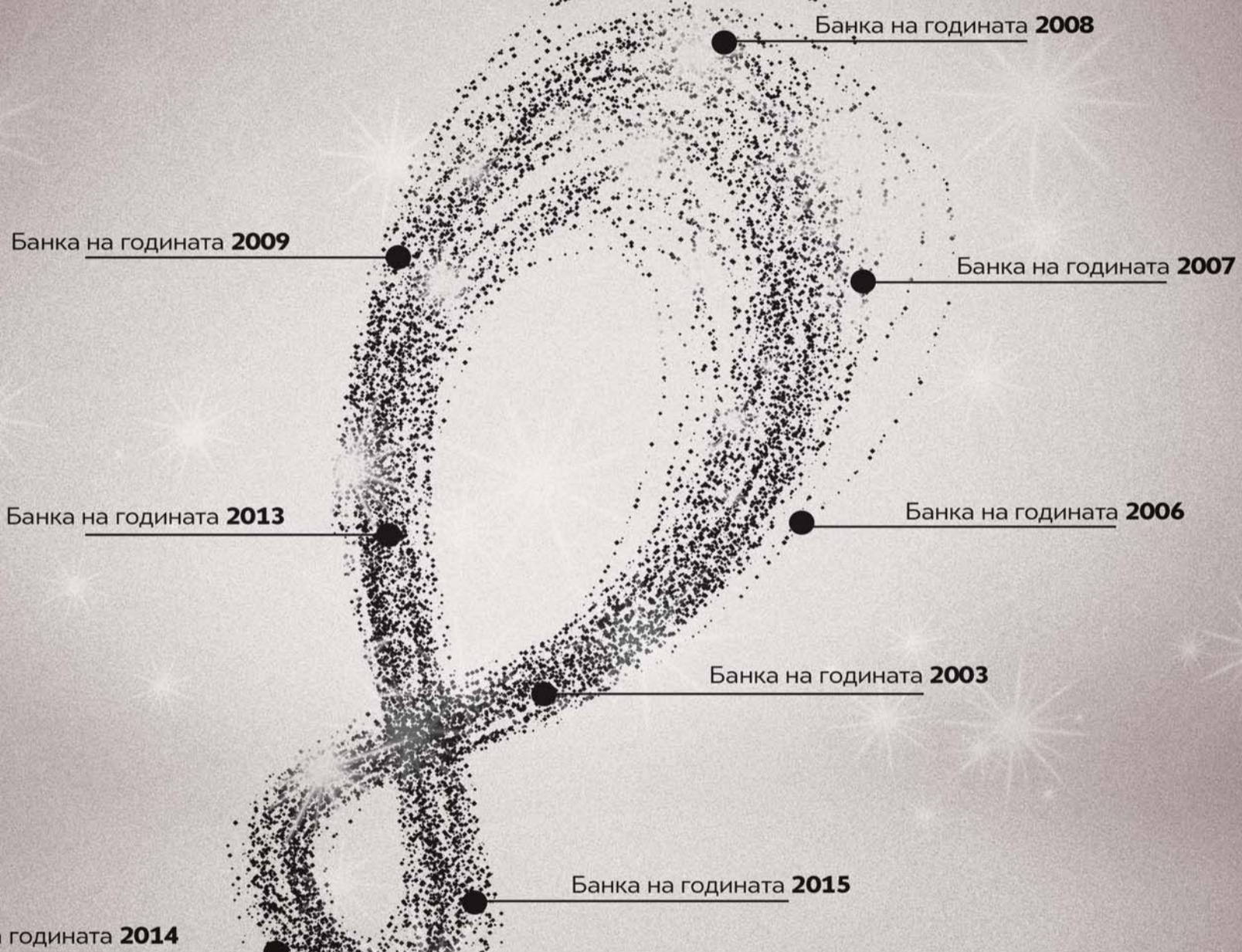
Во проекцијата на Буџетот на Фондот на ПИО за 2016 год., во делот на приходите е планирано стапката на придонес за пензиско и инвалидско осигурување да остане 18%, а пораст на брутните платите да се покачи за 3,2%, додека бројот на вработените да порасне за 2,6%. Што се однесува, пак, во делот на расходите, да се реализира законското усогласување на пензите за 5% од 1 септември 2016 год., а приливот на нови корисници на пензија да се покачи за 1,81%. Од погорното може да се заклучи дека Буџетот на Фондот за 2016 год. со избалансири приходи и расходи ќе изнесува 61.284,94 милиони денари. Со проекциите на приходите и расходите, дефицитот во следната година е планиран во износ од 18.980,97 милиони денари. И во оваа прилика, треба да се истакне дека Буџетот на Фондот на ПИО за 2016 год., ги вклучува приходите од придонесите, средствата од Буџетот на

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.
Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

**Осми пат Банка на годината.
Ги поместуваме
границите на успехот!**



NLB Тутунска банка

Сребра Стојковска, пензионерка од Тетово

Континуирано во пензионерските збиднувања

Пензионерката од Тетово Сребра Стојковска спаѓа во редот на активни членки на Активот на пензионерите. Присутна е на подготовките и официјалните средби со пензионерите, во хорскиот состав, на манифестијата „Бабино блакце“, на манифестиите што ги организира граѓанската асоцијација „Вешта жена“ и на поновата „Етно вешта жена“, на собирите на пензините низ земјата, јавни настапи и друго. Секаде е со забележителен успех. Сребра сепак е и домаќинка, а домашните обврски никогаш не се за потценување. Оваа пензионерка нема речепт како на сè стигнува, но веши дека континуираното учество во збиднувањата со пензионерите ја исполнува, а сето тоа придонесува успешено да ги совладува потешкотите што ги носат годините.

– Јас веќе 15 години сум пензионерка. Правото на пензија го стекнав со работа во поранешното трговско претпријатие „Деликатес“ во Тетово. За мене сега е вистинско задоволство кога ќе ги сртнам некогашните мои муштерии и пријатели што ги стекнав во текот на работата. И не само тоа, туку ме исполнуваат и средбите на кафе, токму со оние со кои толку време поминав заедно на работа, – го започнува своето кажување Сребра Стојковска.

Нашата соговорничка со гордост се



присетува на 29-от ден во месецот. Вели дека на 29 ноември 1970 година се мажила, на 29-ти септември 1978 година положила возачки испит и на 29 ноември 2000 година се стекнала со пензија.

– Веднаш се приклучи на пензионерите. Најнапред во Активот на пензионерите каде сум била и претседателка. Една сум од иницијаторите за формирање хор на пензионери, со кој настапувам и на јавни приредби во градот и пошироко. Се вклучив и во спортските натпревари. Најомилена дисциплина ми е влечење јаже. Се присетувам на натпревари во 2003-та година во Сарај кога бев во екипата за влечење јаже. Го освоивме првото место. А по натпреварот, наредниот ден, имавме семејна веселба – го женевме синот. Свадбата не ми беше пречка да не одам и на спортски натпревар. Сега се натпреварувам во пикадо, – вели Стојковска.

Сепак, Стојковска со посебен питет зборува за учеството во содржи-

ните на активностите на организацијата „Вешта жена“, а подоцна и на „Етно вешта жена“. Во почетните години по пензионирањето била само учесник, а подоцна и натпреварувач. Во 2013 година прво место освоила за декорација и поставување на тајканаречената „сребrena маса“, додека наредната нејзина маса носела наслов „супер бабичка“ на која тортата ја нарекла „баба со три внука“, за што освоила прво место и ѝ бил доделен и пехар. Во 2015 година, на нејзината маса „трето доба“, за изгледот, доделено ѝ е прво место, а за тригодишно напредно учество наградена е со пехар.

– Во рамки на „Етно вешта жена“ секоја учесничка подготвува солени и слатки работи. Тие учествуваат на аукција, а парите што се собираат ги даваме за хуманитарни цели. Освен општинските, на ваков принцип се организираат и на ниво на Република. Драго ми е што станавме препознатливи со овие наши акции.

Сребра Стојковска е полна со впечатоци и од манифестијата „Блакџето на баба“ што традиционално се одржува во Велес.

– Осум пати сум била на овие средби. Сум настапувала со мекици, речел, ситни колачи, комат со кисело млеко и друго. И од оваа манифестија изработките се продаваат, а парите се наменуваат во хуманитарни цели. Не смееме да дозволиме оваа активност да прекине, – ни рече на крајот од средбата Сребра Стојковска.

Г. Ефоски

Лазар Митров, пензионер од ЗП Валандово

Вљубен освојувач на планинските врвови

Лазар Митров пензионер од ЗП Валандово, кој целиот работен век го помина во полициска униформа, како командир на ПС Валандово, сега е активен планиндар и член на планинарското друштво „Кожуф“ од Гевгелија. Видно среќен, тој со восхит ни раскажа за неговиот пензионерски живот. По заминувањето во пензија 2010 година, вели дека имал време на претек кое не знаел како да го искористи. За да си ги направи деновите поисполнети, почнал да се занимава со овоштарство. Си направил свое катче, каде деновите ги поминувал сејеки и садејќи секаков вид зеленчук. Во својот овоштарник тој засадил секакво овоштие и сега има овошје кое почнува да зреа од мај, па се до ноември. Но тук Лазар не застанал.

– Ме привлекоа планинските височини, убавините и богатството на нашите небеските сводови и чистиот воздух. Во текот на 2013 година стапув член на ПД „Југ“ од Валандово, па превзедовме низа активности за популаризирање на планинарскиот спорт во општината. Бидејќи членовите на ПД „Кожуф“ од Гевгелија беа многу поактивни, побарав да бидам примен и во нивното друштво, во кое сум активен од 2014 година.

За време на мојот планинарски стаж, имам направено поголем број искачувања на повеќе наши планни,

како што се: Шар планина, Кораб, Баба, Јакупица, Јабланица, Плачковица, Беласица, Осогово, и се разбира Кожуф, на кои ги освојував врвовите „Руен“, „Царев врв“, „Тумба“,



„Зелен брег“, „Црн камен“, „Бел камен“, а највисоките на кои сум се искачили ми се врвовите „Пелистер“ со 2601 метар надморска височина, „Титов врв“ со 2747 метри и „Кораб“ со 2753 метри.

Надвор од Македонија имам патуван во соседна Бугарија, со искачување на планината Рила, односно нејзините врвови „Полежан“ од 2851 метар надморска висина и „Без бок“

од 2641 метар, – раскажува Лазар, а се присети и на некои интересни случаји и доживувања кога со него вите другари се справувал со снегот и временските неприлики.

– Во моите искачувања по врвовите постојано сум придружуван од мојата сопруга која, исто така е голем љубител на планините. Планините не хранат и во нив се чувствуваат како во рајот. Се восхитуваме од гледките на густите и бујни шуми, на високите борови, раширени дабови, витките брези... Неописива е гледката на шарените цвеќиња во разни бои и чувството кога ќе се кајам на карпата и кога со раширени раце лебдам над околнината. Ми се чини дека имам крилја и можам да полетам. Откога почнав со планинарењето, заборавив на ишијасот, притисокот и слични здравствени проблеми, и се стекнав со поголема физичка кондиција, – вели Митров и додава дека посебна приказна се кајевите кои ги собира на падините на секоја планина или печурките кои се непроценети за секој планиндар. Затоа тој ги повикува сите пензионери на некој начин да се вклучат во овој или кој друг рекреативен спорт, бидејќи само на тој начин им даваме живот на нашите години и ќе ги подобриме здравјето во третото добра од животот.

Горица Михајлова

ЗП Радовиш и Конче

Достојно одбележан петгодишен јубилеј

На 25-ти ноември 2015 година, педесетина пензионерки од ЗП Радовиш и Конче се дружеа по повод 5 годишниот јубилеј од постоењето на Клубот на пензионерите од здружението. Во клубот тие редовно одржуваат состаноци, литератури срби, читаат дневен печат, гледаат ТВ, а често пати играат шах, домино, табла и пикадо.

Со други зборови, Клубот е многу посакуван и пријатно катче за дру-



жење, истакна претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Радовиш и Конче, **Павлина Чабукова**. Во своето обраќање таа ја потенцираше се поголемата активност на пензионерите, како и фактот дека ЗП Радовиш и Конче е едно од ретките здруженија каде во Собранието жсните се застапени со 34 % што е пример за поздравување.

Лилјана Младеновска

– Пензионерките активно и редовно се вклучени во реализацијата на спортските, културните и хуманитарните активности, а исто така учествуваат и во акции од поширок општествен интерес, рече Чабукова.

Во своето поздравно обраќање претседателот на ЗП **Јордан Костадинов** со задоволство истакна дека пензионерките се многу активни и посебно ги пофали за нивното учество на општинските, регионалните и

републичките ревии на песни, музика и игри, како и за успешниот настап на 15-тиот фестивал на трета животна доба во Љубљана.

Средбата беше поздравена и од претседателот на Комисијата за културно-забавен живот, Стојанчо Лукарев. Во пријатна и релаксирана атмосфера, поетесите Марија Гогричкова и Гуда Сарамандова прочитаа лични творби. За добрата забава се погрижи познатиот виртуоз на гајда, Здравко Андонов. Пензионерките прославуваат и со срце и душа пеја, играат и се забавуваат до ве-черните часови.

Лилјана Младеновска

ЗП Кавадарци

Одбележани 100 години од раѓањето на Никола Минчев

На 02.11.2015 кавадаречките пензионери учествуваа во одбележувањето на 100 години од раѓањето на Никола Минчев. По тој повод во Домот на културата „Иван Мазов Климе“ за животот и делото на Минчев говореше историчар и директор на Музеј-галеријата во Кавадарци, **Петре Камчевски**, кој меѓу другото рече дека на 2 август 1944 година Никола Минчев бил избран за делегат од кавадаречко на Првото заседание на АСНОМ, кое се одржа во манастирот Прохор Пчински, каде Минчев бил избран и за член на Призидиумот на АСНОМ.



На 16 април 1945 година на Третото заседание на АСНОМ е избрана првата Влада на Република Македонија, на кое за прв министер за просвета бил избран Никола Минчев. Во својство на министер за просвета тој ја потпишал првата македонска азбука, првиот македонски правопис, како и формирањето на Филозофскиот факултет. Минчев многу добро знаел дека образоването и лите-

турата на македонски јазик се темелот врз кој ќе се дроградува македонската нација и успешно ќе се брани од сите букурешки договори и пропаганди, истакна Камчевски.

Од 1955 година цели десет години Никола Минчев се наоѓал во Белград, во Сојузниот извршен совет (или Владата на ФНРЈ), каде заземал мошне значајни функции, а во 1965 година се враќа во Македонија кога е именуван за претседател на Владата на Република Македонија до 1968 година, кога дал придонес во подготовката на тогашниот Устав на Република Македонија и формирањето на МАНУ.

Пред присутните во салата, се обрати и неговата ѕерка **Билјана Минчева Шукарова** која меѓу другото нагласи дека три работи биле многу важни во животот на нејзиниот татко – фамилијата, Македонија и Кавадарци.

Настанот беше з bogатen со богата културно уметничка програма.

Мартина Митков

ЗП Охрид и Дебрца

Одбележана „Неделата на грижа за стари лица“

Под мотото: „За сончева есен на животот“, ЗП Охрид и Дебрца во соработка со Општинскиот Црвен Крст, со мултимедијален перформанс ја одбележаа „Неделата на грижа за стари лица“. Едноипол часовниот перформанс исполнет со песни, хумор, музика и театар, со кој модерираше актерот Лупчо Тодороски-Упа, беше вистински доживување за бројните присутни пензионери и млади кои се одржа во НУЦК „Григор Прличев“. На оваа традиционална заедничка манифестија на ЗП Охрид и Дебрца и Општинскиот Црвен Крст, најпрво со неколку охридски староградски песни настапи КУД „Далги“, при ЗП Охрид и Дебрца и Драмско-рецитаторската дружина „Развигорче“, со хумористични, драмски тек-

стови и стихови посветени на пензионерите. Пред публиката се претставија и 8 поети – рецитатори, во придружба на гитарското трио млади волонтери на Црвениот крст. Настанот беше заокружен од аматерската театарска група „Вдиши Театар“ од Општинскиот Црвен крст, во музичка придружба на ансамблот „Билјана Јуниор“.

Уредента на 29-ти ноември, во рамките на „Неделата на грижа за стари лица“, екипи на Црвениот крст заедно со медицински тимови, организираа бесплатни здравствени прегледи за старите и изнемоштени лица во општина Дебрца, во нивните домови.

Најинтересен момент вечерта на манифестијата беше преставувањето на најстариот хриѓанец и брачен пар со најдолг стаж. Овој примат му припадна на хриѓанецот Мирко Иваноски (96) роден на 17 ноември 1919 година кој по претходно расписан конкурс на Општинскиот Црвен Крст е прогласен за најстар жител на општините Охрид и Дебрца, кој беше во рамките на активностите за одбележување на „Неделата на грижа за стари лица“.



и имаат 66 години брачен стаж. И најстариот жител и брачниот пар добија пригодни подароци и признанија во рамките на манифестијата „Недела на грижа за стари лица“. К. Спасески

ЗП Радовиш и Конче

Фолкористите кај градоначалникот

Деновиве градоначалникот на општина Конче **Благоја Јованов** оствари средба со пензионерите, членови на фолклорната група од село Габревци. Тој им ги честита постигнатите успеси на 15-иот Меѓународен фестивал за трето животно доба во Љубљана, Словенија и потоа истакна дека е многу задоволен од



ЗП Кочани

Прием за најуспешните спортисти - пензионери

Здружението на пензионери на Кочани на истекот од оваа календарска година организираше прием на пензионерите спортисти членови на спортските екипи од ЗП Кочани кои учествуваа на Републичката пензионерска олимпијада во Скопје и освојаа медали и призници.

Председателот на ЗП Кочани **Горги Серафимов** ја истакна заложбата на кочанското здружение за организиран спортски живот и рекреација на пензионерите и нивно учество во повеќе спортски дисциплини. Тој го потенцираше големиот интерес на пензионерите за учество на општин-

ски, регионални и републички натпревари.

– Годинава на Републичките пен-



зионерски игри во Скопје ЗП Кочани во екипна конкуренција го освои

петтото место од 41 здружение. Најголем успех постигна машката екипа со стрелашто, во шах и во тегнење јаже, а **Драги Гацев** беше прогласен за најуспешен стрелец на игрите, истакна Серафимов.

Присутните спортисти пензионери ги поздрави и им честита на успехот и градоначалникот на Кочани **Ратко Димитровски**, како претседавач на Советот на општина Кочани **Јордан Димитров**.

Приемот на пензионерите спортисти беше реализиран во просториите на Пензионерскиот клуб кај Колор и истиот помина во пријатна атмосфера, со заедничко дружење.

К. Герасимов

како успешен домаќин на дваесеттите регионални спортски игри, на кои меѓу шесте града од осмите регион успеа екипно да го освои второто место. И на републичките спортски игри за првпат се закитија со златен медал благодарение на нивниот натпреварувач **Хайро Куртовиќ**, кој во

домино го освои првото место, а бронзен медал им донесе **Димитар Стојановски**.

Нивните активности секако не би биле толку забележителни да не е поддржката на СЗПМ и помошта од Советот на општината и градоначалникот д-р **Дарко Митевски** на кои претседателот Коневски преку нашето пензионерско гласило јавно им се благодарува.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** со членот на ИО **Горги Серафимов** го посети и ЗП **Делчево**, каде на средбата со раководството стана збор за потребата од отворање нов клуб на пензионерите во пензионерскиот дом во градот. претседателот на Извршиот одбор **Моне Ѓорѓиевски** информираше и за други активности и актуелности на здружението.

Павлина Георгиева

што ќе остане забележано и запаметено како голем напредок на ова мало здружение на пензионери од 1300 членови.

Успешно е реализиран и проектот „Еленец – со бабина баница“ во село Цера, каде престојуваа околу 7.000 гости со богата културно – забавна програма.

Беше истакнато и задоволство што ЗП Македонска Каменица се покажа



ЗП Македонска Каменица

Најголеми успеси во 2015

Неодамна во посета на ЗП Македонска Каменица беше претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** и на средбата со раководството разговараше за актуелните проблеми и потреби на пензионерите, како и за условите за работа и дејствување на здружението. Притоа стана збор за учеството на здружението на Фестивалот за трето животно доба во Љубљана – Словенија и успешното претставување на Република Македонија на меѓународна сцена.

Претседателот Аргировски изрази задоволство од постигнатиот успех на здружението, пренесувајќи искрени честитки до претседателот на ЗП **Видан Коневски** и учесниците од КУД „Распеани пензионери“, кои заедно со КУД од ЗП Радовиш и Конче, со своите изведби може импресивно и достојно го претставија богатото културно творештво, фолклорот, носите и традициите на Република Македонија.

ЗГИТ КИП – Бутел

Поделени хуманитарни пакети

По повод Меѓународниот ден на инвалидите, Здружението на граѓани инвалиди на трудот и ко-рисници на инвалидска пензија од Бутел, наместо прослава, на 3-ти декември, реализира хуманитарна акција. Средствата што досега се издаваат за прослава и еднократна парична помош, беа пренаменети за куповина на најнеопходни секојдневни прехранбени продукти кои беа дodelени на болни, стари и изнемоштени лица при посетата во нивните домови. Според кажувањето на претседателката на Здружението, **Оливера Димовска**, реализацијата на планираните активности за 2015 година е извршена предвреме. Неколку членови на здружението, на чело со претседателката Димовска, непосредно пред Меѓународниот ден на инвалидите, посетија повеќе пензионери инвалиди и лица со

слаба здравствена состојба, со добри желби за успешно закрепнување при што им донираа хуманитарни пакети со

„Еленец – со бабина баница“ во село Цера, каде престојуваа околу 7.000 гости со богата културно – забавна програма.

Беше истакнато и задоволство што

ЗП Македонска Каменица се покажа



брашно, масло, шеќер, сол, макарони, конзерви и хигиенски средства.

– По повод трети декември, секоја

тоа што го прават пензионерите како и од нивните резултати што ги постигнуваат на разни полиња.

На средбата со градоначалникот, претседателот **Јордан Костадинов** истакна дека нашите учесници со своите изведби ја претставија богатото културно творештво, изворните песни и игри како и традицијата од овој крај. Потоа тој додаде дека ова пензионерите го постигнуваат со голем труд и големо ангажирање на сите учесници, но и со добиената морална и финансиска поддршка од локалните самоуправи и градоначалниците на општините Радовиш и Конче. Пензионерите на градоначалникот Јованов му подарија слика, ЦД и Информативен билтен од ревиите што го издава Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, чија членка е ЗП Радовиш и Конче.

Л. Младеновска

Интервју со Васил Зимбаков, претседател на ИО на ЗП Кисела Вода

Новото раководство - импулс за нови успеси

ЗП Кисела Вода, по издавањето од братското здружение Солидарност – Аеродром, се афирира како едно од поактивните скопски здруженија кое се докажува со постигнувања на повеќе полниња. Резултатите се позабележителни со изборот на новото раководство и претседателот на ИО Васил Зимбаков во почетокот на 2015 година.

Во што е „тайната“ на Вашите успеси?

– Накратко да спомнем дека Здружението располага со голем број членови, околу 12.500, распоредени во 12 огранци од урбани и рурални средини и припадници на неколку етнички заедници. Таа разновидност од почеток нуди богата активност, само што е потребно да се иницира и поддржи. Ваквиот потенцијал го ставиме во функција за исполнување на сопствените потреби со силна организациска, делумно и финансиска поддршка и така се појави нов бран активности и постигнувања нови успеси. Притојајќи се на нашите активности и придонеси во организирањето и учеството во хуманитарни акции и донација финансиска помош и прехранбени артикли на стари изнемоштени лица и пензионери со нарушуено здравје и понисок стандард и да им го збогатиме животот со културно-забавни, спортско-реактивни и други активности за полесно и посреќено да ги поминуваат пензионерите денови. Тоа го сметам за поттик во исполнувањето на програмските задачи и на мисијата што ја има здружението, за што постои единствот и заложба на раководството и на членството. Значи, нема „тайна“ кај успесите, туку има заедничка определба и голема ангажираност и ентузијазам кај раководството и припадниците на здружението.

Имајќи го сето ова предвид СЗПМ ви ја довери задачата во наредните две години да ја имплементирате социјалната карта на пензионерите. Како ќе се справувате со овој предизвик?

– Среќна околност е таа што нашето здружение има стекнато искуство за таква активност со ангажирање пензионери волонтери од составот во мисија на Црвениот крст, кој значителен број активисти има едуцирано за извршување волонтерски работи. Направен е избор на примерни и хумани членови, кои поседуваат волја и знаење за контакт и разговор со припадниците на ЗП за да се прибават податоци за формирање на социјалната карта на Здружението. Тоа бара сесредна подготвеност и трпеливост во спроведувањето на оваа задача, а ние веќе имаме околу 30 такви волонтери чиј број ќе го зголемиме за поуспешна и поцелосна работа.

Потврда за вашите постигнувања се успешните настапи на регионалните и Републиката ревија на песни, музика и игри, на спортските натпревари и во други пригоди. Кои активности заслужуваат посебно да се

ЗП Тетово

Реализирана програмата за 2015

„Ова здружение е прво во рамките на СЗПМ што разгледува Извештај за работата во тековната година и што носи Програма за наредната 2016 година. И ова е потврда за вредностите што ги негува Здружението на пензионерите Тетово, а од која искуство можат да црпат и другите здруженија. ЗП Тетово секогаш било на врвот по својата активност, разноликост и содржини во функција на интересот и потребите на пензионерите. Тоа многулати го докажавте на средбите на пензионерите на неколку места на Македонија, на пикнизи, културно-забавни манифестијации и спортски натпревари, излети и други содржини.“

Вака им се обрати на присутните на Собранието на пензионерите во Тетово, претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**. На седницата што се одржа на 23-ти ноември 2015 година, на која членовите на Собранието со своите дискусији потврдија дека во основа годинава се реализирани програмските



издвојат?

– Навистина тешко можам да се определам и повеќе да истакнам една или друга активност, или пак нивните носители. Горе-доле, постигнувањата се значителни во повеќе области. Според наши сознанија високо се плаќираат на споменатите фолклорни ревии, а исто така постигнавме успеси и на спортските натпревари. Заделете се нашите активности и придонеси во организирањето и учеството во хуманитарни акции и донација финансиска помош и прехранбени артикли на стари изнемоштени лица и пензионери со нарушуено здравје и понисок стандард. Овде сакам да ја истакнам неодамнешната културно-забавната приредба со хуманитарен карактер што ја реализираме во соработка со Црвениот крст во Домот „Даре Џабаз“ во Скопје и пред преполната сала ја презентираме нашата богата и разновидна културна програма. Исто така, посттешуваме на традиционалната, хуманитарна манифестија „Коријада“, која ја организираме по повод Денот на општината и во соработка со локалната самоуправа, во која голем придонес дава Активот на пензионерите, а заслужуваат да се набројат и другите активности, како што се екскурзии и посетите на значајни места и културно-историски споменици широк Република и во странство, учеството на пикник-срдици, културни и спортски манифестијации по разни поводи и друго.

Имате ли просторни можности и услови за реализација на толкај број разновидни активности?

– Иако во сите огранци постојат пензионерски клубови, презедовме мерки и активности за проширување и адаптирање на просторите се со цел овие катичиња да ги направиме поубави и попривлечи за престој и дружење на пензионерите. Така неодамна извршиме реновирање на клубот во органот во Драчево, каде го подобривме и ентериерот, а сега таму со задоволство одат да играат шах, табла, домино и да се дружат пензионерите од оваа насељба. На крајот, сакам да заклучам дека се што планираме, што организираме и реализираме, тоа го чиниме за да му го направиме животот на пензионерите порадосен, подолг и подостојан.

Мендо Димовски

Гојко Ефтоски

Состојба во пензионерските домови во владение на здруженија на пензионери

Во Република Македонија постојат 19 Домови на пензионери во владение на здруженија на пензионери – членки на СЗПМ. Во некој од нив има станови за сместување на пензионери и придржани објекти. Во некој домови има отворени клубови, но во некој има простории кои одредени здруженија ги издаваат под наем.

Исто така, беше утврдено дека во тие домови главно се сместени корисници на пензија, но има и домови во кои се сместени и други лица. Во одделни здруженија, во пензионерските домови, собите се во лоша состојба за што е потребна соодветна адаптација, но здруженијата на пензионери истакнуваат дека немаат доволно финансиски средства. Постојат голема потребата од изградба на нови домови за сместување и здравствена услуга на старите лица односно пензионерите.

Од констатираните состојби произлегаат и одредени констатации и заклучоци со кои им се препорачува на здруженијата на пензионери да ги продолжат постапките за стекнување право на сопственост, а оние кои не покренале постапка тоа да го започнат бидејќи е во нивен интерес.

Заради подобрувања на условите во домовите беше заклучено приоритет да се даде на реконструкција на просториите за станување за подостоинствено живеење на пензионерите. Заради наменско користење на домовите е заклучено дека во нив треба да живеат само пензионери, а сместување во домовите да биде регулирано со соодветен акт, каде приоритет ќе имаат пензионери со најнизок износ на пензира и лоша здравствена состојба.

Комисијата за здравство и социјална политика има донесено заклучок да се согледа постапувањето по заклучоците на Информацијата за пензионерски домови донесена од Извршниот одбор на СЗПМ, за која цел беше направено одредено согледување со посета на неколку здруженија на пензионери, и тоа:

1. ЗП Гостивар има околу 6.000 членови и располага со 3 пензионерски дома, 2 во Гостивар и 1 во Жировница. Во Гостивар има 2 дома и во единиот има 21, а во другиот 16 стамбени единици. Во нив се сместени 11 семејства на корисници на пензија, а во 3 живеат лица кои не се пензионери и со нив се води постапка за нивно иселување. Две простории се празни заради водење на судски спор со ФПИОМ. Во Жировница функционира само пензионерски клуб, а двете простории се дадени под наем. Здружението на пензионери има донесено Правилник за условите под кои се сместуваат пензионерите.

2. ЗП Тетово има 11.300 членови од 6 општини и 21 органок. Здружението расположува со 11 стамбени единици со заеднички санитарен чвор и 4 гарсонари. Во нив сместени се само две пензионерки. Здружението на пензионери планира во договор со локалната власт секоја општина да реновира односно учествува со средства во реновирање на собите и во нив да се сместуваат пензионери од соодветната општина. Здружението на пензионери има акт за утврдени услови предвидени за сместување на корисници на пензија. Ова здружение планира и на регионално

ниво да се гради нов пензионерски дом за сместување на пензионери.

3. ЗП Гевгелија има 3.400 пензионери и 3 пензионерски домови со 40 стамбени единици и околу 700 м² заеднички простории. Двата пензионерски дома имаат 22 стамбени единици во кои се сместени 22 пензионери. Домовите се изградени во 1970 и во 1976 година со документацијата за сопственост која не е целосна. Во тек е постапка за стекнување на сопственост. Една простираја ја даваат под наем. Во ова здружение се постапува по заклучоците на Извршниот одбор на Сојузот бидејќи се во тек постапките за сопственост и иселување на станари кои не се пензионери.

4. ЗП Велес има околу 8000 членови и еден пензионерски дом во нивна сопственост со 24 стана (12 еднособни и 12 гарсонари). Само во еден стан живее лице кое не е пензионер за што се води постапка за иселување. Во Чашка и во Богомила имаат 2 простории кои се користат за клуб и во нив социјално загрозените лица добиваат по еден оброк финансиран од Центарот за социјална работа од Велес, а здружението ги намирува трошковите за огрев и струја. Се планира напуштените училишта да се реновираат и користат за пот ребите на пензионерите.

5. ЗП Кочани е здружение во кое членуваат околу 6.000 пензионери од 3 општини. Имаат 6 пензионерски клуба, 4 во Кочани, 1 во Оризари и 1 во Облево. Простираја се добиени од локалната самоуправа на 10 години користење без надомест. Пензионерскиот дом е во сопственост на ФПИОМ. ЗП Кочани имаат изготвен проект и обезбедена локација за нов резиденцијален дом од регионален карактер.

6. ЗП Охрид и Дебрца со 9.500 членови има 30 органци од кои 16 во градот и 14 во селата. Локалната самоуправа определила локација за изградба на дом за стари лица од регионален карактер. Во изградата на ЗП се сместени 8 пензионерски семејства кои плаќаат според висината на пензијата, но, не повеќе од 1.900 денари. Имаат донесено и формирано комисија која одлучува за правото на сместување. Здружението вршило адаптација на постојните 8 стана.

7. ЗП Струга има 4100 членови и 4 органци во градот, 6 во селата. Органите не располагаат со просторија. Нема пензионерски дом. Имаат добра соработка со Црвените крст и имаат заеднички проект за волонтерство.

8. ЗП Штип и Карбинци има 7.500 членови организирани во 13 органци со 7 клуба за пензионери, од кои 4 се во нивна сопственост, а за 3 плаќаат кирија. Клубовите се комплетно опремени за престој и забава на пензионерите. Имаат два пензионерски дома кои се во нивна сопственост со 12 стана во кои се сместени 15 пензионери. Плаќаат по 1.000 денари и трошкови за комунални. Во тек е изградба на нов пензионерски дом.

Од изложеното може да се констатира дека еден дел од здруженијата кои беа посетени, постапиле по заклучоците на Извршниот одбор на СЗПМ и во нив се сместуваат исклучиво корисници на пензија, имаат донесени практилници за сместување, и продолжуваат

ваат со постапката за стекнување на сопственост на домовите. Меѓутоа, дел од Здруженијата на пензионери кога е во прашање адаптација и одржување на пензионерските соби, такви активности се уште немаат преземено.

Значењето на пензионерските домови и согледувањата добиени од непосредно извршениот увид како и барањето од Државниот ревизор на РМ за пополнување на **Прашалникот за ефикасност на преземените мерки, политики и активности за остварување на права од социјална заштита на стари лица од РМ од аспект на СЗПМ и здруженијата на пензионери како значајни учесници во остварување на социјалната политика за стари лица во РМ, произлезе потребата за донесување на следните**

ПРЕПОРАКИ

1. СЗПМ треба да подготви **ажуриран регистар на пензионерски домови и клубови** (број на соби – станови, со број на пензионери) и клубови за сите здруженија на пензионери – членки на СЗПМ кои податоци здруженијата на пензионери ќе ги достават на Сојузот.

2. Се препорачува здруженијата на пензионери да донесат акти во кои ќе се утврдат **критериуми за регулирање на функцијата, дејноста, начинот на работа и условите во пензионерските домови, клубовите и деловните објекти за остварување на нивната функција**. Правот на сместување во пензионерските домови би требало да имаат исклучиво корисници на пензија со подобра здравствена состојба за да може да ги извршуваат своите животни потреби.

3. Здруженијата на пензионери да продолжат со адаптација и реконструкција на пензионерските домови за сместување на пензионери со донесувачко на **Програма во која ќе се одржат конкретни активности, временска рамка, планирани финансиски средства, извори на финансирање за подобрување на квалитетот и квантитетот на живеење во пензионерските домови и клубовите**.

4. **Зададено постојаното укажување за потреба од пензионерски домови** за сместување на пензионери се препорачува постојните соби да се користат исклучиво за сместување на пензионери и да не се отстапуваат на семејствата.

5. **Просторот наменет за пензионерски соби за сместување на пензионери да не се адаптира за простории за издавање под закуп.**

6. **Се препорачува здруженијата на пензионери да ги продолжат постапките за стекнување право на сопственост за пензионерските домови и другите придржани објекти.**

7. Се препорачува секое здружение кое има пензионерски дом да води **евидентација за бројот на поднесените барања (старосна структура и опременост на објектите)** за да може СЗПМ и здруженијата да прават **согледување, анализи на потреби за креирање на политики за ефикасност на преземените мерки и активности за социјална заштита на стари лица**.

Станка Трајкова

тот е полн со радост, тага, по-здравувања, простирувања, прегратки, солзи, бакнеки, долги погледи, мавтања со раце...

Успех е ако со секој патник и сопатник успееш да имаш добри односи, да ти остане пријател. Патуваме, а голема мистерија е што никогаш не знаеме на која станица и ние ќе мора да излеземе. Каде и како ќе заврши нашето патуванье низ животот.

Тоа не знаеме, но мораме да го сакаме животот, да простируваме и секогаш да го дадеме најдобро од себе свесни дека неизбежно ќе дојде моментот кога и ние ќе мораме да го напуштиме животот, да се симнеме на некоја попатна станица. И тогаш нашето место ќе остане празно, но ќе останат зад нас, оние кои ќе продолжат да патуват, спомените, добрите дела, добрите мисли, добрите зборови. Затоа нека нашето патување биде со живот на љубовта, исполнет со здравје, успех и остварени соништа. Ку-

ферите, торби, чанти, паричници, нека ни бидат полни со љубов и нам и на сите што ни се драги...

На денот кога ќе се симнеме од животот да видеме благодарни и да не дозволиме другите патници да ни видат солзи во очите. Нека не видат и замалетат како скрепни патници!

Понекогаш се прашувам дали и јас кога ќе го напуштам „возот“, ќе оставам празнина која никој нема да ја забележи? Не би сакала да биде така! Затоа ќе се трудам со сето срце иако сум во третото добра од животот, на некоја од попоследните станици на возот на животот да се симнам со спокој во душата и радост во срцето.

Додека размислувам возот продолжува и јас во него. Продолжувам да патувам низ животот со крената глава, со желба да видам нови предели, да доживеам уште многу интересни содржини, уште мнобу пријателства...

Горица Михајлова

Книгата како лек

Во основното училиште пишувавме писмени состави за книгата – најдобриот пријател и учител, во гимназијата, за читањето – забава и учење или книгата – одраз на културното ниво на земјата и слично. На млади години помалку зборувавме, но многу ја користевме за разонода, едуцирање и релаксирање; на возрастни години често зборувавме, понекогаш и пишувавме, но секојдневно се дружиме со книгата – најверниот пријател на пензионерот. Овој пат, ќе се обидеме, да прикажеме едно друго лице на книгата, секако, не различно, напротив, подударно со она што го знаеме. Се надеваме, лековитата функција на читањето ќе предизвика интерес кај пензионерите!

- Здодевноста е најнепријатното доживување што мозочниот состав не може да го поднесе, тоа е ментално осиромашување до нула. Мозокот настујува празнината да се исполни со други содржини, но многу често во празниот мозок се уфрлуваат доживувања кои предизвикуваат страв, гадење, агресија или некоја друга непријатност. Затоа, здодевноста произведува непријатни и страшни планови, кои, потоа, може и да се остварват.

Горното тврдење на научниците од областа на медицината, не наведе на помислата дека, голем број пензионери се досадуваат секојдневно. „Доаѓам во пензионерските простори и паради шахот, весникот, да се видам со некој и за кафе – муабет, но и тука ми е здодевно, никогаш не би доаѓал кога би имал попаметна работа“. Друг пензионер вели, дека не знае каде оди, но знае, дека оди да го „убие“ времето и досадата. Ние велиме: одиме пријател и корисно да го исполниме времето.

Лубителите на книгата го препорачуваат читањето како многу ефикасен лек против досадата и други болести со слични симптоми. „Лекот“ нема нус појави, не дава несакани последици и може да се конзумира од умерени до големи количини. Важно е да ви „легнете“, да ви е пријатен и да биде прилагоден на вашиот вкус, но ако не сте навикнале на ваков вид терапија, ќе мора малку и да се потрудите. Ако нам не верувате, ќе наведеме некој авторитет, на кои би требало да им ве-рутате.

Фјодор Достоевски, руски писател, голем познавач на човечката душа и психология: „Кога гледам некој луѓе, како незната што да прават во слободното време, измислуваат најжални игри и забави, земам книга и себе си си велам: само тоа веќе ми е доволно за цел живот“.

Артур Шопенгауер, германски филозоф: „Нема подобро средство за освежување на умот од читање на древни класици, доволно е дури половина час да земеш во раце некоја од тие – веднаш се чувствуваш освежен, олеснат и прочистен, извишен и закрепнат, како да си беање во чист извор“.

Друг германски филозоф, Г. Хегел рекол: „Кој не ги запознал творбите на древните автори, го преживеал животот без да ја запознае убавината“.

Максим Горки е многу благодарен на книгите: „Се убаво во мене, го должам на книгите“, а за А.П. Чехов: „Се бледне пред книгата“. Мери Монтагју препорачува спој на економично со убаво: „Нема забава поефтина и задоволство потрајно од читање книги“, додека Монтецко, директно, го препорачува „лекот“ против досадната болест, како многу ефикасен: „Да сакаш читање, значи да ги замениш часовите на досада, неизбежни во животот, со часови на големе наслада“, а пак П. Босет препорачува да избираш друштво со кое ќе го минувате времето: „Подобра е самотија со книга, отколку друштво со групите“.

Самотијата има слични симптоми, како и здодевноста и обете се јавуваат со тек на годините, најчесто во подлабоката старост. И за обете ефикасен се покажал истиот лек. Еве, што вели Е. Фаге: „Книгите се последните пријатели, кои што не мамат, секогаш остануваат со нас и не ќе прекоруваат за староста“. С. Смајлс пак смета дека, истиот лек може да се користи во текот на цел живот, со тоа што лекот

делува различно во

Претседатели на скопските здруженија на средба во Тирана

Нов мост на меѓународна соработка

На 22, 23 и 24 ноември 2015 година делегација од десетина претседатели на здруженија на пензионери, членки на Сојузот на здруженија на град Скопје, беа во тридневна посета на Конфедерацијата на синдикати на Албанија, во чиј состав се и пензионерите. Делегацијата составена од првите луѓе на скопските здруженија предводена од Љупчо Димовски, претседател на Собранието и Методија Новковски, претседател на Извршиот одбор на СЗП на град Скопје, ја прими Коль Николај, претседател на Конфедерацијата на синдикати на Албанија со неговите соработници. На средбата во Тирана, беа разменети искуства од работата на двете мултиетнички асоцијации при што Коль Николај



го искажа своето воодушевување од резултатите и од активностите кои ги има Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

– Фасциниран сум од постигнувањата на вашите здруженија и на Сојузот на чело со вашиот претседател Драги

Аргировски. Вие не сте пример само за земјите од опкружувањето, туку и пошироко, на Балканот. Проблемите на пензионерите се слични на овие простори и соработката ќе биде корисна за сите, а за нас посебно – истакна претседателот на Конфедерацијата на синдикати на Албанија Коль Николај.

Инаку делегацијата од Скопје покрај Тирана посети и неколку други градови во Албанија меѓу кои: Драч, Друс, Голем, Круја, Скадар и Елбасан и се запозна со повеќе културни и историски обележја и институции. И оваа посета на Албанија е уште еден нов мост на пријателство меѓу пензионерите од двете земји.

М. Новковски

ЗП Ѓорче Петров

Донесени важни документи и одлуки

На 15 декември 2015 година Собранието на ЗП Ѓорче Петров одржа седница на која беа донесени важни одлуки и документи. На седницата покрај членовите, присуствуваше и градоначалникот на општина Ѓорче Петров **Сокол Митровски**, кој ги поздрави присутните и честитајќи им ја Новата 2016 година им вети дека и понатаму соработката ќе се продлабочува и збогатува со нови содржини и активности, со цел животот на највзрасните жители да биде што подобар и попријател.

Во понатамошниот тек на седницата за претседател на Собранието беше избрана Снежана Мирческа досегашен член на Собранието, а за член на Собранието на СЗПМ беше избран д-р Стојанче Стефановски.

На седницата беа усвоени Извештајот за работа во 2015 година, Ребалансот на буџетот и одлуката за времено финансирање до донесување на Финансијскиот план за 2016 година. Исто така, на седницата беше и усвоена

Програма за работа на здружението за 2016 година.

Покрај тоа беше донесена одлука за одржување на свечена седница на собранието на која ќе бидат доделени благодарници за особен придонес во развојот и работе на здружението во изминатиот петгодишен јубилеј 2011–2015 во кој се остварени постигнувања и резултати за почит, а истите ќе бидат поместени во специјално јубилејско издание кое претставува продолжение на претходно издадената Монографија по повод 10 годишниот јубилеј. Инаку ЗП Ѓорче Петров опстојува веќе 15 години и е едно од најуспешните здруженија членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.



На седницата исто така, беше оцнет настапот на драмската секција од ЗП Куманово како многу успешен. Претставата е дел од соработката меѓу овие две побратимени здруженија кои соработуваат и разменуваат искуства повеќе години на сите полиња од работата. По претставата „Сомнително лице“ имаше друштво на кои старате и новите пријателства се потврдуваат со песна и оро.

Љубинко Ристов

ЗП Штип и Карбинци

Екскурзија на заслужни активистки

Раководството на ЗП Штип и Карбинци на 02.12.2015 година на 23 истакнати активистки им органи-



зираше еднодневна екскурзија. Пензионерките со претседателката Цена

Стефанова го осмислила ова патување до Мавровското Езеро и манастирот Св. Јован Бигорски. Патем веселата атмосфера не ги напушти екскурзијантите, кои уживаат во природните убавини. Импресионирана од убавината поетесата Цвета Спасикова го закити патувањето со стиховите: „Сонце, воздух, вода – лекари се три – ако знаеш да ги ценеш – здрав ќе бидеш ти“. Закрепнувањето во Маврови Анови уште повеќе ја изостри гледката кон езерото во кое се огледува природата отсликувајќи преуврз пејсаж во водата. Со

манастирот Бигорски, вгнезден во бигорната планина. Велелепното здание ги отвори тешките двери. Пензионерките влегло во манастирот, а дежурниот духовник им го расказа житието на Св. Јован Бигорски и на овој свет храм, кој за пет години полни 1000 лета постои. Потоа вниманието го насочија кон ковчегот со мошти на светците. Според отецот тие се уште мироточат, па затоа во храмот се чувствува мирис на мир што смирува. Иконостасот е оригинал, како што го изработиле неимарите тогаш, во длабока резба, во ореово дрво. Пензионерките купија сувенири за спомен и помош на манастирот и побрзаа кон автобусот. Времето брзо течеше, а според програмата им остана уште посетата на Вруток за и оттаму да понесат убави спомени. Во весело расположение се упатија кон Гостивар, каде и баклавата беше неизбежна.

Ц.С.

лем кога сите случаи би биле пријавувани.

„Зонта клубот“ својата кампања „Обој го светот во портокалово“ ја започна на Глостадот Филип Втори во Скопје со формирање на портокалова панделка со која го означи активизмот против насилието врз жената. Почнувајќи од овој ден беа посетени 13 градови низ цела Македонија со портокалов автобус. Сите учесници носеа портокалови маички, панделки и торбички. Оваа кампања беше поддржана и од клуповите на посетените градови.

Покрај членките од другите градови активно учество зедеа и членките од Активот на пензионерките при ЗП Кисела Вода, од огранокот „11 Октомври“. Со оваа кампања на „Зонта клуб“ од Скопје и останатите клубови и од другите градови сигурно дека нема да престане насилието врз жените, но сигурно ќе придонесе за будење на свеста. Кампањата заврши на 10 декември на Денот на човекови права, со пригодна прослава пред Сити Мол во Скопје.

Зора Ташева

ЗП Кисела Вода

Обој го светот во портокалово

На 25 ноември 2015 година на меѓународниот Ден за насилиство врз жените и девојчиња „Зонта клуб“ од Скопје ја започна кампањата



„Обој го светот во портокалово“.

„Зонта клуб“ во Скопје е формиран на 28 јануари 2004 година и е членка

на „Зонта Меѓународна светска организација“ која работи од 1919 година, за унапредување на статусот на жените. Кампањата „Обој го светот во портокалово“ е финансирана од УСАИД и генералниот секретар на ООН Банки Мун и е дел од јавната кампања за постигнување јавна свест против насилието врз жената. Портокаловата боја симболизира оптимистична иднина во која нема насилиство врз жените и девојчињата.

Во нашата Република во минатата година регистрирани се 901 случај на насилиство од кои 83% се насилиство врз понежниот пол. Овој број на насилиство сигурно би бил пого-

здржение на трудови инвалиди Охрид

Одбележан Меѓународниот ден на трудовите инвалиди

По повод Меѓународниот ден на трудовите инвалиди, Здружението на трудови инвалиди од Охрид на 3-ти декември одржа свечена седница на која за празникот зборуваше претседателот

Климент Димоски, при што ја нагласи потребата за подобри услови за заштита на работниците на нивните работни места со цел да се намали бројот на инвалидите, што е и една од приоритетните заложби на здружението.

– Лицата кои ќе станат инвалиди во текот на работата, настојуваме во рамките на нашите можности да им помогнеме. Охридското

здружение на трудовите инвалиди брои 1.533 членови и има тенденција на пораст бидејќи кон ова здружение пристапуваат инвалидизирани лица од другите сродни охридски здруженија. Здружението има добри успехи на културен и спортски план, како и во обезбедување основни намирници за членовите, – истакна Димовски.

Празникот на трудовите инвалиди на свечената седница им го честиташе и претседателот на ИО на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески**, кој изрази задоволство од досегашната соработка со трудовите инвалиди и

руга, Поградец и Корча – Албанија, на која присутните разменија познанства, мислења и насоки за идна соработка. На средбата присуствуваше и претседателот на трудовите инвалиди на Албанија **Абдула Умари**, кој со задоволство ги поздрави присутните и изрази желба оваа средба да стане традиционална.

Инаку, празнувањето на Меѓународниот ден на трудовите инвалиди заврши со заедничка средба на сите здруженија од оваа категорија која на шести декември се одржа во Битола.

К. Спасески

рити артисти од Куманово оваа претстава ја имаат одиграно повеќе од десетина пати во Република Македонија, вклучително и во Врање – Република Србија. Успешната изведба ги прослави членовите на Драмската работилница од ЗП Куманово и тие станаа популарни и посакувани посебно од пензионерската публика ширум Република. Посетителите во Крива Паланка беа воодушевени од настапот на аматерите кои ја одиграа претставата на највисоко професионално рамните.

Покрај претставата, домаќините од ЗП Крива Паланка, создадоа услови за меѓусебна средба и дружење на претставниците од двете здруженија, при што без разменети мислења и искуства од сопственото дејствување. Ваква практика е применувана и во другите места каде што гостуваше Драмската работилница од Куманово.

Б.С.-А.И.

ЗП Охрид и Дебрца

Петта меѓугенерацијска средба

никот Ангел Јанев.

По заедничката средба на пензионерите и учениците и разговорот за тоа како се станува пензионер и кои се активностите и придобивките на пензионерите, беше изведена богата едночасовна културно-уметничка приредба под раководство на наставничката по музика Вера Буслска. Меѓугенерацијската средба беше з bogатena и со настапот на пејачката група „Далги“ и драмско-рецитаторска дружина „Развигорче“ при ЗП Охрид и Дебрца, под раководство на наставничката во пензионира Риста Мојсеска.

За успешната организација, придонесот и учеството во Меѓугенерацијската средба, која го динава одбележа мал јубилеј – пет години од постоењето, претседателот на Месниот огранок Милан Малчески, директорот на ОУ м-р Тони Симоноски, претседателот на ЗП Охрид и Дебрца Ѓорѓи Трпчески на директорот на ОУ „Христо Узунов“ м-р Тони Симоноски, му врачи Пофалница.

К.Спасески



традиционна манифестација, што е проект на Европската унија, а реализација на СЗПМ, присутните ги поздравија: претседателот на Месниот огранок Милан Малчески, директорот на ОУ м-р Тони Симоноски, претседателот на ЗП Охрид и Дебрца Ѓорѓи Трпчески, а од Локалната самоуправа, заменик градоначалник

Акценти од мегаинтервјуто со Драги Аргировски, претседател на СЗПМ на Телевизија К 3 во Куманово

СЗПМ достоинствено ќе одбележи 70-годишен јубилеј во 2016 година

● Почитуван претседателе на најголемата невладина организација, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, најнапред голема благодарност што издвоите време за овој наш разговор иако имате многу обврски и активности. Вие сте гостин во Вашиот роден град каде што е позната Вашата новинарска кариера, но сепак да се потсетиме на Вашите почетоци.

– За Куманово, мојот роден град, ме врзуваат многу убави и незаборавни спомени. Роден сум на 17 март 1939 година, како петто дете и единствен син во познато занаетчиско семејство. Имав многу скреќно детство како миленик на родителите и четирипостари сестри. Во младоста со своите активности и домаќинското воспитување станав и миленик на градот во кој завршил гимназија, а потоа Новинарска школа во Белград и Филозофски факултет во Скопје. Незаборавни се моите друкарства, серенадите во кумановските маала, бригадирските денови и прогласувањето двалати за ударник. Како претседател на студентската младина на тогашната Кумановска околија, во летниот период организирахме голем број активности, избори на студентска убавица од Куманово, Крива Паланка и Кратово и друго.

Во Куманово започна и мојата новинарска кариера, најпрвин како хонорарен дописник на Младинската програма на Радио Скопје, како и на „Трудбеник“, на „Политика“ од Белград и на спортската рубрика на „Нова Македонија“. При тоа, имав многу добра соработка со постарите ценети колеги Петар Трајковски, Александар Ачковски и Трајко Пачков.

Во бурните професионални новинарски води влего на 1 септември 1960 година, како еден од основоположниците на Телевизија Скопје и беше автор на првиот телевизиски прилог на македонски јазик во март 1961 година. Тоа беше мојот настап во живо во централниот ТВ-дневник на ЈРТ во Белград, каде што информираава за активноста



на младината во Македонија на почетокот на Сојузната младинска акција за изградба на автопатот Куманово – Миладиновци. Овој мој успешен телевизиски настап влезе во анализите на Македонската телевизија, како и во разни енциклопедии. Во првите години на раѓањето на македонската телевизија подготвив и голем број телевизиски информации, белешки и репортажи од сите краеви на Македонија. Така се афирмираше новиот медиум, а со тоа и јас како автор. Во тоа време го подготвив првиот ТВ-прилог за убавините на Водно, прилогот за првата Галичка свадба, за првиот Охридски маратон, за зимскиот кошаркарски турнир во кумановска Соколана, а известував и за последиците од Скопскиот земјотрес во 1963 година, како и за изградбата на Скопје како град на солидарноста.

На Денот на ослободувањето на Куманово 11 ноември, во 1965 година стапив во брак со мојата почитувана сопруга Билјана, со која патем кажано во 2015 година ја одбележавме и златната свадба. Од 1965 до 1972 година, новинарската кариера ја продолжија како дописник на Македонската телевизија од Куманово, Крива Паланка и Кратово, од каде што известував за голем број настани од стопанскиот, културниот и спортскиот живот. Ги подготвив и првите ТВ-репортажи за големите успехи на кумановското стопанство, за театарот и галеријата, за постигањата на Фудбалскиот клуб „Куманово“ како републички првак и член на Втората сојузна лига, за успесите на Аце Русевски и на другите боксери, потоа за значењето на Прохор Чинински, за убавините на манасијата „Јоаким Осоговски“ во Крива Паланка и за Кратово – градот на кулите и мостовите. Овие



репортерски записи не само што се емитуваат во емисиите на Македонската радио и телевизија, туку беа емитувани и во други студија во тогашна Југославија, па и на Балканот. Нормално, пишував и за разни недостатоци, проблеми и пропусти, но при тоа секогаш имав аналитички пристап, со проверени факти и со предлози за излезни решенија. За жал, тоа на денешното новинарство најмногу му недостасува.

Во 1971 година, ја подготвив и мојата прва публицистичка книга „Од визија, до стварноста и нови чекори“ посветена на кумановското стопанство како раритет, бидејќи десетина години не се знаеше што е тоа загуба. За оваа книга ја добив штотуку воведената Ноемвриска награда за публицистика на општина Куманово. Набргу потоа ги подготвив и монографиите за фабриката „Карпош“ од Крива Паланка и за ЗИК од Куманово.

● Во 1972 година, поради назначување за уредник на Дописната редакција на МТВ, се преселивте да живеете во Скопје. Се прекинали врската со родниот крај?

– Пред се, секогаш мислам позитивно за моето Куманово. Имам голем број роднини и пријатели, но и почитувани пензионери. На децата од моите две сестри што живееле во Куманово сум им вујче, на нивните деца дедо-вујко, а веќе сум и дедо-дедо вујко. Карактеристика на моето семејство е меѓусебното почитување и слога. Две сестри ми живеат во Скопје. Неодамна најстаратата сестра Душка, која е родена во Куманово 1925 година, свечено и го прославивме 90-тиот родденден. Со двете сестри и со нивните деца и внуци, како и со сопругата Билјана, нашата керка Цонка, зетот Леко и внукиот Стефан често го посетуваме Куманово. Јас сум и во постојан контакт со голем број пријатели од Куманово, Крива Паланка и Кратово, а искрени другари и собеседници имам и во Скопје и во сите други градови во нашата убава земја, но и надвор од неа.

● Не потсетите на почетоците. Што се случуваше понатаму во Вашата четиридецениска кариера до Вашето пензионирање?

– Покрај другите ангажмани ја оформив Дописната редакција на МТВ, беше долгогодишен уредник на ТВ-дневник, заменик-одговорен уредник на Програмите за националностите, извршен уредник на емисиите „Новинарски клуб“ и „Програма на градовите“ и друго. Како новинар и уредник известував од речиси сите најзначајни настани во нашата земја, а беше известувач и од странство. За ТВ-репортажата „Македонците во Војводина“ ја добив престижната награда „Крсте Мисирков“ на Здружението на новинарите на Македонија, потоа „Златно перо на хуманоста“ на Црвениот крст на Македонија, признанието „Мајка Тереза“ и други. Во пензија заминав како помошник-генерален директор на МРТ за програмски прашања.

● Господине Аргировски, Вие сте меѓу ретките добитници од овој регион на наградата „11 Октомври“, но и единствен за новинарство и публицистика. Што претставува за Вас добивањето на оваа највисока државна награда за животно дело?

– Чест и гордост, признание за постигнатото, но и поттик за нови активности и плодотворна работа и творештво. Чувствувам задоволство и голема благодарност што и за оваа награда, како и за изборот за личност на годината во весникот „Нова Македонија“ добив голем број честитки од колеги новинари, но и од голем број пензионери.

● Поради евидентните резултати во март годинава повторно едногласно бевте избран за прв човек на пензионерската организација на Македонија. Кажете ни со што во моментов е преокупиран Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија?

– Во овој период се анализираат постигањата и активностите и финансиското работење, а се утврдуваат и програмските задачи и финансискиот план за 2016 година. Веќе неколку години работите многу успешно, рационално и домаќински, со



позитивни финансиски резултати. Тоа го потврди во својот извештај и Надзорниот одбор на СЗПМ. Подготвивме и нов, по европски стандарди, Статут за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, ја осовременуваме нашата веб-страница, ја подобруваме содржината на прилогот „Пензионерски видици“ и на бесплатниот весник „Пензионер плус“. Во овој период зајакната е и работата на работните тела на Извршниот одбор на СЗПМ.

● ие неодамна се вративте од Љубљана, Р. Словенија, каде што учествувавте на 15. фестивал за трета животна доба каде што имавте излагање на Меѓународната конференција на која учествуваат претставници на пензионерски сојуз од голем број земји. За што беше Вашето излагање?

– На овој значаен меѓународен фестивал, СЗПМ, а со тоа и Република Македонија достојно се претставија, со многу успешен настап на културно-уметничките друштва на ЗП Радовиш и Конче и на ЗП Македонска Каменица. На Меѓународната конференција како гостин на Европската унија имав излагање на тема „Како до активно стареење“. Моето излагање беше поздравено од познатиот и влијателен европратеник и известувач за Македонија во Европарламентот, Иво Вајгл, под чие раководство се одржа Меѓународната конференција за трета животна доба во Љубљана. Темата е прифатена како многу актуелна, бидејќи факт е дека се зголемува должината на животниот век на населението не само кај нас, туку

● Како и за сè годините се редат, а со тоа и успехите и резултатите, се разбира ако постои ангажираност, посветеност и ентузијазам? Колку години постои пензионерското организирано дејствување во Македонија?

– Сојузот на пензионерите на Македонија е формиран во далечната 1946 година, како колективен член на единствените синдикати на Македонија. Во 1947 година, биле евидентирани само 500 пензионери, а во 1960 година тој број е зголемен на 15 300. Десет години потоа имало 51 500 пензионери, а значајно зголемување имаше во 1990 година – 166 200 корисници на пензија. Во 2000 година регистрирани се 241 200 пензионери, а деценија потоа околу 280 000. Во 2015 година, бројот на корисниците на пензија во Република Македонија изнесува околу 300 000 од кои 250 000 се членови на СЗПМ, а останатите се во три сојузи на инвалидски пензионери. СЗПМ е асоцијација од 53 здруженија на пензионери.

● 70 години е редок јубилеј. Како овој значаен настап ќе го одбележат пензионерите во нашата земја?

– Во текот на целата 2016 година сите манифестации и активности ќе бидат во знакот на овој значаен јубилеј. Се планира на 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија, да се одржи свечена академија, да се издаде Монографија посветена на јубилејот, да се одржат со зголемен квалитет регионалните и Републиките спортски натпревари и регионалните и Републиките ревија на песни, музика и игри, да се зголемат хуманитарните активности и слично. Во првиот месец на Новата година се очекува преселување на СЗПМ во нови работни простории, во март ќе се одбележи 50-тиот број на „Пензионерски видици“, прилог на весникот „Нова Македонија“, а во ноември 100-



тоа е тренд и во југоисточна Европа и пошироко. Населението во Македонија сè повеќе старее, па затоа е и постојаното настојување на СЗПМ да се градат што повеќе пензионерски и старски домови. Грижата кон старите луѓе од ден на ден на нашата земја е сè поголема, но на должината на животниот век влијае и дружењето и активното стареење. Организираме спортски натпревари, фолклорни ревии, пикник-срдби на кои доаѓаат по 8000 пензионери. Податоците на ПИОМ покажуваат дека третина од пензионерите во Република Македонија или поточно 91 252 пензионери се на возраст до 65 години. Статистички имаме 72 431 пензионер на возраст од 66 до 70 години. Нешто помалку од 100 000 лица се на возраст од 71 до 80 години. Од 81 до 85 години имаме 25 909 пензионери и околу 10 000 од 86 до 95 години. Од 96 до 99 има 143 пензионери. Во Македонија има 9-минастогодишници, 14 со 101 година, со 102 до 105 има по четворица, со 106 еден и со 108 двајца пензионери. Најстариот жител во Македонија има 113 години!

● Изнесовте како дејствуваат надвор од земјата, но Вие и Сојузот соработувате и со Владата и локалната самоуправа, а како резултат на тоа пензионерите добија низа бенефити. Кажете ни нешто и за тоа.

– Европските стандарди и пораки се јасни: не-владините пензионерски организации треба да соработуваат со државната и локалната власт ако сакаат да ги решаваат проблемите на старите луѓе. СЗПМ е репрезентативен партнери на Владата за прашања од оваа област и според нашите програмски цели се залагаме за заштита и унапредување на стандардот на пензионерите и за други добивки во интерес на многубројната пензионерска популација. Во рамките на тоа бараме пензите да се исплаќаат редовно до 6 (шести) во месецот, да се усогласуваат и зголемуваат. Исто-времено инсистираме и за подобра здравствена заштита и за ослободување од партшипирања на пензионери со пониски пензии, за продолжување на бесплатна бањско-климатска рекреација, за бесплатен туристички викенд, за бесплатен железнички и градски автобуски превоз и слично. Како резултат на таа соработка денес просечната пензија во Република Македонија изнесува 13 100 денари, односно 213 евра и е највисока во споредба со земјите од нашето соседство. Што се однесува до соработката со локалната самоуправа и таа е успешна, посебно за отворањето на нови клубови на пензионери.

● На крај што би им порачале на сегашните и на идните пензионери на прагот од Новата 2016 година?

– Знаменитиот чешки писател Франц Кафка вели дека „младоста е среќна зашто може да ја види убавината“. Секој што ќе успее да ја задржи таа способност, никогаш нема да остане.

Затоа почитувани пензионери, Новата 2016 година, да ви донесе многу среќа, радост и доспособност за здраво и активно стареење и можност да ја препознаете убавината на малите секојдневни нешта кои го прават животот.

Разговорот го водеше
Ирина Димитровска



владина, неполитичка мултиетничка организација ја подготвува новата публицистичка книга со актуелна пензионерска проблематика „Аргументите ја осветлуваат истината“.

● На крај што би им порачале на сегашните и на идните пензионери на прагот од Новата 2016 година?

– Знаменитиот чешки писател Франц Кафка вели дека „младоста е среќна зашто може да ја види убавината“. Секој што ќе успее да ја задржи таа способност, никогаш нема да остане.

Затоа почитувани пензионери, Новата 2016 година, да ви донесе многу среќа, радост и доспособност за здраво и активно стареење и можност да ја препознаете убавината на малите секојдневни нешта кои го прават животот.

На „Денот на дрвото“

И пензионерите засадија дрвца

Голем број пензионери од здруженијата на СЗПМ на „Денот на дрвото“ организирано се вклучија во акцијата која на 02.12.2015 година беше спроведена под мотото „Засади успех“ и на ова поле давајќи им пример на помладите. Учествувајќи во оваа традиционална акција во Република Македонија, припадниците на третата животна дадоа посебен придонес



секој сакаше да засади дрвце повеќе.

– Среќен сум и задоволен затоа што засадив повеќе од 100 чемпреси и знам дека пошумувањето на овие простори еден ден ќе биде голем благодет за идните генерации, – вели Стојанчо Лукаров, претседател на ОО на СБМ Радовиш.

На враќање пензионерите организирани излегаа од автобусот и во паркот на Домот на пензионерите засадија триесетина чемпреси, а потоа го продолжија дружењето со кафе-мугабет во Клубот на жените. Исто така, пензионерите од општина Конче садеја дрвца на локацијата Макрешка Река, во близина на с. Ракитец.

„Денот на дрвото“ пензионерите од ЗП Лозово го одбележаа со засадување борови и чемпреси во дворот на својот клуб, а покрај естетското уредување, за да ги заштитат трендафилите од ниските температури, врз секое коренче ставија по едно пластиично шише.

И во другите здруженија, беше забележливо дека пензионерите со воодушевување и со љубов работеа без оглед на годините, како секој да очекуваше со години да гледа како растаат посадените дрвца и како миришаат расцветаните цветови.

Л.М - М.М.

во пошумувањето на голините и еколошкото збогтување на просторот.

Така, пензионерите од ЗП Радовиш и Конче, на однапред подготвени терени во непосредна близина на рудникот „Бучим“ на овој ден заедно работеа и се дружеа со ученици, студенти, вработени во локалната смоуправа и во други организации и институции. Уште со пристигнувањето на локацијата тие со несекрено задоволство истакнаа дека редовно учествуваат во сите досегашни акции на пошумување и дека така ќе продолжат и во иднина. Откако си обезбедија садници, не штедејќи се,

Здружение на воените пензионери

Континуирано справување со предизвиците

Здружението на воените пензионери при крајот на декември 2015 година одржа отчетна седница на која се расправаше за реализираните задачи на Извршниот одбор и на органите и телата на ЗВП. Со седницата раководеше претседателот на ЗВП Ѓорѓи Зарински кој најдно поднесе извештај за работата на здружението во 2015 година. Тој ги нагласи основните состојби и проблеми кои го оптоваруваат здру-

вени старешини од АРМ во ЗВП, за што бара разбирање и поддршка од СЗПМ и здруженијата во Скопје, во кои по територијален принцип, без пристапница, се припојуваат пензионирите лица од одбраната.

Претседателот Зарински зборуваше и за немањето простор за сместување на органите и телата, ниту пак пристап на членството во пензионерските клубови во градот. Тој ги истакна и постигнатите успеси и



на крајот заклучи дека и во вакви незавидни услови Здружението на воените пензионери во 2015 година со голем ентузијазам, упорност и одговорност, успешно се справуваше со проблемите и предизвиците и достигна висок степен на реализација на програмските задачи.

На седницата беше донесена Програма за работа и Финансиски план за 2016 година.

Исто така, во знак на одбележувањето на Денот на Здружението, 10ти декември, за континуирана работа и постигнати резултати на повеќе членови им беа доделени признанија.

Милка Гирасова

ЗП Крушево

Одбележана „Неделата за грижа на стари лица“

По повод одбележувањето на традиционалната „Недела за грижа на стари лица“, под мотото: „СИТЕ СМЕ НИВНИ ДЕЦА“, ЗП Крушево во соработка со Општинската организација на Црвениот Крст, изведоа повеќе активности и тоа:

Од областа на Здравствената заштита во преполнетата сала на Пензионерскиот дом, беа изведени три едукативни предавања. Едукативни-

те предавања ги изведоа лекари од Здравствениот дом Крушево.

По предавањата, на 50-та пензионери бесплатно им беше имашено шекер во крвта и крвниот притисок.

На 26.11.2015 година во салата на Пензионерскиот дом се одржа средба на пензионери со младинци од Општинската организација на Црвениот крст. На средбата младинците поделија флаери и се интересираа за ак-

тивностите кои ги изведуваат пензионерите, за дружењето, спортските, културните, хуманитарните и други активности и беа воодушевени од се тоа што го слушнаа од пензионерите.

Од хуманитарните активности, војнотери и активисти на ОО на Црвениот Крст и Активот на пензионерки, посетија 18 болни и непокретни пензионери во нивните домови и им подарија скромни пакети со артикли за прехрана. Целта на оваа посета беше овие пензионери да не се почувствуваат осамени и заборавени.

Ваквите активности ќе продолжат и во наредната година.

Глигор Ангелески

ЗП Прилеп

Пензионерките виткаа сарми за Св. Никола

Ќој, ако не пензионерките. Тие најдобро знаат да виткаат малечки сармички колку напрсток. Така веќе десетти пат досега па патронот на Прилеп, Свети Никола, прилепските пензионерки заедно со другите прилепчанки два дена пред празникот на градот се собираат и по сите прописи ги виткаат малите вкусни сармички. А, годинава пензионерките, виткачки на сарми, ги имаше стотина во салата од Тутунскиот комбинат во Прилеп. Вработените во оваа прилепска компанија годинава беа домаќини на големото славје во центарот на градот. Сè беше како што треба. И, гравот, и сармите, и печените риби, виното, ракија, а имаше и пиво. Сепак, главни беа пензионерките, кои во еден ден пред празникот, завиткаа околу 70 илјади



мали сармички. Меѓу нив имаше и некои кои виткале сармички и пред седум години за истата пријода, кога се свитканите сарми влегаа во гинисовите рекорди. Тогаш завиткаа нешто повеќе од 80 илјади сармички. И овој пат се покажаа на дело верните чувари на традицијата, пензионерките.

К.Р.

ЗП Крива Паланка

Едукативна работилница за лекови и ортопедски помагала

Во организација на Фондот за здравство на Македонија и Созјузот на здруженија на пензионери на Македонија, преку подрачната единица на Фондот за здравство Крива Паланка и двете здруженија на пензионери, старосни и инвалидски, на ден 20 ноември 2015 година се оддржа Едукативна работилница за лекови и ортопедски помагала, наменета за оние кои имаат потреба од тоа. Пред голем број пристапни пензионери предавачите нај-

напред ја истакнаа целта за која е наменета оваа Едукативна работилница, а таа е токму за пензионерите, за лица од трето доба на кои најпотребна им е услугата од здравството.

За снабдувањето со лекови, цените, условите под кои треба да ги добиваат и користат зборуваше Кристина Тасковска, дипломиран фармацевт. Таа ги запозна пристапните со нивните права и начинот како да се снабдат со потребните лекарства, а Силвана Андо ги запозна со орто-

педски помагала што им се потребни на одредени пациенти.

Најголем интерес имаше за инвалидски колички, механички и моторни. Присутните се интересираа под кои услови можат да се добијат, а на прашањата следеше и соодветен одговор. Имаше интерес и за апаратчиња заслушање. Беше предложено да се испита можноста на истите да им се намали употребната вредност од 5 на 3 години. На работилницата имаше и други прашања, на кои присутните добија стручни и исцрпни одговори. На крајот беше договорено овој многу интересен и обимен материјал за лекови и ортопедски помагала да се отпечати во една брошюра и да биде доставена до сите заинтересирани.

Арсен Илиевски

ЗП Струга

Еднодневен престој во Албанија

Во саботата на 28 ноември, во пријатно време за прошетка од двете страни на крајбрежијето на Охридското Езеро, петнаесетина пензионери од ЗП Струга, од различни етнички заедници – Македонци, Албанци и Власи, предводени од претседателот Милорад Трпоски и секретарот на ЗП Струга Изеир Мустафаи, со комбе – бесплатен превоз, тргнаа на екскурзија во соседна Албанија. Патот водеше преку манастирскиот комплекс „Свети Наум“, еден од најпосетените

локалитети на Охридското крајбрежие, кој изгледаше прекрасно на срамежливото ноемвриско сонце, кое кршкаше одздила облаките и создаваше атмосфера на вистинско уживање за очите. Преку граничниот премиум „Свети Наум“, групата пензионери се упатија кон првото туристичко место

најпосетените плодно поле „Малики“ кое рачно било исушено од блатото, како рече секретарот Изеир Мустафаи, кој објаснуваше за секое населено место.

Корча беше првата дестинација за одмор и прошетка по личен избор и посета на големата црква на плоштадот како и првото училиште на албанско јазик од 1887 година, од каде што започнала албанската писменост, а сега е музеј. Покрај овие знаменитости, пензионерите го пропуштаа градот, го посетија и пазарот, каде многумина купија по нешто за спомен и задоволни од виденото се вратија на закажаното место.

Оттаму тргнаа кон Поградец и кога стигнаа, шетаа покрај самиот брег на Охридското Езеро, ги полне очите со убавата глетка и уживаа во раскочот на природата. Во последните часови од денот заминаа кон граничниот премиум „Кафасан“, а потоа се упатија кон Струга, каде беше затворен кругот на патувањето. Сета божествена убавина, низ која минуваа, беше овековечена и со фотографии за спомен.

Стојан Кукунешоски

Дружба во фолклорот

Пензионер и фолклорист да бидеш треба дарба, а и желба да имаш. Дојдете со нас да се дружите, да покажеме се што научивме од дедо и прадедо.

Па рака за рака на оро со песна во младоста се навраќаме, на свадби и веселби, на нашите обичаи ние се потсетуваме.

Да ги оставиме како аманет на идните генерации.

А тие наследат по светот со гордост да ги покажуваат па како Македонци да не препознаваат нас и нашето име да го почитуваат.

Цветанка Петрушевска, Пензионерка од ЗП Кисела Вода



Изложба „Климент и Наум и нивната духовна светлина“ во Домот на култура „Илинден“

Во организација на Домот на култура „Илинден“ и Асоцијацијата за култура ИКОН, во Домот на култура „Илинден“, во Општина Илинден отворена е изложбата „Климент и Наум и нивната духовна светлина“. Наред-



ната година Република Македонија одбележува 1100 години од упојувањето на Свети Климент Охридски, па со поставувањето на оваа изложба во Домот на култура „Илинден“ почна чествувањето на оваа значајна годишнина.

Изложбата ја отвори академскиот сликар Новица Трајковски, а со пригодна реч за нејзиното значење на пристапите им се обрати претседателот на Асоцијацијата за

култура ИКОН, м-р Климент Коробар.

— Свети Климент и Свети Наум се творечка инспирација на сликарите, музичарите, копаничарите и поетите. Тие се отворена тема и мотив, секогаш длабоко инспиративен и благороден за творечка креација, затоа што, преку нивната светлина уште повеќе се зацврстува нашиот идентитет и алките на нашиот духовен континуитет. Ние треба да сме горди и благодарни на Климент и Наум, особено денес кога сме од сега притиснати, неправедно доведено дури и во апсурдна ситуација да го браним сопствениот идентитет, — истакна за време на отворањето на изложбата Коробар.

Притоа, заблагодарувајќи им се на сите уметници кои дадоа свој придонес во реализацијата на оваа изложба тој истакна дека создадените дела на еминентните македонски уметници говорат за зацврстувањето на корените, почитта и пietetот кон делото на Свети Климент и Свети Наум Охридски, кои се еден од најмоќните столбови на нашето постоење и идентитет.

На отворањето на изложбата меѓу љубителите на уметноста имаше и повеќе пензионери кои уживаат во можността да видат триесеттина дела на дваесеттина автори како Васко Ташковски, Глигор Чемерски, Новица Трајковски, Симон Шемов, Павле Кузмановски, Петар Попчев, Владимира Георгиевски, Стефан Хачиников, Доне Милјановски, Ставре Димитров – Стадим, Илија Ачиевски, Трајче Блајевски, Благој Чушков, Александар Станковски, Симонида Филиповска Китановска, Маријета Сидовски и други. Меѓу изложувачите има и пензионери кои со творење си ги исполнуваат пензионерските денови.

Б. Арсов

за проза која по начинот на раскажувањето, по избраниот мотив од нашето секојдневие и судбината на двете семејства, ја покажуваат зрелоста на авторката да гради проза која ќе го предизвика љубопитството на читателот. Едноставно, подвлече Китаноски, ова е проза која раздиплувајќи го нашето какво-такво секојдневие, ги сплика нашите карактери и, со тоа авторката Света Јовческа, не убедува дека и во овие години од нејзиниот живот, таа се потврдува како успешен автор.

С. Кукунешоски

Занимливи обичаи на подарување во различни земји

Во сите земји во целиот свет се подарува. Подарувањето е израз на пријателство, внимание. Подарокот носи радост. Веднаш дека посрекен е оној кој подарува од оној кој го прима дарот, дека раката што дава е секогаш над раката што го зема подарокот. Во различни земји и култури постојат различни обичаи поврзани со давање подароци. Во разни краеви на светот различни се подароците, но и начините на кој се дава подарокот. Правилата се интересни како и она што се подарува.

Етиопија

- подароците се дават со две раци, никогаш не се даваат со една
- непристројно е да се отвори подарокот веднаш
- давање скапоцени подароци се смета за непримерно.

Јапонија

- кога се оди во посета секогаш се носи нешто на подарок
- не подаруваат непристројни или интимни предмети
- часовници, шамивчиња, а предмети непристројно е да бидат завитки во бела, сина и црна боја; шамивчињата се поврзуваат со та-

га и солзи, а часовниците со тоа дека времето изминува

- не се подаруваат четири подароци или четири предмети одеднаш

• не се подаруваат остри предмети како например нож, ножици, прибор за нокти бидејќи се смета дека тоа ќе ја прекине врската со оној на кој му подарувате

- идеален подарок во Јапонија е квалитетно пенкало

Индира

- подарокот не се дава со лева рака бидејќи тоа се смета непристојно

• подарокот не се отвора веднаш, туку после

• подароците не се виткаат во црна и бела боја бидејќи овие бои се поврзуваат со несреќа или смрт, а се завиткуваат во зелена, црвена или жолта

- ако се даруваат пари износот треба да биде непарен.

Белгија

- скапите предмети се знак на мито и не се погодни за дарување
- од цвеќа не се подарува хризантеми, лъвии и рози
- даровите се отвараат веднаш

при добивањето
Франција

• подарување подарок со лого од фирмa не се подарува бидејќи подарувањето се смета за многу личен гест

• цвеќе се подарува во парен број, но не се подаруваат каранфили бидејќи се поврзуваат со лошо расположение

Италија

• во Италија идеален подарок е цвет или чоколада

• цвеќе се подарува во парен број

• ружи се подаруваат шест или дванаесет

• не се подарува ништо што е поврзано со бројот 17 бидејќи се смета дека носи несреќа

• не се подаруваат брошеве и шамивчиња бидејќи се поврзуваат со погреб

• подароците не се виткаат во црна, виолетова и златна боја бидејќи овие бои се поврзуваат со несреќа или смрт

Македонија

• се подаруваат непарен број цветови

• подарокот се отвора при предавањето

• не се подаруваат многу скапи подароци бидејќи обврзуваат.

М. Дамјаноска

ЗП Куманово

Посета на дневниот центар „Порака наша“

По повод „Денот на лица со пречки во развојот“, 3-ти декември, а согласно Програмата на Комисијата на Културно уметнички самодејност при ЗП Куманово, беше реализирана посета на дневниот центар „Порака наша“, каде дел од членовите на КУД „Гоко Симоновски“ изведоа пригодна

во секојдневниот живот. За овој деветгодишен период од вашето постоење направен е голем напредок во условите каде престојувате, но треба уште повеќе да ви се помага и да се следат вашите потреби за побрза социјализација во живот. Вашата промотивна изложба беше прекрасен пример како вие вешто сте ги изучиле, повеќето занети за изработка на предмети за домашна употреба од различни материјали. Тоа е уште еден доказ дека сте нашле пат и начин слободното време едуктивно и корисно да го користите.

Просторијата во дневниот центар „Порака наша“ во која престојуваат и ги обавуваат секојдневните активности е опремена со потребните елементи и прибори за работа и украсена со многу предмети кои сами ги изработуваат. Од нивна страна се изрази желба и можност за поголемо вклучување на пензионерите со стручна помош во нивниот секојдневен живот.

Пријатната атмосфера продолжи со песна и заедничко оро. Членовите на друштвото: Коста Коце, Столе Трајковски, Слободанка Димковска, Калина Бошковска и Бого Михајловски исполнуваат повеќе народни песни. Заеднички се пееа македонските песни, се играа ора, а задоволството се читаше на лицата присутни во центарот и на стручниот тим вработени: Дејан, Френица, Светлана, Емилија. Секој сакаше да биде ороводец. Оваа средба ќе остане долго во заедничко сеќавање како и на фотографијата направена на заминување, со желба за почети среди во иднина.

С.Л.

едночасовна програма, а на присутните им беа дадени и пригодни подароци.

Во името на корисниците и стручниот тим на центарот, добредојде посака **Милован Видановиќ**, во името на ЗП Куманово присутните ги поздрави **Славица Ламбаша** претседателка на Комисијата и притоа рече:

– Сакаме денот да ви биде посебно весел и радосен. Преку песната и музиката имаме намера да ви посакаме посрекна иднина и поголемо интегрирање

Од секојдневието во пензионерските домови

Приказната на дедо Серафин

Во дворот на Старскиот дом седат четврта другари. Оној кој беше скоро дојден, го држи цврсто бастунот пред себе, толку цврсто што неговите стари збрчки на раце дури побелеле. Погледот немирно му шета наоколу по предметите во дворот, а тивка речиси нечујна воздушка излегува од под неговото којчче, без кое не оди никаде. Тој во дружината најмалку зборува, најмалчалив е. Уште не беше се привикал, па можеби затоа се беше доближил до другарот што седи до него, како да сака да земе малку од неговата храброст и смиреност. Другарот, пак, до него, со топло заоблено лице, на кое насмевката му се меша со брчките што животот му ги напишал, а кој горделиво ги носи како сведоци за својот макрот-пен живот, беше некогашен ковач. Под неговата, малку намерно накривена капа, сиркаат седи премени коса кој се прелева на зраците од есенското сонце. Шеретски се насмевна и со рака го поттурна другарот од другата страна до него, кој беше задремал на топлото есенско

сонце, а кој спокојно ги минуваше пензионерските денови и се одмораше од годините кога надничел во своето и околните села. Овој стајац со подгрбавени плеки од натежнатите години, имаше најдолг стаж во домот. Она што успеал да го собере и донесе со себе од нивите на кои работел, беше неговото слабичко тело завиткано во дебели џемпери и палта, зашто постоја најмалку години.

Највесел и најзборлив во оваа четиричлена дружина беше дедо Серафин, кој седеше на крајот од долгата клупа и им беше нешто како водач, како главен и претпоставен. Тој постојано раскажуваше за својот војнички живот кој го поминал неколку години далеку од родниот крај и од неговите најблиски.

Овој пат, со несериена тага, ја раскажуваше приказната за својата младешка љубов, за убавата Солумка, која била најубавата девојка во селото. Со топлина во очите раскажуваше онејзината вита става, плетените који потскокнуваат и нејзините гради од кој

се привикала, па можеби затоа се беше доближил до другарот што седи до него, како да

при добивањето

Франција

• подарување подарок со лого од фирмa не се подарува бидејќи подарувањето се смета за многу личен гест

• цвеќе се подарува во парен број, но не се подаруваат каранфили бидејќи се поврзуваат со лошо расположение

Италија

• во Италија идеален подарок е цвет или чоколада

• цвеќе се подарува во парен број

• ружи се подаруваат шест или дванаесет

• не се подарува ништо што е поврзано со бројот 17 бидејќи се смета дека носи несреќа

• не се подаруваат брошеве и шамивчиња бидејќи се поврзуваат со погреб

• подароците не се виткаат во црна, виолетова и златна боја бидејќи овие бои се поврзуваат со несреќа или смрт

Македонија

• се подаруваат непарен број цветови

• подарокот се отвора при предавањето

• не се подаруваат многу скапи подароци бидејќи обврзуваат.

ЗП Крива Паланка

Традиционална екскурзија во Војводина

Од година во година интересот на пензионерите од ЗП Крива Паланка е поголем за организирање екскурзија во Војводина – Република Србија. Така, Здружението при крајот на октомври 2015 година за своите пензионери организираше четиридневна екскурзија до најдобрите иселеници во оваа покраина. При што беа посетени местата Панчево, Качарево, Глогон и Јабука. Патувањето, со одредени одмори до пристигнувањето, пензионерите без проблеми, здравствено добро го поднесоа. Екскурзијата ја предводеше секретарот на здружението Благоја Николовски, кој имаше добро познавање на маршутата и местата за обиколка.

Ова четиридневно патување и видување со своите најблиски роднини и пријатели во наведените места беше мошне интересно и возбудливо. Средбата во Панчево беше посебно чувствителна бидејќи домаќините со душа ги очекуваа своите најблиски, со повеќе членови од семејствата и со превозни средства за побрзо да ги одведат дома. Следувајќи се сеќавања и обострани солзи радосници.

Истото се повторуваше и при средбите во Качарево, во Глогон, Јабука и сеќаде, каде што пензионерите од Крива Паланка се сретнуваа со своите најблиски роднини и пријатели. Интересно е да се спомне и да се посети дека овие наши иселеници во овие места во Војводина датираат уште од далечната 1945/46 година, која после ослободувањето беа испразнети, каде нашите од

кривопаланечкиот крај масовно, со цели фамилии се наслија во потрага по подobar живот. Тогаш им беа доделени напуштени куки и имоти, во кои се вешила и таму до денденес останаа да живеат.

За време на посетата на роднините



имаше и нови познанства и стекнување пријатели со размена на мислења и информации за животот и со желба да се зацрствуваат роднините и пријателите. Испраќањето исто така беше импресивно но и чувствително бидејќи раздлбите внесоа тага и солзи зошто средбите не трајаат уште подолго.

Арсен Илиевски

ЗП Штип

Промоција на книгата „Здивот на духот вечен“

Промовирана книгата „Здивот на духот вечен“ по повод празникот Свети Никола, заштитник на градот Штип, се одржа духовна академија во соборниот храм „Свети Никола“, ка-



де со духовни песни настапи Дивна Љубовиќ со групата „Мелоди“, а за празникот зборуваше владиката на Брегалничката епархија Иларион, кој им посака на граѓаните мир во душите. Д-р Влатко Миташев претседавач на Советот на Општина Штип, упати честитки на наградените заслужни граѓани

Цвета Спасикова

новите поминати со неа, сè уште ја имам почитта кон покojната, но и конпажетот по мојата Солумка. Често се прашувам дали е уште жива, ако е, би сакал барем уште еднаш да ја видам. Ех, таа убавина, е тие години, не се забораваат. Меракот е голема работа. Го сокрив во најдлабокиот дел од моето срце и таму засекогаш ќе остане додека сум жив. Љубовта кон неа ќе умре заедно со мене, – раскажува дедо Серафин, возвиднувајќи гласно, а крупна солза му се стркала по лицето. Другарите со големо внимание ја слушаат неговата приказна, и одврме

Како да го намалите стресот во Новата 2016 година

Празниците, а особено Новогодишните, не се само радосна комуникација со роднините и пријателите. Трпези полни со храна и пијалации, купувањето подароци за најблиските, предизвикуваат стрес, велат од Американската асоцијација на психолозите. Жените се во поголема мера погодени од овој „празнична стрес“ заради големиот број обврски. Според нив, повеќето луѓе не се во состојба да се одморат со преморуваат за време на празнични денови и насабираат стрес од старата година го пренесуваат во новата. Американските стручњачи анкетирале 417 жени и 369 мажи и утврдиле дека околу 41% од претставничите на послабот ќе и 31% од мажите страдаат од стрес предизвикан од празниците, а како главни причини изјдојуваат недостатокот на време и на пари, а исто така и потребата да се купат и направат многу работи за кратко време.

Факт е дека секој човек бара самостоен начин за излез од стресот. Највобичаен, но штетен за здравјето е предизвиканот стрес на големо количество алкохол, а исто така и постојанот лежење на каучот или седење во фотеља пред телевизорот. Оваа опција за излез од стресот се практикува од 50% од испитувачите. Големите редици во супермаркетите и метежот по улиците само ја влошуваат состојбата. Гостопримството претпоставува богата вечера (а таа се подготвува минимум еден ден) и купиша ваканции садови по испраќањето на гостите. За време на празникот особено тешко се чувствуваат и се под голем стрес осамените луѓе кои немаат со кого да го поминат празникот и спојувањето на стрелките на полнот. Нив додатно ги раставуваат спомените од минатото или мислата за неуспешниот живот.

Но, за жал, стресните ситуации не завршуваат со празниците. Неколкуте дена на принудно безделничество го прекршуваат вообичаеното секојдневен ритам и на најактивните луѓе. По празникот, повеќето од испитувачите луѓе биле „во заробеништво на алкохолот и големи количини храна“ или пред телевизор. Малку се оние кои отишле на праштака за време на празникот или се икачиле на планина да подишат чист воздух...

Експертите препорачуваат подготвите за празниците да започнуваат доста порано и да бидат поврзани на право место со промена на амбиентот во куката, а не со приготвување големи количини храна. Така ќе биде избегнат или намален празничниот стрес кој е штeten за здравјето, а последиците од предизвиканот стрес нема да се чувствуваат долго потоа.

На почетокот на секоја Нова година године, секогаш си ветуваме самите на себе дека ќе смениме некои работи кои не нервирале и ни го зголемувале стресот во годината што изминува иако не е можно истиот сосема да се ис-

ключи. Постојат голем број работи околу кои секојдневно губиме живци, а не мораме. Затоа во 2016 година ветете си дека нема да се нервирате барем околу овие нешта:

Вишок на килограми – Никој не вели дека не треба да водите сметка за изгледот, но што ако вагата покажала некој килограм повеќе?! Нема да пропадне светот. Имајте во предвид дека килограмите не е толку штетен вакум предизвиканот стрес заради нив, повеќето луѓе не се во состојба да се одморат со преморуваат за време на празнични денови и насабираат стрес од старата година го пренесуваат во новата. Американските стручњачи анкетирале 417 жени и 369 мажи и утврдиле дека околу 41% од претставничите на послабот ќе и 31% од мажите страдаат од стрес предизвикан од празниците, а како главни причини изјдојуваат недостатокот на време и на пари, а исто така и потребата да се купат и направат многу работи за кратко време.

Факт е дека секој човек бара самостоен начин за излез од стресот. Највобичаен, но штетен за здравјето е предизвиканот стрес на големо количество алкохол, а исто така и постојанот лежење на каучот или седење во фотеља пред телевизорот. Оваа опција за излез од стресот се практикува од 50% од испитувачите. Големите редици во супермаркетите и метежот по улиците само ја влошуваат состојбата. Гостопримството претпоставува богата вечера (а таа се подготвува минимум еден ден) и купиша ваканции садови по испраќањето на гостите. За време на празникот особено тешко се чувствуваат и се под голем стрес осамените луѓе кои немаат со кого да го поминат празникот и спојувањето на стрелките на полнот. Нив додатно ги раставуваат спомените од минатото или мислата за неуспешниот живот.

Храна - Колку пати сте се нервирале затоа што не смеете да каснете нешто само заради тоа што ве „бомбардираат“ дека тоа не е добро за здравјето? Внимавајте на исхраната, но понекогаш дозолете си по некој „сладок и вкусен греч.“

Беспрекоран стан и работна соба - Не бидете перфекционист. Нервиранието околу неколку разфрлени книги или алишта, неколку неизменени чеши, или прашина на работната маса ќе ви нанесат повеќе штета, отколку да направите нешто што ви носи радост или задоволство. Креативниот хаос понекогаш е попротивителен, а може да биде и многу инспиративен.

Одмор - Многумина мислат дека одморот е губење на време или велат дека немаат време за одмор. Не е така. На телото му треба одмор. Ако сте меѓу таквите ветете си дека ќе се смеете и дека ќе одите оваа година на некое убаво место и нема да се нервирате ако потрошите некој денар по-веке.

Секојдневно пешачење или вежбање - Ова е уште едно ветување кое честопати си го даваме на себе, а не го правиме. Без нервирање. Доволно е ако сте се искачили или симналите по скали без лифт или сте се симналите две три стапници порано од автобус.

Споредување со другите - Вашите пријатели изгледаат подобро или помлади побогати се, подуховити, поомени... Каја ќе се споредите со нив се чувствуваат лошо. Тоа е сосема погрешно особено во поодминати години. Наместо тоа обидете се да се радувате на нивната скрка и се разбирајте ако тоа е можно направете нешто и за вака.

Неспорно е дека ќе останат уште многу работи кои ќе ве нервираат, но ако барем овие ги елиминирате ќе биде подобро пред се за вашето здравје во новата 2016 година.

М. Дамјаноска

ЗП Кочани

Предавања од областа на здравството

Здружението на пензионери Кочани по серијата предавања од областа на превенцијата од кражби и за безбедност на пензионерите во сообраќајот, деновите реализира неколку предавања на актуелни теми од областа на здравството за своите членови.

– Предавањата ги реализираат на две актуелни теми за пензионерите и тоа „Заболување на срцето и крвните садови“ и „Бенигна хипертензија и карцином на простатата“, за што ангажираме предавачи лекари специјалисти во пензија и тоа д-р. Мирко Анастасовски, лекар специјалист интернист и д-р. Душан Данев, лекар специјалист хирург, – ни изјави Ѓорѓи Серафимов, претседател на ЗП Кочани.



Според Серафимов предавањата на овие теми се реализирани во Пензионерскиот клуб во општина Зрновци и во пензионерските клубови во населбата Оризари и Текишински лозја во градот Кочани и истите масовно биле посетени од пензионерите.

К. Г.

Аерозагадувањето го зголемува ризикот од појава на тромбоза

Лепливоста на крвта и густината се основни параметри кои ја одредуваат циркулацијата на крвта. Циркулацијата се мери со брзината со која крвта тече низ крвните жили. Со исхрана може позитивно да се делува на густината на крвта и така да се намали можността од создавање на крвни групчиња. На пример, со редовно појадување, веројатноста на создавање на тромб се намалува дури три пати, а со тоа и ризикот од инфаркт и мозочен удар. Фибриноген е протеин кој се произведува во телото и има многу битна улога во процесот на згрутчување на крвта и формирање на крвни групчиња. Со оглед на тоа дека повеќето срцеви и мозочни удари (80–90%) се случуваат поради затнување на крвните жили причинети од крвни групчиња, превисокото ниво на фибриноген во крвта јасно сигнализира за зголемена опасност за организмот.

● **Вегетаријанската исхрана значително го намалува ризикот од тромб**

Најчесто аспиририте се употребува со цел да биде разредена крвта, но тој има доста негативни дејствија, особено на дигестивните органи, но постојат многу природни намирници кои имаат сплиечно влијание на разредувањето на крвта, а се без нус појави. Со редовна употреба на пример на лук, кромид, гумбери и лути пиперки значително можете да го намалите создавањето на крвни згрутчувања, а на тој начин воедно и опасноста од срцев и мозочен удар. Добро е познато дека вегетаријанците, а посебно веганите (вегетаријанци кои не конзумираат риба, млечни производи и јајца), имаат многу ниско ниво на фибриноген кој е одговорен за создавање на крвни групчиња. Тоа веројатно е една од главните причини зошто тие најретко или речиси никогаш не заболуваат од срцеви заболувања.

● **Мрсна храна**, како што се кремомии, путер, сирење, полномасно млеко и мрсно месо – поради високата содр-

жина на холестерол и заситени масти – докажано е дека причинуваат зголемување на ризикот од создавање на крвни групчиња. Премногу омега 6 масти киселини (на пример од сончогледово или сојено масло) исто така може да го подигне нивото на фибриноген во крвта и да предизвика создавање на тромб. Спротивно на тоа, исхраната сиромашна со заситени масти и омега 6 масти може да ја намали склоноста на крвта кон прекумерено згрутчување и тоа за 10–15% веќе после две недели од воведувањето на ваков режим на исхрана.

● **Лук - поефикасен од лекови** –

Според зборовите на д-р Ерик Блох, некои состојки на лукот делуваат така што спречуваат настанување на тромб и појаки се од делувањето на аспиринат. Три лукчиња дневно имаат силно лековито делување. Но голтањето на целиот лук не е делотворно. Треба добро да се извика, а уште поефикасно дејство има ако пред употреба ситно го исечете или истопите па да го прелијете со сок од лимон или јabolков оцет и маслиново масло. Така постигнувате неговото лековито дејство најдобро до дојде до израз.

● **Лутата храна ја подобрува циркулацијата на крвта** – Буквално секое овошје и зеленчук влијае на густината на крвта и спречувањето на појава на тромб. Затоа не изненадува што кај вегетаријантите нивото на фибриноген е убедливо по низок затоа што храната од растително потекло се покажала како најефикасна во нормализацијата на фибриногенот и одржувањето на оптимална густина на крвта и крвниот притисок.

Исто така, добро е ако во исхраната употребувате секогаш голема количина зачин. Инаку, Тајланѓаните традиционално подготвуваат многу лута храна, зачинета токму со лута пиперка. Веројатно тоа е главната причина зошто срцевите заболувања и смртоно-

пази се исклучително ретка појава меѓу овој секогаш насмеан и особено гостопримлив народ.

Научните истражувања исто така покажале дека по конзумирањето на лути пиперчиња или чили пиперчиња разградбата на згрутчувањата во крвта се интензивира во следниот половина час. Секојдневно конзумирање на лута храна е добро решение за редовно одржување на добра густина на крвта. Капсицијот кој го содржат лутите пиперки делува ефикасно на опуштање на мускулите, дополнително ја подобрува циркулацијата и исто така влијае на подобро расположение.

● **Превенција од крвни групчиња**

Претераната лепливост на еритроцитот и создавањето на тромб често се случуваат како последица на недоволна телесна активност. За тоа треба посебно да се води сметка. Треба секојдневно да пешачите најмалку половина час во континуитет, а по можност да се воведе и некој друг вид рекреација. Со телесните активности многу брзо ќе ја подобрите густината и циркулацијата на крвта во сите делови на организмот, дури и низ крвните жили кои веќе се прилично затнати. Постапното чистење на организмот од холестерол ќе овозможи дополнително подобрување на циркулацијата. Најновите истражувања доведоа до заклучок дека аерозагадувањето во значителна мерка го зголемува ризикот од појава на венска тромбоза. Кај лицата кои боледуваат од венска тромбоза (најчесто се јавува во долгите екстремитети) во случај на придвижување на тромбот секогаш постои опасност од појава на инфаркт или мозочен удар, што може да доведе и до смрт. Затоа покрај тоа што треба да внимавате на исхраната, трутете се што почесто да престојувате на чист воздух, ако е тоа воопшто можно во урбанизирани средини.

Т.Г.

Опасности кои демнат од синтетичките витамињи

Витамините се есенцијални хранливи материји од суштинско значење за нормалното функционирање на целиот човечки организам. Секој од нив има своја одредена функција, а недостатокот од истите може да има негативно влијание врз секој, па дури и на најмалиот орган во нашето тело. Тие се незамениви борци во зачувување и зајакнување на имунолошкиот систем, што е од големо значење, особено во текот на овие зимски денови. Според некои стручни докази, редовно внесување витамин е одличен начин да се спречат одредени болести, меѓу другите и оните потешките, како што се болести на срцето и рак. Но, постои разлика помеѓу природни и синтетички витамињи, по кои посегнуваат особено во зима кога нема доволно разновидно овоштение и зеленчук.

Свежите органски или домашни овошја и зеленчуци се секако највредните природни извори на сите најпотребни материји, вклучувајќи ги и витамините. Користејќи ги редовно, апсолутно не треба да се грижите за тоа дали довољно внесувате витамињи и други потребни материји. Во тој случај најчесто не ви се потребни витамински додатоци. Дали сте знае дека 1–2 портокали дневно ја обезбедуваат препорачаната количина на витамин Ц, а истовремено го снабдуваат телото и со други вредни супстанции?

Ако исплатете шумлива таблета, вашето тело ќе добие одредена количина на витамин Ц со сомнителен квалитет – и тоа е сето она што ќе го добие. Ако пак изедете еден портокал сте му дале на вашето тело природна и силна доза од овој вреден витамин, а во исто време сте го почистиле и со многу важни хранливи материји – од витамините А, Б1, Б9 (фолија киселина), со минерали калијум и калцијум, па се до хранливи влакната. Портокалот во својот состав содржи над 50 анти-канцерогени материји. Дали е поумно да отидете во а

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 MasterCard кредитна картичка
- Möglichkeit за отплата до 73 години



**Износ до
2 пензии**



**ЕУРОСТАНДАРД
Банка**

www.eurostandard.com.mk

- Дирекција тел. 02/3249-431 ; 02/3249-454
- Градски 5ид 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

ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ

НАК BUS



**ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ
ВРШИМЕ ПРЕВОЗ НА ОРГАНИЗИРАНИ
ИЗЛЕТИ И ЕКСКУРЗИИ
ВО ЗЕМЈАТА И ВО СТРАНСТВО**

**Во договор со Агенцијата можни се и збирни тури
од неколку здруженија на пензионери**

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

контакт телефон: 044 331 587; 070 244 019



ЗАНИМЛИВОСТИ

Докажано е дека делфините им помагаат на луѓето во неволја.

Поседувањето на мачка може да ви го спаси животот. Доколку имате мачка шансите за срцев удар ќе ви бидат намалени за една третина.

Во 99% од случките потребни ни се само два збора за да препознаеме глас на некој пријател во група од многу луѓе.

Опуштањето на мозокот ги прави луѓето покреативни, па затоа голем број на интересни идеи доаѓаат додека се тушираме.

Вирусите можат да живеат на кожата до 5 минути, а пак на една банкнота можат и до 17 дена.

Осамените често се многу интелигентни луѓе и лојални пријатели.

Најголем стрес претрпиваат луѓето на возраст од 18 до 33 години. После 33 години од животот нивото на стрес се смалува.

86% од луѓето ја користат музиката како спас од секојдневниот стрес.

Најопасна работа во САД е претседател. Преку 9% од претседателите се убиени на работа, додека втора најопасна работа е дровосечач, од кои 0.13% погинале на работното место.

Средношколците во Шведска добиваат 120 долари месечно, за да одат во школо.

40% од Американците мислат дека диносаурусот и луѓето живееле во исто време.

Венеција е град кој тоне. Се претпоставува дека до 2075 година ќе биде сосема потопен.

Една акција на компанијата Кока Кола купена во 1919 за 40 долари денес вреди 9.8 милиони.

На Земјата постојат само 3 бели носорози.

Најголем број на сериски убици се родени во ноември.

Брус Ли бил толку брз, што морале да ја успоруваат снимката за да се видат неговите движења.

Хормоните за раст се произведуваат само додека спиреме.

Луѓето во просек си го допираат своето лице на секои 5 минути.

Основачите на Адидаш и Пума биле браќа.

Интелигентните луѓе често размислуваат брзо па резултат на тоа е лошиот ракопис.

СКАНДИ	ЛЕТАЛО НА РЕАКТИВЕН ПОГОН	ГРАД ВО ИТАЛИЈА	НИСКИ ЦЕНИ	СКАНДИ	СУЛФУР	МАКАР	ТЕРБИУМ	БЕЗГЛАСЕН	СТАРА ДРЖАВА ВО АЗИЈА	ГЛУЧЕЦОТ НА ФОТОСОТ
ИРСКА ТВ				СИТНИ ПАРИ ЧОВЕК (ТУР.)						
ГРАД ВО ИНДИЈА				БЕЛА ТОПОЛА НЕПОЗНАТА ВО МАТЕМАТ.						
ВИД ЗАБ						ИМЕТО НА ПОЕТОТ ДИЗДАР ДРУГАРСТВО				
БИСКУП						МАГИСТЕР ПОТОНАТ ОСТРОВ ВО ДУНАВ				
МАШКО ИМЕ				ЕГИПЕТСКИ БОГ ЖИВО МУЗИЧКО ТЕМПО				ТАТАРСКИ ПИСАТЕЛ АБДУЛА		СКАНДИ АЛТ ГОТОВАН ИЗОЛИРАН ФРАН. ПИСАТЕЛ ЕРНЕСТ
ГРАД ВО БУРМА				МАШКО ИМЕ ШПАНСКИ СЛИКАР САЛЬВАДОР					ИМОТ ДОН. ВО БРАК ГЛ. СОС. НА ЗЕМЈ. ОРАНИЦА	
ГРАД ВО БЕЛГИЈА ГРАД ВО САУДИСКА АРАБИЈА			РАЗГОВОР МЕГУ ДВЕ ЛИЦА РЕКА ВО СРБИЈА						ВИД ПЛАТНО ИНИЦ. НА ПИСАТЕЛОТ ЖЕКОСКИ	
АМПЕР	ИНДИЈАНСКО ПЛЕМЕ ИТАЛ. СЛИКАР ГАКОМО								ФИЛМСКО ПЛАТНО ВИД МУЗ. ИНСТРУМЕНТ	
БОРИС БЕКЕР			ПАРИЧНА ЕДИН. ВО ПОЛСКА ВОД САД ЗА ВОДА					ОБЛЕКА ЗА СПИЕЊЕ ПОЗНАТА БАЗИЛ. ВО ИСТАМБУЛ		
ОСТРОВИ ВО ТИХИОТ ОКЕАН				ВИД МАСЛЯНОВО МАСЛО ГЛАЧЕР НА АЛПИТЕ					АМЕР. ПИСАТЕЛ ГРЕЈ ГРАД ВО ЈОРДАН	
ЛАКОМ				ДРВОРЕД ЖЕНСКО ИМЕ						РЕДЕН БРОЈ
АНКОНА ХРВАТСКИ ПЕЈАЧ РОБИК			ДАНСКИ ОСТРОВ АЛЖИР. ТЕЛЕВИЗИЈА			ГОСПОДАР (ГРЧ.) НАШАТА АРМИЈА (СКР.)			ВОЛТ ГОДИНА (ЛАТ.)	
ИСКРА	НАРОДЕН КЛАРИНЕТ АНКОНА						ХИМНА АБЕБЕ БЕКИЛА			АСТАТИН АНЕТА ТАШКОВСКА
РАМНА ПЛОДОРОДНА ЗЕЊА				ГРАД ВО ДАНСКА КЕЛВИН				БАЊИ ВО ИТАЛИЈА ЈОД		
ПОКАЗНА ЗАМЕНКА			ЧОВЕК ШТО КОМБИНИРА							

Хумор

Славел пироќанец Нова година, па слушнал како соседот пушка со пушка. Отишол кај него дома и го замолил 2-3 куршуми да испушта и пред неговата кука. По некое време навистина дошол соседот, испушкал 3 куршуми во воздух и си отишол, а пироќанецот им рекол на децата: Деца, го убија Дедо Мраз. Нема подароци оваа година.

* * *

Една жена, туку што застанал возот на станица, почнала да лека и да вика полиција.

– Само што влегов во возот, ми ја снема чантата!

– Е па, госпоѓо, тоа ви е брз воз.

* * *

Татко му на Трајче са вратил дома, а син му го дочекал на врата:

– Тато, денес мајка ми ја посети еколог! Веднаш на врата ја праша дали е чист воздухот!

* * *

Мајката се најнутила на синчето и му рекла:

– Ако не бидеш добар, повеќе не те пуштам со татко ти да одиш во зоолошка градина!

А малиот веднаш и одговорил:

– Ич не ми е гајле, и онака не сакам да ги гледам голите тетки

како играат!

* * *

Седи Муjo край брегот и фрла тули во вода.

– Што правиш? – го прашал Хасо.

– Се чудам!

– А, што се чудиш?

– Тулата е правоаглеста, а кога ја фрлам во вода се појавуваат кругови!

* * *

За време пречек на Нова година, една дама и вели на друга:

– Се ми се чини дека ние сме чекале Нова година во исто друштво пред 12 години!

– Навистина ли? Јас не се сеќавам на вас.

– И јас лицата не ги паметам, но по фустанот ве препознавам.

* * *

– Драга, што да ти подарам за Нова година?

– О мили, колку ме изненади, просто не знам што да ти кажам!

– Добро, ти давам уште една година да размислиш.

* * *

– Се сретнав со жена ми во нашиот клуб на новогодишен маскембал.

– О, колку овде е романтично!

– Ма какво романтично! Јас си мислев дека таа седи дома и ги чува децата...

Волчицата и волчињата

Волчицата се разбодела и лежела во беда и сиромаштво. Волчињата ја прашала:

– Мајко, дали имаш некаде не-кој пријател од кого би можеле да побараме мајце помош?

– Ех, дечиња мои – им одговорила таа – ние волците имаме зол и лош карактер! Кога сме здрави, се грижиме само за себеси, и тоа на штета на другите. Кој тогаш ќе ни помогне во несрека?

Затоа треба да помогнеш за да ти помогнат.



M.T.

ЗП Куманово

Промовирана Монографија „20 години пензионерско спортување“

Во амбиент на отворена сцена, во ресторант „Грација“ во Куманово деновиве, во присуство на повеќе гости, на свечен начин беше промовирана монографијата „20 години пензионерско спортување“ од авторот Татјана Антиќ.



Среќен живот, многу успеси и активности, повеќе да се дружат и да му кажат „Стоп“ на стареењето.

За монографијата зборуваше и градоначалникот на Општина Куманово, Зоран Дамјановски кој истакна дека авторката на монографијата, новинарка во пензија, хро-



Ова е втора монографија за 10 години и го опфаќа периодот од 2006 до 2015 година, период во кој кумановските пензионери беа учесници на сите републички спортски олимпијади. На нивните гради како по правило, секогаш блескаа медали златни, сребрени, бронзени. ЗП Куманово редовно беше високо рангирano, освојувајќи ги четири пати прво место. Медалите, пехарите, дипломите и благодарниците од спортските натпреварии се своевиден показател дека во Здружението се работи на потенцијалните вредности на членството, кое успеа на сцената да се наметне како едно од најактивните и најуспешните во земјата. Во ова монографија се наоѓаат сите спортски успеси, а во посебен блок се претставени и нашите најдобри спортисти, како во машка така и во женска конкуренција, рече Спирко Николовски, претседател на ЗП Куманово.

Првиот човек на СЗПМ Драги Аргировски, не го криеше своето задоволство што се наоѓа меѓу своите кумановци, пензионери, учесници на пензионерските олимпијади. Тој, и во ова прилика исказа само пофални зборови за сите успеси на кумановското пензионерско Здружение, кое со право се вбројува меѓу најуспешните во Републиката. Аргировски потсети дека ЗП Куманово има обемна и богата историја, не само на спортски план, туку и на планот на развивање на меѓународна соработка, на афирмацијата на културата, музиката, народното творештво. Честитајќи им ја Новата година на пензионерите, претседателот Аргировски им посака долг и

нолошки низ збор и слика дава пресек на 10 годишниот спортски живот, значаен прилог во збогатување на спортската историографија во Куманово. Тој додаде дека соработката помеѓу локалната самоуправа и ова пензионерско Здружение ќе продолжи и понатаму, со што секогаш ќе ги поддржува нивните идеи и настапи.

Како рецензент на Монографијата се јавува и потпретседателката на Здружението Љубица Кузмановска, која, меѓудругото забележа дека се работи за писан документ со кој пошироката јавност ќе може да се запознае со сите пензионерски оставрувања во областа на спорот.

Со ова се потврдува дека интелектуалните, креативните и спортски потенцијали не заминуваат со текот на годините. Ова воедно треба да биде поттик и за новите пензионери да му се приклучат на големото спортско пензионерско семејство.

Авторката Татјана Антиќ, подвлече дека немала тешка задача при пишување на делото, заради нејзиното долгогодишно искуство и познавање на материјата. Таа, се надева дека довербата ја оправдала, а на сите што сакаат да дознаат повеќе за спортските резултати, топло им ја препорача Монографијата да ја прочитаат.

На промоцијата, на сите пензионери кои остварија зајделителни резултати, на освојувачите на медали, на спортските работници, тренери, пензионери и активисти им беа врачени благодарници.

Јасмина Тодоровска

ЗП Демир Капија

Седмоноемвриско признание од Општината

Здружението на пензионери Демир Капија е формирано во 2010 година, а со голема помош и заслуга на актуелниот претседател на СЗПМ Драги Аргировски – тогашен секретар на Сојузот. Од формирањето па до денес здружението пројавува голема активност. Оваа година го прослави својот петгодишен јубилеј со поканети гости од здруженијата од Кавадарци, Пробиштип, Кочани, Македонска Каменица и инвалидите од Кавадарци, а почесен гостин беше Трајче Димитрев, градоначалник на општина Демир Капија.

Со формирањето, за овие пет години пензионерите ја прошетаа цела Македонија посетувајќи манастири и излетнички места на покана на други здруженија на пензионери. На неколку пати во излетничкото место Дошница беше организиран собир на кој присуствуваа над 1200 пензионери од повеќе градови од нашата земја. Здружението секоја година ги прославува сите државни и верски празници, како и 20-ти септември – Денот на пензионерите.

На спортски план пензионерите од Демир Капија учествуваат на регионалните пензионерски игри и имаат освоено три први места со учество на републички пензионерски игри. Едно прво место во 2013 година со освоен златен медал во табла жени. За јубилејниот празник на пензионерите спортисти им беа доделени благодарници. Согледувајќи ги активностите на пензионерите Советот на општината Демир Капија, по повод празникот 7 ми ноември – Ден на ослободувањето на Демир Капија, на Здружението му додели седмоноемвриско признание, со надеж и желба и понатаму пензионерите да продолжат со своите активности и да постигнуваат нови успехи.

Петре Пашоев



Пробиштип

Многу активности во рамките на „Неделата за грижа за стари лица“

Во рамките на „Недела за грижа за стари лица“ Здружението на пензионери од Пробиштип, во соработка со Црвен крст – Пробиштип спроведе повеќе активности во кои се вклучи и здравствениот дом „Нада Михајлова“, детската градинка „Гоце Делчев“ од Пробиштип и СОУ „Брака Миладиновци“. Секој на свој начин се трудеше да внесе тронка скрека во животот на старатите лица. Екипа составена од доктор и медицинска сестра и волонтери на Црвен крст посети 30 стари и изнемоштени лица од неколку села во општината. При тоа им беше извршен целосен лекарски преглед, мерење на крвен притисок и шеќер во крвта, а од Црвен крст им беа доделени пакети со топла облека. Пред пензионерите во пензионерскиот дом беше презентиран и проект за помош на старатите лица од Александар Михајловски, професор во основното училиште „Брака Миладиновци“.

Еден ден во рамките на неделата беше посветен на едукативни предавања од областа на здравството спроведени од страна на докторките волонтерки во Црвениот крст во Пробиштип д-р Маријка

Андоновска и д-р Татјана Анастасовска. Тие говореа за настинките и вирусните заболувања карактеристични за зимскиот период, за начинот на нивно пре-



познавање, превенција и правилно лекување. Д-р Маријка Андоновска се наврати на правилната исхрана во третата животна доба како еден многу важен предуслов за доброто здравје на граѓаните во поодминатите години. Покрај здравата и правилна исхрана докторката ја нагласи и физичката активност како предуслов за квалитетно и активно стареење. По бројните прашања поставени од присутните и исцрпните одговори, се пристапи кон мерење на крвниот притисок и шеќерот во крвта и давање на поединечни

здравствени совети.

Завршните активности во рамките на „Неделата за грижа за стари лица“ беше најинтересна и најмотивирана. Станарите во пензионерскиот дом беа посетени од страна на најмлади сограѓани, дечињата од детската градинка „Гоце Делчев“ клон „Срнички“ со нивните воспитувачки. Тука беа и преставници од Црвениот крст и Здружението на пензионери. Најнапред на дечињата им се заблагодари за нивното присуство претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасијев, кој на пензионерите им посака многу здравје и среќни и безгрижни пензионерски денови со желба уште многу години вака да се сретнуваат. Од има на Црвениот крст на пензионерите им се обрати секретарот Митко Георгиевски кој исто така им посака многу здравје и пријатни мигови во овој заеднички пензионерски дом каде ги минуваат деновите дружејќи се како едно семејство.

Дечињата од детската градинка под мотото „Сите сме ваши деца“ се претставија со 20 минутна програма со песнички и стихотворби наменети за бабите и дедовците. На крај тие ги послужија бабите и дедовците со слатки колачиња изработени од нив и нивните воспитувачки, а од Црвениот крст – Пробиштип им беа доделени пакетчиња со свежо овошје. Имаше овде радост, тага, благодарност и по некоја солза.

М. Здравковска

ЗП Кочани

Новогодишен концерт на фолклорните традиции

Здружението на пензионери на ЗП Кочани на 17 декември во големата сала на Националната установа центар за култура „Бели мугри“ го реализираше новогодишиот концерт на музика, песни и ора. Пред голем број на посетители меѓу кои беше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, беше презентиран богатиот изворен фолклор и песнопојната традиција од Кавадарчиот, Кумановскиот, Прилскиот и Кочанскиот крај.

Претседателот на СЗПМ Драги Аргировски во изјавата за ТВ Кочани истакна дека ваквите средби се



од особено значење за пензионерите бидејќи тие не само што се дружат на нив, туку имаат што да им покажат на помладите генерации преку музиката, песната и традицијата.

ЗП Кочани на здруженијата учесници на новогодишиот концерт во Кочани им врачи благодарници. Друштвото на пензионерите од четирите града на Македонија заврши во хотел „Национал“ со песна и игра до доцните вечерни часови.

К. Герасимов