ПЕНЗИОНЕР плус

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК
» за сегашни и за идни пензионери

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

NLB Тутунска банка

Година IX, број 93

ISSN 1857-7660

29 април 2016 година

ЗП Тетово

Мултиетничката средба во знакот на два јубилеја

Овогодишната мултиетничка средба на пензионерите на Македонија се одржа во знакот на два јубилеја: 70 години од постоењето на пензионерската организација и пет години од организирањето и одржувањето на ова мултиетничко дружење. Во салата на ресторанот „Арена“ во Тетово се собраа над 500 пензионери од речиси сите краишта на Македонија, кои се и сведоци и учесници на ова веќе традиционално собирање.

– Не е ова само „обично” дружење на нашите членови. Повод и основата на ова дружење е ширење на соживотот на различните национални, верски и други припадности кои не обединува Сојузот на здруженија пензионерите на Македонија. Ние сме најмасовната невладина организација со содржински програми со кои го разубавуваме животот на луѓето од третото доба. Оваа мултиетничка средба, чиј домаќин е ЗП Тетово, годинава ја одржуваме во знакот на 70 годишнината од постоењето и организирањето на пензионерите во нашата земја. Почитувани присутни, искористете го ова собирање за размена на искуства, за создавање нови пријателства, релаксирајте се и забавувајте се. Петтата по ред мултиетничка средба

на пензионерите на Македонија ја прогласувам за отворена, – ова беа зборовите на **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ, во својство на поддржувач на средбата.

На учесниците на мултиетничката средба на пензионерите во Тетово, што се одржа на 16–ти април, им се обратија и **Ајредин Амзаи**, помошник директор на Фондот на ПИОМ и **Ахмет Ќазими**, началник на Одделението за општествени работи на Општината Тетово, кои го изразија своето задоволство што имаат можност да бидат дел од ова масовно собирање на пензионерите и заедно да ги споделат доживувањата и се друго што носи една средба со пензионерите. На средбата присуствуваа и **Бесник Поцеста**, претседател на Собранието на СЗПМ и **Салтир Каровски**, потпретседател на Извршниот одбор на Собранието на СЗПМ.

Во името на домаќинот, ЗП Тетово, на присутните им се обратија **Стојан Соколовски**, претседател на Собранието и **Шабан Азизи**, претседател на Извршниот одбор на ЗП Тетово. Видно задоволни од големиот број на присутни пензионери, во своите обраќања до присутните истакнаа дека мултиетничката средба во секој поглед ја постигнува својата цел, а ЗП Тетово истовремено со посебна програма се вклучува во одбележувањето на големиот јубилеј – 70 години на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Присутните ги забавуваше составот „Маестро бенд“, исполнувајќи песни и ора негувани во традициите на различните национални припадности во нашата земја.

Се забавуваа сите, играа и пееја и немаше ваша и нивна песна или оро. Се беше едно, наше, пензионерско!

Гојко Ефтоски

Активности на СЗПМ

Дописниците главни презентери на постигнатото

Традиционалната Работилница со дописниците на весникот „Пензионер плус“, прилогот во весникот „Нова Македонија“, „Пензионерски видици“, страницата за пензионери во весникот на албански јазик „КОХА“ и веб–страницата на СЗПМ, членовите на Издавачкиот совет и Редакцискиот одбор на весникот „Пензионер плус“ и членовите на Комисијата за информирање на СЗПМ, се одржа на 12 април 2016 година во ресторанот „Панини“ на Велешко Езеро.

Работилницата беше отворена од претседателот на СЗПМ и претседател на Издавачкиот совет на весникот „Пензионер плус“ Драги Аргировски, кој е познат македонски новинар и публицист, со големо искуство и знаење во областа на јавните медиуми, и со своето доаѓање како пензионер во Сојузот, беше именуван за претседател на Комисијата за информирање, а потоа застанувајќи на чело на оваа најголема невладина мултиетничка асоцијација постојано се залага за подигање на нивото на информирањето на пензионерите, но и на пошироката јавност. Негови проекти се бесплатниот весник „Пензионер плус“, прилогот „Пензионерски видици“ во весникот „Нова Македонија“, страницата за пензионери во весникот на албански јазик „КОХА“ и веб–страницата на СЗПМ. Тој ја осмисли и ја воведе страницата на албански јазик во „Пензионер плус“. Исто така, тој е и двигател на прилози и емисии и во електронските медиуми.

Во своето обраќање пред присутните на Работилницата, претседателот **Драги Аргировски** зборуваше за значењето на информирањето воопшто, со посебен осврт за развојот на информирањето во Сојузот и неговиот личен удел да внесе светлина во информативниот мрак кој владеел до неговото доаѓање меѓу пензионерите. Во продолжение на излагањето, претседателот на СЗПМ меѓу другото рече:

– Вашата работа како дописници на овие весници кои го промовираат животот на возрасната популација во нашата држава, ме прави горд бидејќи резултатите се убави, што не значи дека не можат да бидат уште подобри. Со ваква дописна мрежа не можат да се пофалат ни многу поголеми весници во земјата, а ваква дописна мрежа е мислена именка за сојузите на пензионери во земјите од нашето опкружување и пошироко. Меѓу вас има и новинари со новинарско искуство, но има и такви кои во „Пензионер плус” ги направиле првите новинарски обиди. Продолжете така, бидејќи вие сте главни презентери на постигањата на Сојузот и вашите здруженија.

Вашето квалитетно информирање е особено важно и потребно оваа година кога Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија одбележува 70 години од пензионерското организирање во нашата земја. Во своите написи одбележете ги успесите и постигањата во изминатите седум децении, но и сè она што ќе се случува по повод овој голем јубилеј со каков ретко кој може да се пофали. А ќе има што да се пишува: осум регионални ревии на песна, музика и игри и републичка завршна ревија која ќе се одржи во Скопје осум регионални пензионерски спортски натпревари и Пензионерска спортска олимпијада која ќе се одржи во Радовиш. Голем број собири и дружења, хуманитарни акции, екскурзии и друго.

Пишувајте за активностите во вашите здруженија, но и за оние кои ги нижеле резултатите и успесите низ сите овие седумдесет години и се втемелиле во овој долг пат на пензионерското организирање во земјата. Во Љубљана минатата година бев прогласен за лидер на пензионерското организирање на Балканот. Во мозаикот на тоа лидерство вградени сте и сите вие со вашата работа и дејствување.

За оние кои не знаат претседателот Аргировски ја создаде дописната мрежа на Македонската радио–телевизија. Тој проект како и многу други нешта од неговото големо новинарско и организациско искуство е пресликано и во Сојузот. Од 53 здруженија само девет немаат свој дописник. Половината од нив имаат своја веб–потстраница. Весникот „Пензионер плус“ е исполнет со случувања во здруженијата и општините на сите полиња. Со своите написи тие го потврдуваат она што постојано го потенцира претседателот Аргировски дека само добро информиран пензионер е добар за себе, но и за општеството.

На Работилницата стана збор и за примената на новите технологии во изготвување на написите со кои, на општо задоволство пензионерите дописници добро се справуваат. Само неколку здруженија сè уште испраќаат написи по пошта. Останатите ги испраќаат по електронски пат, многумина сами, но има и такви кои имаат лични асистенти од внуците, пријателите, соседите...

За написите и одредени забелешки во врска со нив зборуваше зам. гл. и одговорен уредник на „Пензионер плус“, **Мендо Димовски**.

Секретарот на ИО и член на Издавачкиот совет **Станка Трајкова**, зборуваше за темите за кои дописниците треба да пишуваат а тоа се: волонтерството, семејното насилство, родовата еднаквост, изготвување на социјални карти по здруженијата, усогласување на статутите на здруженијата со Статутот на СЗПМ и друго. При тоа таа акцентираше дека во известувањето за сè, треба да биде подигнат квалитетот бидејќи 2016 е јубилејна година.

Во својата дискусија **Салтир Каровски,** потпретседател на ИО на СЗПМ и член на Издавачкиот совет истакна дека претседателите на здруженијата треба да им дадат поддршка на своите дописници и во техничка и во информативна насока. Само со заеднички напори може информирањето да биде квалитетно и интерактивно, како од урбаните, така и од руралните средини.

Претседателот на Собранието на СЗПМ и член на Издавачкиот совет **Бесник Поцеста** ги поздрави присутните и го изрази задоволството што се наоѓа заедно со луѓето кои го афирмираат Сојузот и своите здруженија и потенцираше дека без нив нема да се знае за успесите на здруженијата, но и за проблемите со кои се среќаваат пензионерите. Придонес во Работилницата со своите дискусии дадоа и **Веле Алексоски, Добре Тодоровски, Цвета Спасикова, Елица Даниловска, Нада Алексоска, Спирко Николовски, Крсте Спасески** и други, кои го искажаа задоволството од соработката со Сојузот и изразија желба вакви средби и работилници да има почесто.

Калина С. Андонова
Главен и одговорен уредник на „Пензионер плус“

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО ДРАГИ АРГИРОВСКИ ЗА ТВ КАНАЛ 3 - ДЕБАР стр. 3

НАСТАНИ стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

ХРОНИКА стр. 7

СЕДНИЦИ стр. 9

ПЕНЗИОНЕРИ ТВОРЦИ стр. 10

РЕГИОНАЛНИТЕ РЕВИИ ЗАПОЧНАА стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

СВЕЧЕНО ОДБЕЛЕЖАН „ДЕНОТ НА ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ стр. 16

ЧЕСТИТ 1-ви Мај на некогашните, сегашните и идните работници
СЗПМ

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
12. Мај
во „Нова Македонија“ - Пензионерски видици
19. Мај
- Прилог за пензионери во „Коха“
27. Мај
„Пензионер плус“

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

Колумна

Мендо Димовски

Пензионерите ќе гласаат во интерес на пензионерите

За работата и сработеното во 2015 година здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, дадоа отчет на седниците на собранијата, главно во месеците февруари и март оваа година, кога беа усвоени и објавени завршните сметки за минатата година. За реализирањето на програмата и постигнатите успеси, а посебно за распределбата и употребата на финансиските средства од членарината, јавно се расправаше и во сите здруженија беше констатирано позитивно салдо на сметките и планско и домаќинско работење. Колку и што е постигнато и потрошено, речиси за сите здруженија членки на СЗПМ и за Сојузот, покрај индивидуалното внатрешно информирање на членството, беше објавено и во пензионерските гласила „Пензионер плус“, „Пензионерски видици“ во „Нова Македонија“ и во „Коха“, во прилогот на албански јазик наменет за пензионерите. Затоа, сега само потсетуваме на објавените резултати без намера повторно да ги образложуваме и објаснуваме.

Врз основа на извршената анализа на постигнувањата, 2015 година се вбројува во врвот на најдобрите години до сега. Ако ништо повеќе, посакуваме и 2016 година да биде толку плодна и бериќетна. Со ваква позитивна мисла, со поттик од сработеното и со голем ентузијазам се тргна кон остварување на оваа определба која има потврда во подготвеноста кај сите здруженија на пензионери и кај нивните раководства. Ова дотолку повеќе што годинава се одбележува 70–годишнина од пензионерското организирање во Македонија и во знакот на овој јубилеј ќе се одвиваат сите активности. Централната прослава, која ќе се одржи на Денот на пензионерите, всушност ќе биде прослава на резултатите што се очекуваат и оваа година во сите области од пензионерското дејствување. Во споредба со минатите години, раководство на СЗПМ и во новиот мандат предводено од претседателот Драги Аргировски, признатиот лидер на пензионерското организирање во најшироккиот простор на Балканот, кој за тоа и официјално беше прогласен во Љубљана – Словенија на состанокот на претседателите на пензионерските организации од балканскиот регион, постигнува немерливи резултати, кои никој и со ништо не може да ги оспори.

Зар не е посебен успех придонесот за излез од информативниот мрак на пензионерите токму со покренувањето и развивањето на бесплатниот пензионерски весник „Пензионер плус“, кој на денот на Јубилејот ќе го прослави стоттиот број, како и подлистокот „Пензионерски видици“, кој 90 пати досега излезе и ќе продолжи да излегува еднаш месечно во „Нова Македонија“. Овие гласила, како и прилогот во „Коха“ на албански јазик, се најпосакуваните и најчитаните во Република Македонија.

Зар не е посебен успех организацијата во надлежност на СЗПМ на пензионерските ревии на песни, музика и игри на регионално и републичко ниво во кои учествуваат стотици пензионери, како израз на богатото културно творештво и традициите во Македонија, кои со негувањето и отргнувањето од заборав се чува и потврдува идентитетот на нашето постоење. Пензионерите од Македонија со ревиите станаа препознатливи на европско ниво, првенствено промовирајќи се секоја година на Фестивалот за трета доба во Љубљана – Словенија. Оценувајќи ги постигнувањата и придонесот во негувањето и пренесувањето на културните традиции на идните генерации, Минитерството за култура Ревиите ги прогласи за манифестации од посебен државен интерес.

Исто така, не смее да се заборави успехот во организирањето и спроведувањето на пензионерските спортски игри веќе 21 година по ред, кои прераснаа во пензионерска спортска олимпијада, на која илјадници пензионери се натпреваруваат, се релаксираат и дружат, што е основна препорака за активно и здраво стареење за сите припадници на третата доба.

Зар не е посебен успех воспоставувањето добра соработка со Владата на РМ и другите државни и локални управи и институции со кои низ партиципирањето во органите и застапувањето на интересите на пензионерите, се обезбедува остварување на правата што произлегуваат и им припаѓаат по Законот. Многу бенефити што ги имаат пензионерите, како што се редовната исплата и континуираното зголемување на пензиите, бесплатното болничко лекување за определена категорија пензионери, бесплатната климатско-бањска рекреација, бесплатниот превоз со автобусите на ЈСП во Скопје и други градови во Републикава, бесплатниот железнички превоз секој втор викенд во месецот, бесплатниот туристички викенд, многукратното намалување на цените на лековите и уште многу други поволности, се резултат на таквата соработка и иницијатива на СЗПМ за создавање услови за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите.

Зар не е посебен успех организирањето средби на пензионерите на зелено по разни поводи и во разни градови, на познати културно–историски места, каде доаѓаат илјадници пензионери од сите краеви и средини, при што меѓусебно се запознаваат, се дружат и создаваат нови пријателства и релации за мултиетничко живеење како пример на помладите генерации. На овие и на многу други средби се манифестираат и презентираат културни традиции и обичаи, се поддготвуваат традиционални јадења, се пејат песни и сите играат во заедничко пензионерско оро.

Не може во еден здив се да се наброи и да се искажат сите активности, сите постигнувања и сите задоволства што ги имаат и уживаат пензионерите!

Сепак, има луѓе, наводни партиски и лидери на невладини организации, кои се спротивставуваат на организираното живеење на пензионерите, кои измислуваат и шират невистини и на сите можни начини се обидуваат да го компромитираат и разединат Сојузот, па и здруженијата на пензионери, за да придобијат посакуван број навивачи и гласачи особено потребни во сегашните предизборни активности. Затоа ги омаловажуваат успесите на пензионерските организации и ја фаворизираат својата улога во создавњето „јака“ партиска организација која ја нудат како „подобро“ решение за остварување на интересите на пензионерите. Тоа го соопштуваат преку медиумите, дури и во анонимни писма, во кои предлагаат нови цели и измени на статутарните одредби, во контекст на обезбедување вработување на млади луѓе во здруженијата, небаре се овие профитни организации и фабрики за вработување. Каков нонсенс!

Зар ним треба да им се дава отчет за трошењето на оние 30 денари од членарината и зар да им се објаснуваат целите на пензионерското организирање?!

Сепак, треба да се обезличат ваквите ретроградни и накарадни размислувања и со факти да се замолчат креаторите на невистините и инсинуациите што се шират. Јасно и гласно треба да им се каже и да им се порача дека и на наредните вонредни избори, пензионерите ќе гласаат за пензионерите!

ЗП Дебар и Центар Жупа

Пример за соживот

На неодамнешната седница на Собранието на Здружението на ЗП Дебар – Центар Жупа, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Драги Аргировски,** учествувајќи во дискусијата, покрај другото нагласи дека оваа најмасовна невладина организација е пример за соживот во нашата држава. Последните години е овозможено Албанците да имаат свои позиции во СЗПМ во сите тела. На чело на Собранието на пензионерите на Македонија претседател е албанец, но воедно тие како и другите етнички заедници имаат свои претставници и во Извршниот одбор и другите тела. И во сферата на информирањето се постигнати големи чекори за пензионерите албанци да бидат информирани на својот мајчин јазик како на централно така и на локално ниво. Значајно информирање се остварува и преку страниците на албански јазик во весникот „Пензионер плус“ и во „Коха“. Треба сите во Македонија да живееме заедно со цел нашава држава да оди напред, нагласи во Дебар претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите Драги Аргировски. Тој говореше и за состојбата со пензиите во нашава земја при што нагласи дека пензионерите во Македонија имаат највисоки просечни пензии во регионот.

На годишното Собрание на пензионерите Дебар – Центар Жупа претседателот **Џавит Карпузи** изнесувајќи го Извештајот за работа на здружението за 2015 година, истакна дека минатата година организацијата имала бројни активности во интерес на членството. Организирани се повеќе екскурзии во земјава но и во странство, члeновите учествуваа во бројни спортски натпревари на локално, регионално и централно ниво организирано од страна на Сојузот на пензионерите. Реализирани се и инвестиции во објектите на Здружението на пензионерите во Дебар и во Центар Жупа, така што пензионерите сега имаат подобри услови за дневниот престој во клубовите. Собранието даде зелено светло и за завршната сметка на здружението за 2015 година, а потоа беше усвоена и Програмата за работа и Финансискиот план за 2016 година.

На годишното Собрание поздравен збор имаше и новиот претседател на Собранието на пензионерите на Македонија **Бесник Поцеста**, кој на оваа функција беше избран неодамна и е прв претседател на Собранието, албанец. Поцеста рече дека Дебар и Центар Жупа секогаш имале активно здружение кое имало успеси и во текот на минатите години, а тоа им го посакува и во иднина.

Инаку на седницата на Собранието на здружението Дебар и Центар Жупа, присуствуваа и гости од здруженијата не пензионерите од неколку градови во земјава како и од здружението на пензионерите од Поградец, Република Албанија.

Вјолца Садику

ЗП Гостивар

Задоволни од постигнатите резултати

Собранието на ЗП Гостивар во март одржа отчетна седница на која беа разгледани и усвоени Извештајот за работата и Финансискиот извештај за 2015 година и Програмата за работа и Финансискиот план за 2016 година.

На почетокот на седницата беа поздравени присутните гости, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, претседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста, гостите од ЗП Тетово, ЗП Сарај, ЗП Тафталиџе и ЗП Дебар и Центар Жупа, посакувајќи им добро расположение.

Во врска со остварените успеси и програмските задачи на Здружението воведно излагање имаше претседателот на Собранието **Нијази Џељиљи**, истакнувајќи дека програмските и другите активности се остварени во рамките на предвиденото и расположивите средства и дека секогаш се водело сметка за домаќинско и економично работење. Тој ги образложи сите документи и истите беа прифатени едногласно. Во дискусијата по документите учествуваше и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**. Тој упати честитки за позитивното салдо на завршната сметка на здружението со апел и понатаму да се продолжи така и да се постигаат нови и поголеми успеси. За успесите на ова здружение зборуваше и **Бесник Поцеста** истакнувајќи дека успешното работење на ЗП Гостивар е и успех на Сојузот на здруженија на пензионери на Макдонија односно тоа е резултат на добрата соработка со СЗПМ. За успесите и резултатите поместени во Извештајот за работата и Финансискиот извештај за 2015 година зборуваа и другите гости: Шабан Азизи од ЗП Тетово, Џевит Карпузи од ЗП Дебар и Центар Жупа и Баки Бакиу од ЗП Сарај.

На крај во име на ЗП Гостивар и во свое име претседателката на Активот на пензионерки **Вадије Зенделљи** му се заблагодари на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски за неговото присуство, честитајќи му го роденденот, посакувајќи му здравје, долг живот и многу години да го води успешно Сојузот, истакнувајќи дека претседателот Драги Аргировски има респект кон сите здруженија во Р. Македонија и сите тие сакаат тој да биде присутен на нивните средби и седници. **В. З.**

ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје

Реализирани активности

Здружението на пензионери Тафталиџе ДДД – Скопје на 30–ти март 2016 година ја одржа својата отчетна седница, со која раководеше претседателот на Собранието, Димитрија Димовски. На седницата беа присутни, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски, како и гости од ЗП Ѓорче Петров, Солидарност – Аеродром, Тетово, Гостивар, Сарај, Кисела Вода, Градскиот Сојуз на пензионери на Скопје и други.

Члeновите на Собранието го разгледаа и усвоија Извештајот за работата и Финансискиот извештај на приходите и расходите на здружението на пензионери Тафталиџе ДДД за 2015 година заедно со Извештајот на Надзорниот одбор за извршениот надзор. Главно за овие значајни материјали говореше претседателот на

здружението **Димитрије Димовски,** кој се осврна на реализираните активности во 2015 година. Притоа беше оценето дека се работело економично и рационално и целосно се исполнети задачите од програмата и финансискиот план.

Учествувајќи во дискусијата, претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** позитивно ја оцени работата на здружението Тафталиџе ДДД и истакна дека е неопходна поблиска и непосредна соработка на двете здруженија кои постојат на подрачјето на општина Карпош, каде има околу 12.000 пензионери. Впрочем, тоа го бараат и е во интерес на сите пензионери. Исто така, тој укажа дека годинава се навршуваат 70 години од пензионерското организирање во Р. Македонија и дека овој јубилеј ќе се одбележи достоинствено со свечена академија која ќе се одржи на 20–ти септември годинава – Денот на пензионерите во Македонија.

Во продолжение на седницата на Собранието беше прифатена иницијативата за измена и дополнување на Статутот на здружението.

С. Билински

Интервју со Драги Аргировски, претседател на СЗПМ за ТВ Канал 3 – Дебар

Пензионерите во Македонија со највисоки просечни пензии во регионот

Лидерот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски, неколку пати гостуваше на регионалната телевизија Канал 3 во Дебар. Во своето најново интервју за ТВ Канал 3 тој говореше за многубројните успеси, како и за подготовките за одбележување на 70 години од основањето на СЗПМ.

● Почитуван претседателе на најмасовната невладина организација во Република Македонија, Вашиот престој во Дебар секогаш е добредојден и тоа не само кај пензионерите туку и во пошироката дебарска јавност. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е невладина организација која ја карактеризира транспарентност и соживот, но таа има и значајна улога во развојот на Македонија. Ве молам на почетокот кажете ни нешто за тоа.

– Секогаш не било така. Оваа организација едно време беше во информативен мрак. Со моето доаѓање во Комисијата за информирање на СЗПМ работите се сменија на добро. По мој проект во 2005 година почна да излегува прилогот „Пензионерски видици“ во најстариот весник во нашава земја „Нова Македонија“, а деновиве со директорот на овој весник го одбележавме 50–тиот број на прилогот од обновеното издание, во првиот циклус беа објавени 40 броја. Под мое влијание во Македонската телевизија се воведе емисијата „Трето доба“. Овие нешта придонесоа да се дознае дека во Македонија постои една многу силна невладина и неполитичка организација, дека постои Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во чиј Статут и Програма основни цели се унапредување на правата на пензионерите во сферата на пензиското и инвалидското осигурување, здравствената заштита и хуманитарните активности. При тоа, целта на Сојузот не е само да ги афирмира успесите, туку да ги детектира и проблемите, да иницира нивно побрзо решавање кое ќе резултира со подостоинствен живот на пензионерите во земјата.

● За време на Вашиот мандат како претседател, започна да се реализира информирање на пензионерите и на албански јазик и тоа ли е Ваш проект?

- Една од моите цели беше да им посветам внимание на сите пензионери во Сојузот без разлика на нивната етничка или верска припадност. Сите ние кои членуваме во Сојузот имаме само едно име и една професија: пензионери на Македонија. Мојот ангажман на ова поле е уште поширок. Покрај воведувањето на една страница во весникот „Пензионер плус“ на албански јазик, беше избран и потпретседател Албанец, кој денес е претседател на Собранието на СЗПМ, односно втор човек во Сојузот, а за првпат во сите органи и тела имаме припадници и од другите етнички заедници кои живеат во Македонија: Срби, Турци, Власи, Бошњаци и Роми. Во весникот „Коха“ воведовме цела страница на албански јазик за пензионерите во Македонија. Сето тоа доведе и рејтингот на оваа невладина организација да порасне и да бидеме на самиот врв на невладини организации. По природа сум храбар и како човек и како професионалец–новинар и имам визија за иднината, тоа ми помага во работата.

● Почитуван господине Аргировски, со Вашето доаѓање на чело на оваа организација се стабилизира и состојбата со исплата на пензиите, но наедно дојде и до зголемување на пензиите. Каде е лоцирана сега Македонија во регионот кога се во прашање пензиите и нивниот износ?

– Активностите треба да се реализираат секогаш во интерес на пензионерите во целина. На тоа поле имаме видни резултати. Ништо не доаѓа од небо, туку сè треба да се подготви и да се спроведе. Сторивме сè пензиите да се добиваат навреме и тоа првата недела од месецот, а не на три рати до крајот на месецот како порано. Со Тутунска банка склучивме договор пензиите да се земаат на 1–ви од месецот, што е многу значаен наш проект. Направивме една измена која е многу битна, а беше прифатена и од Владата. Ниските пензии да растат со поголем процент во споредба со она што беше според Законот за усогласување на пензиите кој се практикувал во време кога имало поголема инфлација и поголемо зголемување на платите. Во моментот кога јас станав претседател на СЗПМ, платите беа замрзнати, животните трошоци беа дури намалени, така што, заедно со Министерството за финансии, Министерството за труд и социјална политика и другите фактори во државата, дојдовме до поволно решение, а тоа е пензиите да се покачуваат секоја година со поголемо темпо. Како резултат на тоа тие последните неколку години се покачуваа со 5 насто во просек. Не треба да заборавиме дека ние сме социјална држава, а Сојузот има и своја карактеристика на солидарност, па затоа се донесе одлука многу значајна според мене, пониските пензии да се покачуваат со поголем процент со цел да не дојде до голем дисбаланс меѓу најниската и највисоката пензија. Ова што го кажувам е поддржано и со аргументи од Државниот завод за статистика. Беше објаснето во сите медиуми, а и во Вашиот. Така јавноста сега ја знае вистината и шпекулациите паднаа во вода. Денес најниската пензија за разлика од 2006 година изнесува 8.400 денари или е за 84 отсто повеќе. Тоа се постигна бидејќи ниските пензии се покачуваа годишно од 7 до 9 насто, а високите од 1 до 2 насто. Со ова решение задоволни се 170 илјади корисници на пензија со најниски примања, а тоа е голема бројка. Инаку со највисока пензија се само околу 3.000 пензионери кои поголем дел се пензионираа со привилигирана пензија во висина на последната плата и според некои други поволности и тие немаат морално право да реагираат. Главна цел беше подобрување на стандардот на поголем број пензионери и тоа се постигна. Денес просечната пензија во Македонија изнесува 13.076 денари или за 70 отсто повеќе од пред десет години, а со новото зголемување на пензиите од септември просекот ќе биде 13.720 денари, односно сега имаме 213 евра, а од септември овој просек ќе биде 223 евра. Покачувањата влегуваат во основицата на пензијата.

Сето ова придонесе Македонија да биде лидер во регионот кога се во прашање пензиите и нивниот износ, но не и само заради тоа!

Како што реков кај нас просекот е 213 евра, во Србија е 190 евра, во Албанија 140, во Косово 120, во Бугарија 135, додека во Грција пензиите се намалуваат рапидно, бидејќи истите биле зголемувани вештачки.

● Ова со пензиите е само едно од постигањата. Има ли уште?

– Да, секако. Едно од нив е Бањската–климатска рекреација која е заеднички проект на Владата и СЗПМ. Тоа е голем значаен проект кој до сега го имаат искористено 32 илјади и 300 пензионери, со ниски пензии. Со одлуката донесена во минатиот декември, во 2016 година бесплатна бањска рекреација ќе користат уште 5.500 пензионери. При тоа треба да се нагласи и фактот што покрај овој благодат за пензионерите пред сè со ниски пензии, ефекти има и во развојот на бањскиот туризам. Бањата во Дебар „Дебарски Бањи – Цапа“, која е една од четирите бањи во Македонија во овој проект која, исто така, имаше многу битни финансиски ефекти. Треба да ги спомнам и двата други проекта кои се многу битни за пензионерите. Проектот Туристички викенд кој наиде на голем одѕив и истиот минатата година го користеа 3.000 пензионери, а толку се очекува да престојуваат и годинава во познати наши туристички локалитети. Таму пензионерите престојуваат вон сезоната и ефектите се двојни. На овие бесплатни викенди тие се дружат, но и се социјализираат. Исто така, битен проект е и бесплатниот автобуски превоз, кој се применува во Скопје, но и во некои други градови во Македонија, со одлуки на Советот на град Скопје и советите на тие градови. И ова влијае во подобрувањето на нивниот стандард. Битен проект е и железничкиот бесплатен превоз. За една година 40 илјади пензионери користеа бесплатен превоз на железницата. Патувањето со удобните вагони во новите возови го прават патувањето на пензионерите вистинско задоволство.

● Кои други благодати им ги овозможивте на пензионерите особено во сферата на здравството?

– Во транзицијата најмногу погодени беа стечајците и пензионерите. Ним им се одзедоа К–15, бесплатното здравство, бесплатните лекови, и тоа во време кога се намалија и самите пензии. Значајна наша заложба беше да се избориме за нивна подобра здравствена заштита. Сега сите пензионери кои имаат пониска пензија од 12 илјади и 600 денари имаат право на целосно бесплатно болничко лекување. СЗПМ настојува и даде предлог, пензионерите кои имаат пензии до 15 илјади денари да користат бесплатно болничко лекување. Исто така, бараме сите пензионери и стари луѓе кои се над 80 години да имаат и бесплатно болничко лекување и бесплатни лекови. Уште еднаш ќе повторам: ние сме социјална држава, а пензионерскиот сојуз е и хумана организација и овие заложби се во таа насока. Постојат аргументи и се надеваме и тоа да го реализираме.

● Вие, господине Аргировски, сте на чело на оваа масовна организација и општествено сте многу ангажирани, но исто така и како новинар и публицист успешно ја продолжувате својата професија и како автор и како едукатор. Како еден од директорите и уредниците на МРТВ своевремено создадовте одлични новинарски кадри. Кажете ни нешто и за овој дел од Вашето дејствување.

- „Еднаш новинар, секогаш новинар“. Со задоволство кажувам дека и како пензионер продолжувам да работам и како новинар и како публицист. Вистина е дека при крајот на минатиот век учествував во создавање силни квалитетни новинарски кадри. И Вие бевте еден од нив кој одлично известуваше од Тирана за МТВ, како еден од ретките известувачи кои знаат што е објективно и професионално информирање. Тоа е реалност, затоа и го кажувам. Како новинар секогаш сакав да имаме добри млади кадри. Ги поттикнував и барав секогаш реално да известуваат, да ги проверуваат и двата извора во информацијата. Затоа, почитуван колега Мимидиноски, кај Вас и кај сите мои ученици нема недоследности во новинарството. Вие без проверка на фактите не известувате, а тоа е најбитно во новинарството. Јас се радувам кога ќе видам млади, а квалитетни новинари. Исто така, се радувам кога млад човек се вработува и работи успешно. Вработувањето на млади луѓе значи и радост на нас пензионерите. Во Република Македонија живеат околу 300 илјади пензионери и тие најчесто ги помагаат своите невработени деца или внуци. Кога млад човек ќе се вработи тогаш тој се симнува од товарот на пензионерскиот грб. Прво, пензионерите се чувствуваат по релаксирани, а второ, секој нов вработен дава средства за пензискиот фонд. Тој факт говори дека Фондот закрепнува единствено ако има нови вработувања. Во последно време се вработија над 150 илјади лица и ако тој тренд продолжи Фондот значително ќе се стабилизира и ќе се намали учеството на средства од буџетот во него. Најголемата дупка во пензискиот фонд се појави во времето на транзицијата кога 250 илјади работници се тргнаа од работа и останаа на маргините на државата, а во исто време се создадоа уште 100 илјади нови пензионери. Од двете страни беше силно притиснат Фондот во тоа време. Заради тоа државата мораше да го дополнува со свои средства, а тоа сè уште го прави.

● Годинава се навршуваат седум децении од основањето на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Како истакнат новинар и публицист Вие ја имате добиено највисоката државна награда за животно дело „11 Октомври“. Прогласени сте за европски лидер за трета животна доба на пензионерските организации на Балканот како дел од Југоисточна Европа. Подготвувате ли некоја нова книга за големиот Јубилеј?

– Автор сум на 18 публицистички книги од кои пет се со пензионерска проблематика. Тоа е реткост. Одбележувањето на 70–годишнината на пензионерското организирање во Македонија е голем предизвик и за мене за создавање нови дела. Пред сè со група автори ја подготвуваме Монографијата на СЗПМ 1946 – 2016, а планирам да објавам и своја книга со наслов „Аргументите ја осветлуваат вистината“. Но, јубилејот ќе биде одбележан и со повеќе пригодни манифестации и успеси, а на 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија во Скопје ќе се одржи Свечена академија.

Кенан Мимидиноски
Гл. уредник на ТВ Канал 3 - Дебар

ЗП Битола

Хуманост за пример

ЗП Битола е едно од најбројните и најхуманите здруженија на пензионери во Македонија кое се издвојува и по тоа што спроведува широки активности во повеќе области од своето дејствување. Здружението по разни поводи организира пригодни манифестации и хуманитарни активности.

Така по повод празникот на жената, градоначалникот на Битола, д–р **Владимир Талески** прими делегација на претставнички од понежниот пол, при што честитајќи им го празникот се запозна и со активностите и ангажираноста на пензионерките во здружението. Исто така, по тој повод, делегација на пензионерки, предводени од претседателот на здружението **Томе Илиоски**, потпретседателката Цветанка Ангелковска и претседателката на Активот на пензионерки Марика Илиевска, го посети Домот за стари лица „Сју Рајдер“, при што на сите жени во домот им подари по еден каранфил.

– Ова е традиција која трае повеќе години наназад на Денот на жената 8–ми март, да ги посетиме штитеничките на Домот и да се дружиме со нив за да ги почувствуваат и тие празничните мигови, – истакна меѓу другото **Марика Илиевска**.

Директорот на Домот „Сју Рајдер“ **Марица Тодоровска** го изрази задоволството од посетата и дружењето со пензионерите и воопшто од соработката која се одвива на секое поле. На Денот на Црвениот крст, за преземените хуманитарни мерки и активности на ЗП Битола му беше доделено посебно признание.

– ЗП Битола, како досега, така и понатаму ќе биде меѓу првите на повикот на Црвениот крст, кога се во прашање хуманитарните акции и давање помош на оние на кои им е најпотребна, – истакна претседателот на битолските пензионери **Томе Илиоски** при примањето на благодарница – дипломата и уметничка слика.

– Покрај тесната соработка која ја имаме со нашите пензионери, би сакала да ја посочам исклучителната помош која ни ја дава здружението во моменти кога ќе им се обратиме. Таква беше помошта при справувањето со поплавата во Пелагонија, и не само тогаш. Ние сме во постојан контакт, а нашите највозрасни граѓани секогаш се подготвени да помогнат во рамките на своите можности, – истакна претседателката на Црвениот крст на Битола, **Дијана Димитровска**.

Добре Тодоровски

ЗП Македонски Брод

Со оптимизам и во 2016 година

На 24–ти март 2016 година се одржа редовна седница на Собранието на ЗП Македонски Брод, на која присуствуваа 18 членови и претседателот на Надзорниот одбор.

Седницата ја водеше Илија Лазески, претседател на ЗП Македонски Брод.

На дневен ред беа: извештајот за работата во 2015 година, извештајот на НО за 2015 година, завршната сметка за 2015 година, како и предлог–финансискиот план и Програма за работа за 2016 година.

По претходно добиените материјали, членовите не се јавија за дискусија. Се констатира дека домаќински се работело. Извештаите беа едногласно усвоени.

Образложувајќи ја Програмата за работа за 2016 година **Илија Лазески** рече: „И оваа година ќе се следи финансиската состојба на сметката, уплатата и исплатата на средствата во Солидарниот фонд, бесплатната бањско–климатска рекреација и бесплатниот туристички викенд на членовите на здружението. Се планира реновирње на две простории во Клубот на пензионери во Македонски Брод. Ќе се организира еднодневна екскурзија во западна Македонија и учество на регионалната ревија на песни, музика и игри на 19–ти мај во Кичево и регионалните спортски натпревари на 22 мај во Дебар. Ќе продолжи соработката со локалната самоуправа, фондот на ПИО, ФЗО, Меѓуопштинскиот центар за социјални работи, Црвениот крст и други институции. Ќе продолжи соработката со здруженијата на пензионери во Република Македонија”.

Ѓорѓи Николоски и **Рефат Јаоски** дадоа предлози да се направат напори, да се отворат клубски простории во с. Долни Манастирец, с. Црешнево и с. Пласница, во веќе постојни простории, по нивна адаптација, за тамошните пензионери. Програмата беше едногласно усвоена.

Милчо Тренкоски

ЗП Валандово

Задоволни од постигнатото

На 17.03.2016 година се одржа годишна седница на Собранието на Здружението на пензионерите Валандово, на која беа присутни и членови на Здружението, кои сакаа да земат учество на седницата.

Притоа претседателот на Здружението на пензионерите Валандово, **Кирил Гошев** ги поздрави присутните изразувајќи задоволство за нивното масовно присуство. Тој им посака среќа и добро здравје на сите пензионери со повик за вклучување во активностите на здружението со што ќе си го направат стареењето поздраво, поактивно, поисполнето и достоинствено.

На седницата беа разгледани Извештајот за работа на Здружението за периодот од 2007 – 2014 година, Извештај за работата на Здружението за 2015 година, Финансискиот извештај за 2015 година и Програмата за работа на ЗП за 2016 година.

Сите присутни беа задоволни од поднесените извештаи, ги прифатија со одобрување, а во своите дискусии направија споредба на работењето на Здружението во изминатите години. Посебно беше нагласено задоволството што Здружението стана достапно за сите пензионери, давајќи акцент на заедничките дружења.

Од страна на присутните беа поставени прашања околу користење на поволностите кои ги дава Владата, а се спроведуваат заедно со Фондот за ПИОМ и Фондот за ЗОМ. Воедно беше потенцирана активноста околу организирањето на патувањата и екскурзии во земјата, на кои пензионерите би земале поголемо учество.

Претседателот Гошев даде ветување дека сите овие барања ќе бидат разгледани на седница на ИО и ќе се преземат мерки за нивна реализација. Исто така поголем број пензионери ќе бидат вклучени во сите други активности, како што се фолклорните ревии и спортските натпревари.

Горица Михајлова

ЗП Вевчани

Утврдена Програмата и финасискиот план за 2016

Собранието на здружение на пензионери од Вевчани, на 13 март 2016 година, го одржаа своето годишно собрание, на кое беше поднесен писмен извештај за работата на здружението во изминатата 2015 година. Исто така, на оваа отчетно–програмската седница беше усвоен и финасискиот извештај за 2015 година, од што се гледа дека со минимални финасиски средства заради малиот број на членови, домаќински се работело, иако здружението имало многу активности, рече претседателот на Извршниот одбор **Витомир Костојчиноски** кој ги поднесе извештаите.

Покрај гостите од Струга и Охрид, на годишното собрание присуствуваше и градоначалникот на општина Вевчани **Цветомир Угриноски**, кој се вклучи во дискусија покрај другите дискутанти со пофални зборови за работата на ЗП Вевчани. Од дискусиите произлезе дека желбата на сите е здружението со таков тренд да продолжи и оваа година.

Расправата главно беше насочена кон разгледувањето и усвојувањето на Предлог–програмата и финасискиот план за 2016 година, од кои можеше да се види дека здружението во 2016 година своите активности ќе ги насочи во интерес на своите членови за поорганизирано севкупно живеење во населбата. Планирани се следните активности: заедничко пешачење по ново изградените пешачки патеки во излетничките места „Јанков Камен” и прочуените Вевчански извори, посета на историски и рекреативни места, организирање на спортски активности на ниво на здружение за кои постојат услови, учество на спортски натпревари кои ги организира Сојузот на ЗПМ, учество и присуство во културното живеење во општината, соработката со здруженијата во Македонија, со локалната самоуправа и Здравствениот дом за грижа на старите и изнемоштени лица и друго. Во зависност од финасиските средства ќе бидат организирани викенд екскурзии кои заземаат посебно место во програмата.

– Според тоа отчетот е слика на ветенето, а новата програма е во знакот на 70 годишниот јубилеј на Пензионерското организирање во Македонија, – рече претседателот Костојчиноски.

С. Кукунешоски

ЗП Сарај

Отворен Центар за дневен престој

На 28.03.2016 година, во присуство на голем број пензионери во ЗП Сарај, со помош на Црвениот Крст на Македонија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, беше отворен Центар за дневен престој на лица од трета доба. На свеченоста присуствуваа: градоначалникот на општина Сарај, Беким Мурати, генералниот секретар на Црвениот Крст на Македонија, Саит Саити, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Драги Аргировски, секретарот на Црвен крст на градот Скопје, Сузана Тунева – Пауновска, како и донаторите Џемаил Даути од „Фондацијата Албиз” – Сарај и Игор Гиевски од „ЕВН Македонија”.

– Дневниот центар е отворен со финансиска поддршка на „Фондацијата Албиз” Сарај и „ЕВН Македонија”, – истакна генералниот секретар на ЦКМ, **Саит Саити**, додавајќи дека, како што гледа колку има заинтересирани и присутни, ова требаше порано да се реализира.

Градоначалникот на општина Сарај, **Беким Мурати**, изрази задоволство што остварува едно оправдано барање на пензионерите, истакнувајќи дека во соработка со ОУ „Дитуриа” е отстапена една просторија за Здружението на пензионерите при општината, бидејќи, како рече, тие го заслужуваат тоа, а даде ветување дека во границите на можности локалната самоуправа и во иднина ќе помага.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** меѓу другото истакна дека пензионерите од ова здружение, кое е членка на Сојузот, со отворањето на овој центар за дневен престој, ќе имаат каде да се дружат и да се разонодуваат.

И донаторите изразија задоволство што овој центар проработи, истакнувајќи дека третата доба заслужува дури и повеќе од ова што тие го направиле.

Договорот за обврските кон Центарот го потпишаа трите субјекти: за Основното училиште „Дитуриа” Сарај, Рафиз Амети, секретарот на Црвениот крст на град Скопје, Сузана Тунева – Пауновска и Баки Бакиу, претседател на ЗП Сарај, кој со младиот волонтер Самет Алими ја пресече лентата при отворањето и им се заблагодари на сите чинители и учесници во проектот.

Б.Б.

ЗП Солидарни пензионери – Илинден, Скопје

Пуштен во употреба Пензионерски клуб во Бујковци

Во населеното место Бујковци, во присуство на поголем број пензионери беше пуштен во употреба петтиот пензионерски клуб во Општина Илинден. На отворањето на Клубот што се наоѓа во просториите на Домот на култура „Бујковци”, присуствуваа градоначалникот на Општина Илинден, Жика Стојановски, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, Драги Агировски, претседателот на Извршниот одбор на Здружението на пензионери Илинден, Благоје Атанасовски и претседателката на огранокот на Здружението Бујковци, Ротка Петровска.

Градоначалникот **Жика Стојановски** истакна дека грижата за највозрасните, од чие богато животно искуство може многу да се научи, ќе продолжи и во иднина. Тој додаде дека подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите останува континуирана и трајна определба на Општина Илинден.

Обраќајки им се на присутните, претседтелот на СЗПМ **Драги Агировски** истакна дека со сите досега спроведени мерки, значително е подобрен стандардот на пензионерите, кои сега примаат многу повисоки пензии, додавајќи дека Владата ги реализира речиси сите заложби кои што ги имаат пензионерите, како и сите проекти што се на нивно барање.

Тој искажа голема благодарност до Општина Илинден и посебно до градоначалникот Стојановски за континуираната поддршка на повеќе полиња што Општина Илинден им ја дава на пензионерите, особено за функционирањето на пензионерски клубови.

На присутните им се обратија и претседателот на Извршниот одбор на Здружението на пензионери Илинден, **Благоја Атанасовски** и претседателката на огранокот на Здружението Бујковци, **Ротка Петровска**, која нагласи дека пензионерскиот клуб е наменет и за пензионерите од Мршевци и Бучинци, кои што се дел од огранокот.

Општина Илинден и Здружението на пензионери Илинден пред неколку години потпишаа Меморандум, со кој беше воспоставена меѓусебната соработка во спроведувањето на активностите за унапредување на квалитетот на живеење, како и културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите на подрачјето на Општина Илинден. Здружението на пензионери е еден од поактивните чинители во јавниот живот на Општината, кое со своето искуство дава поддршка и активно учествува во реализацијата на голем број проекти од интерес на граѓаните на Општина Илинден. Пензионерскиот клуб Бујковци е опремен со потребниот инвентар, а пензионерите во него ќе можат да го минуваат слободното време, да се дружат и забавуваат, да играат шах, домино, табла, како и да реализираат разни други културни активности. Благодарејќи на реализацијата на капиталниот проект „10 Домови на културата” во Општина Илинден се создадоа услови за отворање на клубови на пензионерите и во другите населени места. Досега пензионерски клубови се отворени во Илинден, Марино, Кадино, Миладиновци и Бујковци.

М.Д.

ЗП Ѓорче Петров

Дружење на пензионерките

На **12.03.2016** година по повод верскиот празник **„Сирна недела“** Активот на пензионерки за првпат оваа година, на еден достоинствен начин се дружеа и ги покажаа своите домашно изработени производи во Клубот на огранокот Даме Груев. На дружењето присуствуваа голем број пензионерки од ограноците Волково, Кисела Јабука, Ѓорче Петров, Мирче Ацев, Дексион и Хром.

Манифестацијата беше одбележана така што секоја жена на свој начин со претходно подготвени домашни пити, баници и друг вид јадења ги донесоа во клубот.

Присутните пензионерки ги поздрави **Љубинко Ристов -** секретар на ИО како и **Верица Мишкова** – претседател на активот при ЗП Ѓорче Петров, кои искажаа надеж дека оваа манифестација во иднина ќе стане традиционална.

На крајот остана да се пробаат вкусовите на домашно приготвените јадења, а дружењето продолжи со заедничка веселба.

Љ.Р.

ЗП Кавадарци

Ново катче за пензионерите од Марена

Околу150 пензионери од село Марена од сега ќе имаат место каде ќе ги поминуваат своите пензионерски денови од животот, откако пред неколку дена беше отворен нов пензионерски клуб каде што луѓето од третото доба ќе можат да другаруваат, одмараат, рекереираат и да го поминуваат своето слободно време.

– Нашите пензионери од Марена ќе можат организирано и во секое време да го поминуваат слободното време во опремено катче прилагодено на нивните потреби и барања. Сите овие пензионерски дружења кои ќе се одвиваат, се со цел да се подобрат условите каде овие граѓани ќе поминуваат поголем дел од своето слободно време – изјави претседателот на ИО на ЗПК **Ристо Анѓушев.**

– Пензионерите во својот работен век зад себе имаат создадено многу дела што и биле во полза на општината, како и целокупното општество, затоа општина Кавадарци како досега така и во иднина ќе продолжи да ги поддржува сите активности и барања на кавадаречките пензионери – рече меѓу другото **Горица Пеливанова - Вилхелм**, претседател на Советот на општина Кавадарци.

Новиот пензионерски клуб се наоѓа во центарот на село Марена. Клубот е со површина од 50 метри квадратни и ќе биде отворен секој работен ден. Клубот е комплетно опремен со потребните друштвени игри: шах, домино, пикадо и табла. Освен пензионерскиот клуб пензионерите од Марена добија и летниковец кој ќе биде добредојден за нив, но и за други намерници за да се разладат од жешкото сонце и да се одмараат под сенка.

М. Митков

ЗП Велес

Младите и пензионерите со заедничка идеја

Пензионерите од ЗП Велес деновиве се домаќини на неколку средби со ученици од средните училишта од градот.

На 9 март неколку девојки и момчиња од СОУ „Коле Неделковски" заедно со своите професори беа гости

на Активот на пензионерки од ЗП Велес. Насмеани влегоа во салата на домот и со букет цвеќе им го честитаа празникот 8. март.

На прашањето на што се должи оваа посета, претседателката на Активот, Неделка Ѓорѓиева ни рече:

– Ова е возвратна посета бидејќи и ние им бевме гости на една манифестација на нивните професорки. Ни претставува посебно задоволство што овие млади се сетиле и на нас. Се надевам дека ова дружење ќе продолжи.

Само еден ден подоцна здружението го посетија и учениците од први клас од СОУ Гимназија „Кочо Рацин". Тие дојдоа да соопштат една убава идеја.

– Ние секој ден кога одиме или се враќаме од училиште гледаме како некои пензионери едвај ги искачуваат скалите до Домот. Некои одат и со патерици, а некои и со колички ги внесуваат нивни блиски, па решивме да се потрудиме заедно со вас, со Црвениот крст на Р. Македонија да изградиме пристапна рампа за сите оние кои не можат да се искачат по скалите.

Кога го слушнаа ова присутните пензионери им потекоа солзи од очите. Не од жал, не од радост, туку од вниманието, грижата и љубовта која ја искажаа младите кон нив. На средбата, претседателот на здружението Веле Алексоски, заблагодарувајќи им се на учениците рече:

– Малку е ако само кажеме дека сме ви благодарни. Ова е голема работа. Идејата и да остане само идеја доволно зборува дека има некој кој се грижи за нас. Ние се радуваме на заедничките планови и проекти со младите. Еве уште отсега ќе се обврземе да ви помогнеме да се реализира вашата идеја, а би сакале да ни бидете гости и соработници и на други полиња, како на пример да учествувате на заеднички поетски и културни средби, да спортуваме заедно, да играме, да пееме. Ве каниме да ни бидете гости и во рекреативните домови што започнавме да ги градиме во повеќе прекрасни места. Еве во населба Отовица на проектот кој започна да се реализира ќе има простор и за вас. Ќе има сала за пинг–понг и место за дружење и средби.

Н. Алексоска

ЗП Охрид и Дебрца

Работна средба за размена на искуства

Делегации на ЗП Битола, Солидарност–Аеродром, Струга и домаќинот ЗП Охрид и Дебрца, на 6–ти април 2016 година во Охрид, одржаа работна средба иницирана од претседателот на ИО на охридското здружение **Ѓорѓи Трпчески**. Во поздравното обраќање во име на домаќинот претседателот **Трпчески** упати благодарност до присутните што ја прифатија иницијативата и рече дека вакви средби е пожелно да се организираат почесто со цел да се разменат мислења и искуства, да се разгледаат некои актуелни прашања од тековното работење и да се дадат насоки за поефикасна и поорганизирана работа на здруженијата за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите. Тој говореше и за соработката со локалната самоуправа, како и за климатско–бањската рекреација која наидува на се поголем интерес кај пензионерите.

Претседателот на ИО на ЗП Битола **Томе Илиоски**, рече дека нивното здружение е организирано во 30 месни ограноци со 17.100 членови и дека добро функционира во областа на културата, бесплатниот превоз со симболична партиципација за пензионерите во руралните средини, дека годишно обезбедува околу 12.000 кубни метра огревно дрво, а пензионерите се задоволни од поволностите во областа на здравствената заштита и климатско–бањската рекреација.

Претседателот на ИО на ЗП Солидарност – Аеродром, **Димитрија Богатиноски**, појасни дека и нивното здружение ги има истите активности како и другите ЗП во однос на излетите, бањското лекување, снабдувањето со огревно дрво, учеството на спортските натпревари, фолклорните ревии и соработка сСЗПМ.

Претседателот на ИО на ЗП Струга **Милорад Трпоски**, го актуелизира прашањето со сопственоста на домовите на пензионерите и некогашните одморалишта, кои порано биле на здруженијата, а сега се оставени на забот на времето, па предложи преку јавно приватно партнерство да се обноват и стават во функција. Тој ја истакна и потребата за поголема вклученост на пензионерите во органите на локалната самоуправа и другите јавни институции, кои со своето животно и работно искуство можат многу да придонесат.

Во дискусијата учествуваше и секретарот на охридското здружение **Стефан Владимиров**, а на крајот, наведувајќи ги придобивките од оваа средба, претседателот на ИО на ЗП Охрид и Дебрца, ја искажа потребата за наредни вакви видувања, што беше едногласно прифатено од учесниците. Работната средба беше искористена и за утврдување на заедничка програма на кординативните тела на ЗП Охрид и Дебрца и Солидарност Аеродром од Скопје за 2016 година.

К. Спасески

Излет за паметење

ЗП Центар на 16 април организираше излет за своите пензионери со посета на Крива Паланка и Осоговскиот манастир. Два автобуса полни со пензионери од ова скопско здружение на патување тргнаа рано наутро, расположени и среќни што денот ќе го поминат заедно, во преубавата природа во која се распослани манастирските цркви и конаците, но и сите останати придружни објекти. Пријатно време за прошетка со сончеви зраци, густо зеленило и ладовина под дрвата кои беа засолниште на сите оние на кои сонцето на моменти им ги вжештуваше главите. За тоа придонесуваше и студената вода која ја имаше во изобилство и излегуваше од карпите на места создавајќи вистински мали водопади. Иако теренот околу манастирските објекти беше мошне висок, скоро сите пензионери решија да се искачат до врвот. Патеките беа прекрасно направени, поплочени со камења и огради од ковано железо, опкружени со разнобојни цвеќиња...

Сите до еден, беа воодушевени од манастирот, од преубавата околина, од чистиот воздух. Дури и оние кои на почетокот мислеа дека не ќе има што да прават неколку часа на овие простори, на крајот им беше жал што заминуваат. А другарувањето во оваа преубава природа, за сите ќе биде незаборавно. За тоа бездруго покрај природните убавини, придонесоа и пензионерите кои знаеја убаво да раскажат и по некоја шега, на своја сметка и на сметка на пензионерите на кои им припаѓа. Ведри расположени се вратија во Скопје со желба повторно да бидат дел од едно вакво патување.

Ц. Илиева

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Штедењето беше приоритет

Во сите изминати години, штедењето на трошењето на средствата по сите основи во Фондот на ПИОМ, имало приоритетна задача и цел. Тоа доаѓа не од одредени критики што од време навреме се јавувале кај нас, туку, пред сè, како трајно вградена политика во вкупната работа, сè со една цел, навремено исплаќање на пензиите на сите корисници во Република Македонија. Точно вака е оценета и финансиската работа на Фондот на ПИОМ за минатата година, се разбира со укажување дека така треба да се продолжи и во 2016 година.

Со Буџетот на Фондот на ПИОМ за 2015 год., како составен дел на Буџетот на РМ, планирано беше финансиското работење да се оствари со избалансирани приходи и расходи. Основа за остварувањето на балансот меѓу приходите и расходите беа макроекономските индикатори за зголемување на приходите од придонес за 5,7% (3 % од предвидениот пораст на платите и 2,7% пораст на вработеноста), како и обезбедувањето на средства од републичкиот Буџет за редовните обврски, за транзиционите трошоци и покривање на фондовскиот дефицит. Оценка е дека порастот на платите на вработените, како најзначаен фактор од кој се пресметува и плаќа придонесот за пензиско и инвалидско осигурување и порастот на вработеноста, се од битно влијание за остварување на висината на приходите на Фондот на ПИОМ.

Така, со Буџетот на Фондот за 2015 год. беше предвидено да се остварат вкупни приходи и вкупни расходи во износ од 56.656,67 милиони денари.

Во периодот јануари–јули 2015 год. во реализацијата на приходите и расходите имаше неостварување на планираните приходи и Фондот поради тоа користеше поголема позајмица од Буџетот на Републиката за исплата на пензиите. Со состојба на крајот на јули 2015 год. имаше невратена позајмица од 810 милиони денари.

Овој недостаток на средства продолжи и во наредниот период и редовно се остваруваа поголеми расходи од приходи во Буџетот. Од овие причини, се пристапи кон измена и дополнување на Буџетот на Фондот за минатата година. Донесените измени и дополнувањето на Буџетот на Фондот за 2015 год. почнаа да се применуваат од минатиот септември. Со изменувањето и дополнувањето на Буџетот на Фондот за лани, вкупните приходи и расходи се зголемија за 145,00 милиони денари и истите се оценија на 56.801,67 милиони денари. Изменувањето на Буџетот за минатата година се однесуваше на зголемување на трансферните средства од 1.654 милиони денари, намалени се приходите од придонесите за 1.509 милиони денари, зголемени се средствата за други неданочни приходи за 5 милиони денари, а намалени се 5 милиони денари за такси и надоместоци, а во делот на расходите зголемени се средствата за 115 милиони денари. Но, треба да се каже и тоа дека Фондот покрај трансферните средства од Буџетот на Републиката утврдени со Буџетот на Фондот на ПИОМ за 2015 год. користеше и дополнителни средства во вид на позајмица.

Така, вкупно остварените приходи на Фондот на ПИОМ во 2015 год. (57.254,51 милиони денари) заедно со пренесените парични средства од 2014 год. (520,79 милиони денари) изнесуваа 57.775,30 милиони денари, но, затоа пак, вкупните расходи изнесуваа 56.789,36 милиони денари, додека салдото на паричните средства на 31 декември 2015 година беше 985,94 милиони денари.

Од погорното произлегува дека вкупните приходи на Фондот во износ од 57.254,51 милиони денари се остварени, и тоа: од изворни приходи, средства во износ од 32.236,20 милиони денари, или 56,31 % од вкупните приходи, средства од Буџетот на РМ 23.860,89 милиони денари, или 41,68%, од акцизи 1.016,11 милиони денари, или 1,78%, од дивиденда и од продажба на акции и удели 15,61 милиони денари, или 0,03% и од други приходи 125,70 милиони денари.

Колку за потсетување, и лани придонесот од плата се пресметува по стапка од 18% на бруто платата и е основен извор за финансирање на Фондот на ПИОМ. Во рамките на овие изворни приходи од придонесот од плата, остварени се средства во износ од 30.967,32 милиони денари и истиот во однос на планираните со фондовскиот Буџет бележи зголемување од 1,08%, или 331,05 милиони денари.

Учеството на придонесот од плата во вкупните приходи изнесуваше 54,09%, така што минатата година се наплатени вкупно 163,20 милиони денари заостанати придонеси и камати по основ на задоцнети плаќања на придонесите за ПИО до 2008 година, од кои 155,78 милиони денари се на име придонеси и 7,42 милиони денари на име камати. Ова е резултат, пред сè, од зголемената активност на Одделението за наплата на придонеси.

Во оваа прилика нема да се задржиме на остварените приходи на средства од придонесот што се остварува од доход, потоа приходите од физички лица, како и приходите што на име придонеси ги плаќаат индивидуалните земјоделци, како и приходите од Агенцијата за вработување на РМ, но и приходите од акцизите, туку ќе се задржиме на трансферните средства од Републичкиот буџет кои се остварени во износ од 23.860,89 милиони денари, и тоа за следните намени: за исплата на редовните обврски остварени под поповолни услови, воени и минимални земјоделски пензии, за покривање на тековниот дефицит на Фондот, за транзициони трошоци, од Министерството за одбрана, а се однесуваат за исплата на пензиите остварени според Законот за армијата и за исплатени патни трошоци за бањско–климатска рекреација на корисниците на пензија.

Во минатата година, средствата од Буџетот на Републиката редовно се дозначуваа пред исплатата на пензиите според фондовските пресметки и имаа значајно влијание врз неговата ликвидност, што овозможуваа редовна исплата на пензиите во воспоставените рокови. Во вкупниот Буџет влегуваат и средствата прибрани од дивиденда и од продажба на акции и удели. Исто така,остварени се и други приходи, како што е од закупнината за издадениот простор, потоа од надоместокот на штета, од вратени пензии од странство и од вратени пензии од починати корисници, но и од неосновани исплати на пензии и друго.

Меѓутоа, вкупните извршени расходи на Фондот на ПИОМ во 2015 год. изнесуваат 56.789,36 милиони денари и истите во однос на фондовскиот Буџет изнесуваат 99,98%. Но, расходите на Фондот, пред сè, се однесуваат, и тоа за: исплатата на пензиите, трансферот на средства за приватнте пензиски фондови, надоместокот за телесно оштетување, надоместоците од инвалидското осигурување и интернатско сместување на деца инвалиди, придонесот за здравствено осигурување, надоместокот на Стручната служба на Фондот, капиталните расходи, реконструкцијата на деловните објекти чиј сопственик е Фондот, набавка на моторно возило и друго.

Што се однесува до бројот на корисниците на пензија, со состојба на 31 декември 2015 год. покажува податоци дека во нашата Република лани имало 301.728 корисници на пензија, од кои 176.157 користеле старосна пензија, инвалидска пензија добивале 39.814 пензионери, а семејна пензија примале 76.872 пензионери, 1.710 биле воени пензионери, а 483 користеле земјоделска пензија.

На крајот да го додадеме и фактот дека со измените и дополнувањата на Буџетот на Фондот на ПИОМ и Буџетот на РМ за минатата година, во целост и навремено се извршија сите активности, односно редовно и навремено беа исплаќани пензиите во првата недела од месецот, како и придонесите за здравство за корисниците на пензија и трошоците на Стручната служба.

м-р. Снежана Кутузовска

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година IX – број 93
април 2016 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Драги Аргировски (претседател)
Бесник Поцеста
Салтир Каровски
Станка Трајкова
Гидо Бојчевски
Лена Семенакова
Павле Спасов
Д–р Веле Алексоски
Мустафа Ќамуроски
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 Бакиу,
Спирко Николовски,
Димитар Чавдаров

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

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

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

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

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.

ЕКСКЛУЗИВНА ПОНУДА **ЗА ПЕНЗИОНЕРИ**

Безгрижно

чекориме кон иднината

- **Осигурување за целото семејство**
  Бидете носител на осигурувањето на било кој член од вашето потесно семејство.
- **Полиси на одложено плаќање**
  10 еднакви рати без камата, со административна забрана на пензијата.
- **Голем број осигурителни продукти**
  Осигурување од автомобилска одговорност, зелен картон, каско-осигурување на моторни возила, домаќинско осигурување, како и останати имотни осигурувања според вашите потреби.

Полисите можете да ги купите само во подружниците на Сава Осигурување и експозитурите на НЛБ Тутунска Банка.

Партнери: ФПИОМ www.piom.com.mk | 70 години www.szpm.org.mk

SAVA OSIGURUVANJE

За секој случај!

Сава осигурување со уште една новина во услугите и поволностите за своите клиенти!

На 10 март 2016 година е склучен договор помеѓу Фондот на пензиското и инвалидско осигурување на Македонија, Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија и Сава осигурување за соработка во поглед на издавање полиси за осигурување.Ова партнерство носи одлично решение со кое на пензионерите и членовите на нивните семејства им се олеснува набавката и плаќањето на сите осигурителни продукти.

* Полисите за осигурување ќе се издаваат во подружниците на Сава осигурување и експозитурите на НЛБ Тутунска банка низ Република Македонија;

* Пензионерот треба со себе да ги носи следните документи:
- Чек или извод од пензијата и
- Лична карта;

* Пензионерот ги дава останатите неопходни податоци за изработка на полисата/полисите за осигурување на вработениот кој ќе ја изработува;

* Вработениот во Сава осигурување ќе ги пополнува сите обрасци со податоци за пензионерот во улога на Договорувач на осигурување; Со тоа процесот на издавање на полиси за осигурување е завршен.

* Припремањето на податоците, неопходните документи како и списоците за задршки е обврска на Сава осигурување;

* Сава осигурување понатаму ќе ги достави сите потребни документи до Фондот на ПИОМ.

* Фондот се грижи за задршките и редовната исплата на осигурителната премија.

Во понудата се вклучени следните осигурителни продукти: осигурување од автомобилска одговорност, зелен картон, каско осигурување на моторни возила, домаќинско осигурување, како и останати имотни осигурувања според потребите на пензионерите.

Полисите може да се плаќаат на 10 рати!

ЗП Кисела Вода

Зголемени активности

Активот на пензионерки при ЗП Кисела Вода заедно со членовите на огранокот „11 Октомври" (згради) на 20.04.2016 година одржаа заеднички состанок во врска со претстојните спортски игри што ќе се одржат на 7.05. и 14.05.2016 година пред училиштето „Кирил Пејчиновиќ" во Кисела Вода. Претседателот на огранокот **Здравко Ѓоргиоски** присутните–членови ги информираше подетално за игрите, при што рече дека учеството на пензионери ќе биде масовно во сите дисциплини на натпреварите.Тој истакна дека оваа година воведени се нови спортски дисциплини прилагодени на возраста и физичката состојба на натпреварувачите: слободни фрлања на кош и шутирање на мали голчиња. Претседателката на Активот на пензионерки **Митра Ѓоргоска** ги прочита имињата на натпреварувачите по дисциплини. На состанокот присуствуваше **Станка Трајкова** секретар на СЗПМ која е член на ЗП Кисела Вода. Таа присутните ги информираше за воведувањето на социјална карта во здружението, од која ќе имаат голема полза и пензионерите бидејќи секогаш ќе се знае на кој му е потребна помош. Трајкова апелираше до присутните да се пријават во што поголем број за обука на анкетари за поуспешно реализирање на социјалната карта.

По повод претстојниот празник Воскресение Христово – Велигден традиционалното прославување ќе биде на 3.05.2016 година во просториите на огранокот. Ќе бидат подготвени разни специјалитети, а какво и секоја година и оваа ќе се избере најубавото велигденско јајце.

Зора Ташева

Интервју со Пере Петрески, претседател на ЗП Демир Хисар

Резултати за почит

Здружението на пензионери во Демир Хисар е едно од помалите здруженија членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, но и покрај тоа е доста активно во организирање на пензионерскиот живот во општината. Кажете ни нешто за досегашните активности на Здружението?

– Здружението на пензионери Демир Хисар брои 1.450 членови кои се распоредени во 21 огранок што значи дека сите поголеми населени места во општината имаат свој огранок. Сите активности во нив и во здружението во целост ги насочуваме кон учество во регионалните и републичките спортски игри, ревиите на песни, музика и игри, во организирање турнири во шах, едноневни и повеќедневни екскурзии во Републиката и странство, разни предавања од областа на културата, здравството и друго. Притоа најважна и најбитна цел ни е активното стареење и дружењето. Во нашето здружение голем акцент ставаме и на грижата за болните и изнемоштените пензионери како и кон оние со ниски примања.

Кои се амбициите и плановите за оваа година?

– Кога станува збор за плановите за 2016 година морам да потенцирам дека Програмата за работа за оваа година е проширена и збогатена и по вид и по содржина во сите области на работењето во чест на одбележувањето на 70–годишнината од пензионерското организирање во Македонија. Притоа, планираме да вклучиме што поголем број пензионери во спортските регионални пензионерски игри на кои оваа година сме домаќини, потоа да ја зголемиме бројката на учесници во културните манифестации, во екскурзиите, средбите на зелено и секаков друг вид на дружење. Исто така, голем акцент ставаме на културно–забавниот живот и нашиот настап на разни пригоди. Во таа насока се трудиме да изградиме своја препознатливост особено со машката играорна група во која имаме пензионери–играорци кои своевремено настапувале во националниот ансамбл „Танец" . На играорците од нашето здружение сошиена е комплет нова народна носија со мотиви од демирхисарскиот крај со која ќе настапат на регионалната ревија на песни, музика и игри и се надеваме дека ќе се пласираме и за настап на Републичката ревија. Секако, оваа година најголем настан ќе биде отворањето на првиот пензионерски клуб во комплетно реновираните простории на Здружението каде нашите членови ќе се дружат, ќе играат шах, ќе читаат весници и друго.

Убави активности, достојни за почит. Но каква е вашата соработка со Сојузот, со другите здруженија и со локалната самоуправа?

– Нашите успеси се резултат на соработката пред сѐ со Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, но одлично соработуваме со сите здруженија во државата кои се членки на СЗПМ, а со некои од нив имаме и потпишано и Меморандуми за поблиска соработка. Се разбира дека најповеќе соработуваме со соседските здруженија: ЗП Битола, ЗП Прилеп и ЗП Крушево. Што се однесува до соработката со локалната самоуправа, истата е традиционална, мошне корисна и перспективна, но слободно може да се каже дека е на високо и посакувано ниво. Градоначалникот Љупчо Блажевски ги поддржува нашите активности во границите на можностите на Општината за што пензионерите му се посебно благодарни. Исто така, имаме одлична соработка и со Домот на културата кој ни излегува во пресрет за пробите околу културно–уметничките настапи.

Почитуван претседателе, освен активностите во Здружението уште кои содржини се присутни во вашето пензионерско секојдневие?

Покрај тоа што моето секојдневие е исполнето со разни пензионерски активности во Здружението и надвор од него, сепак останува доволно време заедно со мојата сопруга да бидеме со нашата мала внука и да уживаме во дружењето со неа. Исто така, малку подработувам во градина во мојот двор, а активен сум и во младинскиот фудбалски клуб „Феникс" во Демир Хисар.

Зоран Стевановски

Белешка

Има и хумани луѓе

На први април, како и порано, пред банкоматот во Велес застана пензионерката Татјана Трчкова и по проверката на состојбата, таа даде налог за подигање на пензијата од 15.000 денари. Банкоматот по некое време и ја исфрли картичката, но парите никако да излезат. Почека некое време, а потоа си помисли дека банкоматот е празен. Незадоволна поита кон експозитурата на банката во центарот на градот да се пожали зошто нема пари во банкоматот. Пред да влезе, за да се увери уште еднаш, ја отвори сметката во банкоматот пред експозитурата. И што да види – на истата имаше само 90 денари. Во главата и се заврте, се заниша и одвај остана на нозе. Под стрес повторно се упати кон банкоматот кој тоа утро „се пошегува со неа", кога таму редица луѓе чекаа и си подигаа пари. Целата потресена ги запраша: „Автоматот има пари? Да, се е во ред, одговорија тие".

– Господо, дојдете ваму, – ја викна продавачот од соседниот „Мона бутик".

Таа, тргна на повикот и збунета застана пред него чекајќи нешто добро да ѝ соопшти.

– Јас видов кога вие си заминавте кон центарот на градот. По некоја секунда банкоматот сам исфрли пари. Јас ги зедов, но за да бидам сигурен дали се ваши, морам да ве прашам колку пари требаше да подигнете?

– 15 000, – едвај изусти таа.

– Еве ви ги, тоа се вашите пари, – и рече продавачот Горан Ончев.

Од оваа ситуација Татјана уште повеќе се потресе и падна на земја. Тој и подаде чаша со вода и ја окрепи. Кога стана на нозе, не знаеше како да му се заблагодари.

– Секој така би постапил, и рече Горан пружајќи ги парите.

Сепак, малку се тие како тебе на Земјава, – додаде Татјана изразувајќи преголема благодарност. Оттаму отиде во експозитурата и на претпоставената службеничка и раскажа што и се случило и дека има и хумани луѓе.

Н. Алексоска

ЗП Пробиштип

Бабините зелници го наполнија Пробиштип

Годинава на 20–ти март, во организација на општина Пробиштип се одржа третата хуманитарна манифестација „Зелникот на баба", на која со свои традиционални специјалитети, првенствено зелници, на градскиот плоштад се претставија пензионерки од 14 ЗП во Македонија, два клуба на пензионери при ОО на Црвениот крст од Неготино и Крива Паланка и претставници на невладиниот сектор од Пробиштип. На сите нив им се придружија и учениците со своите наставници од ООУ „Браќа Миладиновци" од Пробиштип, кои ја покажаа солидарноста кон своето другарче на кое му е неопходна операција на очите. И не само учесниците, градот го исполнија многу добронамерници кои слушнале за оваа единствена манифестација во Македонија и допатуваа во Пробиштип за да ги вкусат бабините зелници и да дадат придонес кон оваа хуманитарна акција и несекојдневно меѓугенерациско дружење. Околу 100 учесници, меѓу кои имаше и помлади домаќинки, дури и ученици, понудија над 250 зелници, кои за неполн час беа продадени, а се бараше парче повеќе.

Додека полни три часа траеше сукањето, печењето и продажбата на бабините специјалитети од тесто, за цело време течеше богата културно–забавна програма, што ја отвори КУД „Весели пензионери" од Пробиштип. Потоа се редеа учесници, дечињата при фолклорната секција во Домот на културата „Злетовски рудар" од Пробиштип, големата група при домот со две кореографии, гостите од соседна Бугарија, групата Еуфорија и други. Ова пролетно доживување беше зачинето со настапот на познатата фолк пејачка Блага Петреска, која сите ги крена на нозе, при што се разви и македонското оро.

Од име на организаторот на сите учесници им се заблагодари и им врачи благодарници раководителот на Одделението за јавни дејности **Радослав Илиевски**, со желба оваа манифестација до година да биде поимпресивна и помасовна.

М. Здравковска

ЗП Македонски Брод

Грижа за физичкото и менталното здравје

Од 27.03. до 02.04.2016 година, тринаесет пензионери од ЗП Македонски Брод, заедно со 117 пензионери од здуженијата Куманово, Велес, Прилеп и Кратово, имаа можност да ги почувствуваат благодатите од бесплатната бањско–климатска рекреација во Катлановска бања. Мнозина, за првпат го почувствуваа релаксирачкото дејство на термалните води, прошетките во околината и спонтаните социјални контакти, проследени со шеги и смеа. Шест полни пансиони протекоа во добро расположение. Смената заврши со заедничка веселба. На разделбата мнозина си разменија адреси, со желба за идни контакти.

Инаку, на 11 март 2016 година, осумнаесет пензионери од ЗП Македонски Брод престојуваа во хотелот „Амбасадор" во с. Подмоље, охридско, на туристички викенд.

Во изминатите пет години бањско–климатска рекреација оствариле 142 пензионери, а туристички викенд минатата година 13 пензионери од ова здужение.

Соговорниците со кои разговаравме се задоволни од двата проекти на Владата и препорачуваат да продолжат и во иднина. Задоволни се и од односот на вработените во бањата и угостителските објекти.

Милчо Тренкоски

Свети Николе

Тодорица - некогаш и сега

Во чест на Св. Тодор Тирон градот Свети Николе и оваа година како и многу наназад традиционално го одбележа овој празник, кој е секогаш во првата сабота по празникот Прочка. Празнувањето на Св. Тодор сега е многу поразлично од она како било пред 50–80 години. Некогаш на овој ден на плоштадот се виеле ора, а секое село ги прикажувало своите фолклорни обележја. Плоштадот вриел од луѓе во живописни носии, се слушала музика од национални инструменти.

– Тогаш и ергенчињата си одбираа моми, се присеќа и раскажува пензионерот Благоја Гиразов. Но, вели дека и овој начин што го организира Локалната самоуправа, Домот на културата и Меѓународниот фестивал на изворен фолклор, е исто така добар и за пофалба за да се сочува традиционалното од заборав.

Велика Стојкова од с. Нежилово кратовско, иако е во подминати години, не го пропушта овој настан.

– Многу е убаво овде. Човек може од срце да запее, да заигра или да ужива гледајќи ги изведувачите на сцената, да се развесели и заборави на секојдневието, на проблемите и болестите.

Вака слично раскажуваа и други припадници од трето доба дојдени од Велес, Штип, Мак. Брод, Скопје, Делчево, Струмица и други градови кои уживаа во случувањата на пребогатиот панаѓур и во прекрасните изведби на фолклорните ансамбли во големата сала на Домот на културата, кој секогаш е носител и поддржувач на сите културни настани во градот. Сцената потсетуваше на домовите на нашите мајки и баби: ткаени килими во многу складни бои, бардаци, огништа и уште многу реквизити кои биле дел од секојдневието на нашите предци. Настапите на фолклорните ансамбли на македонски, влашки, албански, српски и на сите кои живеат на овие простори ги галеа срцата, ги извлекуваа емоциите, а силните аплаузи беа награда за изведувачите. Се слушаа звуци од тапаните, зурлите, кавалите, кеманињата... Ората се виеа, а на нив и стари и млади... Сите уживаа во прекрасниот пролетен ден и на празнувањето на Тодорица, а како највесели беа припадниците на трето животно доба, чиниш како да ги заборавиле годините, како повторно да се чувствуваат млади кои носталгично „патуваат" во својата младост и детството.

Вукица Перушева

Чашка

Под ведро небо
облеано во синило
на височинка се распослало
село Чашка.

Гледам сино небо
гледам сонце, ѕвезди
убавина е нашето село.

Некогаш со многу луѓе
детски џагор, смеа.
Сега празно село:
трошни куќи, празни трла.

Училиште потонато
во тишина и молк.
Само жуборот на чешмата
без радост, живот и смеа.

А, домот на мајка ми
како топло гнездо
исплетено од прачки–генерации
ги греело со мирен дух
чедата свои.

Старите куќи се горе
загледани во синото небо
со копнеж за своите чеда.
Тие подалеку од оваа убавина
во подножјето и дариле живот
на старата – сега нова Чашка.

Трајанка Таневска,
пензиoонерка од ЗП Кисела Вода

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

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
40 - ДНЕВНА ПРОГРАМА
СО ЧИСТ МАТИЧЕН МЛЕЧ
MAXI FORMAT
HERBESAN
Bio
Complément alimentaire à base de
Gelée Royale
Programme de 40 jours
1000 mg par jour
40 Jours
ПРИДОБИВКИ
ОД МАТИЧНИОТ МЛЕЧ
Зајакнување на функцијата на мозокот
Заштита на црниот дроб
Антивоспалително дејство
Регенерирање на кожата
Контрола на нивото на шеќерот во крвта
Матичниот млеч има силно антиоксидантно дејство, успешно го контролира нивото на холестерол, а само една лажичка дневно ја јакне способноста за апсорпција на калциумот што е клучно за остеопороза.
РЕСВЕРАТРОЛ
со витамин Ц
ПРИДОНЕСУВА ЗА НОРМАЛНА
ФУНКЦИЈА НА ИМУНИОТ
СИСТЕМ
PHARMAVITAL
RESVERATROL
MIT VITAMIN C
ANTIOXIDANT
Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei
e 64,5 g
150 KAPSELN
Nahrungsergänzungsmittel
ГЕРМАНСКИ КВАЛИТЕТ ЗА ОДЛИЧНА ЦЕНА

ЗП Гази Баба

Програмските задачи во целост исполнети

Здружението на пензионери Гази Баба, отчет за работата и постигнатите резултати во минатата година даде на редовната седницата на Собранието, која се одржа на 25–ти март 2016 година. Покрај членовите на Собранието, на седницата присуствуваа и членовите на Извршниот одбор, претседателите на месните ограноци и на комисиите. На седницата едногласно беше усвоен извештајот за работа на здружението во минатата година со позитивна годишна сметка на приходи и расходи. Во фокусот на вниманието беа програмата за работа за 2016 година и годишната сметка за материјално–финансиското работење.

Отворајќи ја седницата, претседателот на Собранието **Ана Ѓеоргиева**, ги поздрави присутните и истакна дека, со домаќинско работење и рационално трошење на средствата, сите планирани задачи и активности во минатата година се успешно реализирани. Во воведното излагање, претседателот на ИО на ЗП Гази Баба **Ѓорге Андонов**, посебна нагласка даде за работата на Извршниот одбор, при што го истакна зголемувањето на активностите во областа на културно–забавниот живот, рекреацијата и спортот и унапредувањето на соработката со здруженијата на пензионери, посебно со СЗПМ. Тој изнесе дека финансискиот план бил разгледан и поддржан од Одборите на ограноците и дека со рационално трошење се очекуваат збогатени активности на полето на здравствената заштита, културата, спортот и рекреацијата.

– Помина уште една година, со резултати со кои можеме да се пофалиме. Акциите кои се преземаат во месните ограноци, како носители на активностите на Здружението, се на високо ниво во сите области. Треба да се истакне дека, минатата година од издвоените средства за хомунитарни цели, за неповратна парична помош на пензионери со тешки болести и ниски примања, се опфатени 61 пензионер, а со партиципација во трошоците за бањско лекување и донации, пет пензионери – рече Ѓорге Андонов.

Во расправата учесниците ги апострофираа позначајните резултати во сите сегменти на организирањето, а позитивната оцена на работата беше искажана и со финансиските показатели во завршната сметка.

В. Пачемски

ЗП Струга

Мултиетничко здружение за пример

На 27 февруари 2016 година, Собранието на ЗП Струга, ја одржа втората седница во новиот состав. Со седницата раководеше претседателот на ЗП Струга **Милорад Трпоски**. Најнапред тој го поздрави претседателот на Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Бесник Поцеста, гостите од Конфедерацијата на синдикатите од Поградец, соседна Албанија, присутните делегати и други гости.

Во своето обраќање претседателот на ЗП Струга, Трпоски рече:

– Здружението на пензионери од општина Струга бележи успеси во 2015 година. Тоа го покажува оценката и на матерјалното финасиско работење која ја презентираше претседателот на надзорниот одбор Драган Џутески. Во 2015 година сме работеле домаќински и рационално иако нашето здружение на пензионери има многу активности како на културен план така и на спортски, на полето на едукација на пензионери, грижата за стари и изнемоштени лица во соработка со Општинскиот Црвен крст и Здравствениот дом од Струга и друго. Здружението секогаш ги брани интересите на пензионерите, и во тој поглед спаѓа во едно од најактивните здруженијоа во Сојузот, иако брои околу 4 000 пензионери. Тоа е и пример за соживот бидејќи во ова мултиетничко здружение членуваат македонци, албанци, турци, власи и срби. Другарувањето е за пример иако во

здружението членуваат старосни, семејни и странски пензионери. Исто така, одлично соработуваме со СЗПМ и со локалната самоуправа во градот.

По предложените документи се разви дискусија после која беа усвоени Извештајот за работа и годишната сметка за 2015, како и Програмата за работа и Финансискиот план за 2016 година.

На седницата беа давани и голем број предлози, но и поставувани прашања до претседателот Трпоски и до претседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста, на кои тие даваа исцрпни одговори.

С. Кукунешоски

ЗП Карпош

Заложба за подобри успеси

Отчет за работата во 2015 година Здружението на пензионери Карпош даде на 8–ми април 2016 година, на четвртата седница на Собранието, со која раководеше претседателот **Јован Гиновски.** По усвојувањто на дневниот ред и записникот од претходната седница, тој го нагласи значењето на расправата по Извештајот за работата на органите и телата во минатата година и усвојувањето на Завршната сметка за приходите и расходите на здружението за 2015 година. Во тој контекст истакна некои активности и постигнувања, додека образложение за работењето во 2015 година даде претседателот на Извршниот одбор **Трајко Савески**.

Набројувајќи ги ударните активниости на здружението што ги реализираше минатата година, Савески посебен акцент стави врз остварувањата на правата што произлегуваат од пензиското и инвалидското осигурување и преземањето мерки за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите. Овде беше истакната и социјално–хуманитарната димензија и грижата на Здружението за своите членови со пониски пензии и нарушена здравствена состојба. Така, во 2015 година, според постојните критериуми, на 60 пензионери им беше доделена еднократна помош, а беа посетени и многу болни и изнемоштени лица. Савески ги назначи и постигнувањата од областа на културно–забавниот и спортско рекреативниот живот, спомувајќи значителен број реализирани екскурзии во земјата и во странство. Тој посебно се осврна на соработката и поддршката од локалната самоуправа и СЗПМ, која навистина е за пример. На седницата стана збор и за неусогласената евиденција на членството од оправдани причини, како и за напорите на раководството да го реши овој проблем за да може повеќе да се ангажира на тековните активности. Иницирани од наведените факти и сознанија за работата и успесите, повеќе дискутанти се вклучија во расправата и со мислења и предлози дадоа придонес кон преземањето мерки за уште поуспешна работа и дејствување на Здружението.

Завршната сметка за 2015 година ја образложи книговодителот **Верица Божинова, а** беше презентиран и извештајот на Надзорниот одбор во кој е констатирано правилно и законско работење на Здружението.

Сите документи по кои расправаше Собранието беа едногласно усвоени.

М. Димовски

ЗП Солидарност – Аеродром

„Чувај го зборот” од Борис Шуминоски

На 29 март, во Клубот на љубителите на книгата при ЗП Солидарност – Аеродром, Скопје, се одржа промоција на книгата „Чувај го зборот“ од Борис Шуминоски, која беше финансидки поддржана од СЗПМ. Промотори на книгата беа Драги Аргировски, претседател на СЗПМ и Бранко Ставрев, театарски режисер. Во книгата низ разговори, анализи и согледби, рецензии и прикази се разгледуваат и вреднуваат автори и дела во македонската книжевност од 19. век до денешни дни. Книгата според рецензентот Аргировски, е пресек на најдобрите автори и дела во кои се вклучени најбележитите македонски преродбеници чии дела ја имаат и одразуваат традицијата и континуитетот на безимениот народен гениј. На тие извори се создава современата книжевност, која денеска со своите естетски резултати е рамноправен член во големото семејство на светската книжевност. Поаѓајќи од овие стојалишта, Шуминоски низ еден континуиран напор успеа да направи избор на автори и дела кои се или највисоки точки во творечкиот резултат, или почеток на некоја нова книжевна постапка.

Во таа смисла говореше и Бранко Ставрев кој, меѓу другото, констатира дека за пофалба е што Шуминоски успеал да го концепира разновидниот избор на текстовите со опфатеност на автори од сите краишта на целокупниот простор во кој живеел, страдал и се борел македонскиот народ. Тоа е логичен концепт зашто е дел од македонската траума. Средбата со Борис Шуминоски како еден незаборавен настан на најдобар начин го потврдува преполнетиот Клуб на љубителите на книгата.

В.Т.

ЗП Кисела Вода

Промоција на делата на Милијана Павловска

На 29.03.2016 година во клубот на огранокот 11 Октомври – згради при ЗП Кисела Вода, беше организирана промоција на делата на авторката Милијана Павловска, на која присуствуваа Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ. Пред многубројните љубители на книгата, пензионерката Павловска, автор на пет романи и една стихозбирка, со својот едноставен, топол и разбирлив говор, раскажа дел од својата биографија поврзувајќи ги настаните со раѓањето на љубовта кон пишаниот збор и настанувањето на нејзините дела.

Првиот роман „Скршени крилја“ го објавува 2013 година, а потоа и романот „До последен здив“ во 2014 година. Овие две дела од времето на транзицијата, се инспирација за хрониката низ која поминуваат многу македонски семејства од негативните последици на промената. Третата книга „Две и пол сестри“ издадена 2015 година е возбудлив роман преплетен со емоции, неверство на брачниот партнер, кој го руши мирот и хармонијата во семејството. Дејството во четвртиот роман се случува во дом за стари лица кој симболично го носи насловот „На зајдисонце“. Тоа е приказна за семејниот живот на луѓето од третото доба, за љубовта, неверството, за осаменоста по пензионирањето и како да се исполни времето во понатамошниот живот.

Последниот роман го објавува 2016 година како вистинска приказна која се случила некаде на Косово во педесетите години, роман полн со емоции, љубов, страст, тага, очај и каење, со еден збор, како и самиот наслов „Бури во срцето“. Павловска со својот едноставен и привлечен стил го опишува животот на една жена, која прави кобна грешка убивајќи го сопругот, татко на нејзините четири деца.

Промоцијата во пријатна и опуштена атмосвера траеше повеќе од два часа, а заврши со импресивни впечатоци и честитки кон авторката.

Зора Ташева

Средба со пензионерката писателка Зорица Георгиевска

Исполнета со надеж, вера и љубов

„Некои се плашат од пензионерските денови, напротив, кај мене тоа не е случај“, – со овие зборови ме пречека писателката Зорица Георгиевска, дипломиран филолог, професор по француски јазик и пензионер од пред 4 години. Зорица, или како многумина милуваат да ја именуваат Зоре, за првпат своите книжевни чекори ги прави во 2011 година, кога, иако со длабока болка и тага во душата поради загубата на својот сопруг, успева да ја напише книгата „Седум години“, инспирирана од желбата и борбата за живот на нејзиниот сопруг, како исповед на болката, на тагата и немоќта. Во очите и ги забележав солзите, кои само што не потекоа низ нејзиното симпатично лице. Знаејќи низ се што поминала, ми дојде помислата дека секој од нас, на ваков или поинаков начин, ќе заврши, но, во истиот миг ме пресретнаа зборовите на Зоре: „За првпат во животот сум господар на своето време и се чувствувам убаво во овие мои заслужени пензионерски денови... Активна сум и открив нови димензии и светови. Имам време за се, а најмногу за себе. Го распоредувам и го трошам по мое, ги исполнувам и задоволувам своите желби и потреби“, – продолжува со оптимизам и ведрина во својот глас да раскажува за минатото и сегашноста.

„Љубовта кон моите синови, кои се мојата најголема гордост, и обајцата на гурбет во САД, спомените на нивниот татко, возењето велосипед покрај кејот на Вардар и пишувањето, се нешта што ми помогнаа во најтешките моменти во животот“.

По успешната прва книга, писателката Зорица Георгиевска во периодот од 2012 – 2014 година пишува и реализира уште три други: „Реката Колумбија“, „Животот од една слива“ и „Семејството“, кои најпрво се појавија во електронска форма, а потоа ги издала преку Здружението на независните писатели, во кое и самата членува. Во меѓувреме, како што напомна, има уште дваесетина раскази, кои ќе бидат објавени наскоро.

„Мислев дека никогаш нема да пишувам поезија“, – вели Зорица, оставајќи посебен впечаток со нејзината харизматична насмевка. „Пред некој ден, возејќи велосипед покрај Вардар, почувствував некаков порив за пишување стихови, и веќе во главата ја имав првата песна. Штом дојдов дома веднаш ја ставив на хартија“, задоволно го објасни емотивниот момент на радост.

Пишувањето не е математика и не е нешто што секогаш оди по планот. Започнатиот нов роман е моментално ставен во мирување, а ќе го доврши еден ден бидејќи знае дека најдоброто од неа допрва доаѓа.

Во неисцрпниот разговор, истакна дека го сака градот, дека сака да се дружи со луѓето, но сепак, најубаво се чувствува во нејзината семејна викендичка во Маврово, каде инспирацијата ја добива токму таму, најмногу од тишината, зеленилото, од околните планини, погледот...

Таа е пример за многу пензионери како треба да се справуваат со предизвиците, како да се исполни времето и активно да се живее.

Севастија Цветковска Сотировска

ЗП Кисела Вода

Искуство вградено во успеси

Пензионирањето е нова доба во животот, која треба радосно секој да ја дочека. Тоа е промена која дава нови сознанија и нови интереси. Стареењето не е претекување на годините, туку раѓање на зората на мудроста. Плодовите на староста се љубов, радост, спокојство, трпеливост и добрина. Тоа се особини кои никогаш не стареат. Белата коса е знак на способност, искуство и мудрост. Затоа пензионирањето е таа доба кога секој може повеќе да даде од себе, но и да се сврти кон себе, кон своето семејство, да помогне во растот и развојот на своите внучиња, да го пренесува искуството на помладите генерации.

Пензионирањето ни овозможува повеќе да се занимаваме со своето хоби, да си најдеме работа во својата бавчичка, да твориме нови дела во кои ќе го вградиме своето искуство. Во овие години дружењето е посебна потреба која се исполнува низ разни културно–забавни и спортско-рекреативни активности. Тоа е принципот на активното и здраво стареење што дава сила и го продолжува животот.

Ние пензионерите од огранокот во село Драчево при ЗП Кисела Вода се држиме кон ваквите определби и погодности што ги нуди третата животна доба и затоа постигнуваме успеси на сите полиња. Поттик за тоа и главна движечка сила е нашата претседателка Драгица Атанасовска, која, всушност е срцето на огранокот. Искрена е и чесна, насмеана и секогаш позитивно е расположена. Благодарение на нејзиното искуство и несебично ангажирање, Огранокот постигна забележителни успеси за кои говорат и многубројните дипломи и пофалници кои го красат нашиот клуб на пензионери во село Драчево.

Добринка Филиповска

Интересни книги

Тајната на Александар

Автор: Нелја Гулчук

„Тајната на Александар Македонски“ од руската писателка Нелја Гулчук во превод од руски јазик на Ленче Тосева, е еден од трите нејзини романи посветени на оваа легендарна личност. Таа е позната режисерка, сценаристка и писателка, а е добитничка на повеќе меѓународни награди и признанија. Романот е голем предизвик за читателите како ново и ексклузивно издание на „Македоника литера“.

Во „Тајната на Александар Македонски“ Гулчук раскажува детално, педантно и непристрасно, користејќи прилично богата фактографија за животот и за делото на најголемиот војсководец на сите времиња – Александар Македонски. Светот го знае како ученик на Аристотел, цар на Македонија, голем воен стратег, најпознат завојувач којшто мечтаел да владее со сите народи што ја населуваат Земјата, како човек што никогаш не отстапувал од своите замисли, но во овој роман Александар Македонски е претставен и од помалку познати аспекти, без глорифицирање на неговите подвизи и на неговата величина. Гулчук раскажува дека тој само еднаш се изневерил себеси. И тоа станало негова историска трагедија и голема тајна. Таа ни нуди комплексна и детална приказна за големата историска личност, а во овој историски, љубовно–авантуристички, па и криминалистички роман се раскажува и за прекрасни жени, за доблесни мажи, за силни страсни чувства, за чувството воспеано од поетите на сите времиња и народи – љубовта.

Темно, речиси ноќ

Автор: Јоана Батор

Романот „Темно, речиси ноќ“ на полската писателка Јоана Батор, во 2013 година е награден со најпрестижната книжевна награда во Полска - НИКЕ. Авторка е на романите: „Песочна Планина“, „Јапонско ладало“ и „Ајкулата од паркот Јојоги“. Дела кои се преведени на многу јазици во светот и кои го привлекуваат вниманието на читателот.

Како и во претходниот роман на Батор „Песочна Планина“ и овде авторката раскажува за својот роден град Валбжих, а неизбежен поврзувачки елемент меѓу судбината на главните ликови и овој град е замокот Ксјонж (кој реално постои) и последната дама во овој замок, принцезата Дејзи. Алиција, позната новинарка, која работи за еден од најголемите весници во Варшава (главниот јунак во овој роман), се враќа во својот роден град Валбжих да направи репортажа за три исчезнати деца. Краткото враќање дома во неа ќе ги разбуди старите и убави, но и болни сеќавања од своето минато. Во овој град Алиција ќе тргне во потрага по исчезнатите деца, но и во потрага по самата себеси. Ќе ги открие тајните на нејзиното семејство, за својата мајка Ана и за сестра ѝ Ева. Романот е полн со шаренолика јазична стилистика која ни ги доловува атмосферата на Валбжих и карактерот на неговите жители преплетени со историски елементи поврзани со овој град. „Темно, речиси ноќ“ е роман исполнет со мрачни делови, но исполнет е и со магија – во него се појавуваат два сосема спротивни магични ентитета, мачкарките како чувари од злото и мачкодајките како уништувачи на доброто. Овој роман е роман за злото, но и за доброто, за темнината и светлината, за постојаната борба меѓу нив.

Избор: Васил Тоциновски

Пензионери творци

„Мила“ е вистинска љубовна приказна

Неодамна излезе од печат романот „Мила“ на пензионерката Душка Дуња Гиевска. Душка Гиевска е родена во Куманово и таму и денеска ги живее пензионерските години. Поезија пишува повеќе од 50 години, најнапред тивко, за себе, за својата душа а потоа своите песни ги поместува во заеднички и сопствени поетски збирки.

За Душка само уште ќе кажеме дека е член на Друштвото на писателите од Куманово, на Здружението на писатели „Манускрипт“ од Скопје и Меѓународното Здружение на поети и сликари „Стихом говорим“ со седиште во Бјело Поље, Црна Гора.

Инаку Гиевска има објавено една коавторска и една своја збирка поезија, еден роман во 2014 година и оваа година вториот роман „Мила“. Тешко е за еден толку интересен роман да се пишува кратко. Но еве обид да го кажеме најважното, она што нас не мотивира да го земеме романот во раце и да не го испуштиме додека не го прочитаме. Се надеваме дека тоа што ќе го издвоиме и за вас ќе биде доволно силен мотив да го прочитате ова дело.

Љубовта е стожер на севкупното живеење, а таа е стожер и на овој роман. Во него ништо не е премолчено. Напротив, се е кажано спонтано, а искреноста е водителка низ сите писма, поместени во романот: 161–то писмо на војникот Миодраг – Мими кој е вљубен во Љупка и нејзините 176 писма. Резултат на нивната љубов, која поминува низ разни перипетии, средби и разделби е нивната ќерка Мила.

Посебна убавина на романот му даваат дијалозите меѓу Љупка и нејзината мајка Вера на кумановски дијалект, полни со расправии во чија позадина е неспорната мајчинска љубов кон своето чедо. Дејствието на романот е пред три децении, но темата е актуелна и денеска, а ќе биде и по три децении. Како што ќе забележи Калина С. Андонова која дава свое мислење и видување за авторот и книгата, јазикот и речениците во романот се едноставни, јасни и разбирливи, со желби почувствуваното да се прикаже баш онака како што се случило, што на текстот му дава една посебна убавина. Но, најубавото и најсилното секако е дадено во дијалозите меѓу Љупка и нејзината бремена ќерка Мила која ја потсетува мајка си дека таа на татко и му напишала 176 писма наспроти неговите 161 писмо, и тој дијалог завршува со една силна порака од мајката: во животот нема сметки и пресметки, особено не во љубовта, Гиевска во романот „Мила“ пишува за љубовта, за животот, за луѓето, за корените и за она што човекот го носи во себе како аманет кој сака да го остави на генерациите кои доаѓаат.

Ц. Илиева

ЗП Тетово

Достојно за пензионерскиот јубилеј

Здружението на пензионерите достојно ќе го одбележи јубилејот – 70 години пензионерско организирање во Македонија. Со редица активности, ЗП Тетово ќе се вклучи во содржините на СЗПМ, а ќе се организираат активности од сопствен карактер. За таа цел утврдена е посебна програма.

Прва манифестација беше традиционалната мулитетничка средба на пензионерите на Македонија, која се одржа на 16–ти април во ресторанот „Арена" во Тетово.

Со цел да се збогати содржината на активностите во рамки на Здружението, ќе се прогласи најуспешен огранок. Комисијата за статутарни, организациони и кадровски прашања ќе ги разгледува сите извештаи на ограноците, сопствените согледувања и мислења на органите и телата во ЗП Тетово, кон крајот на 2016 година и официјално ќе се прогласи најуспешниот. Дефинитивната одлука ќе ја донесе Извршниот одбор, а прогласувањето ќе се изврши на седница на Собранието.

На поединци – пензионери кои во минатото дале придонес во работата на ограноците, во активностите на Здружението, или како што стои во програмата, на најзаслужните ќе бидат доделени благодарници, признанија и награди.

Кон крајот на годината ќе се одржи свечена седница на Собранието на ЗП Тетово. Покрај делегатите и претставници на ограноците во рамки на Здружението, на свечената седница се очекува да учествуваат претставници на здруженија на пензионери со кои ЗП Тетово одржува континуирани работни и други средби, како и гости од СЗПМ. На седницата ќе биде поднесен реферат за 70 годишниот развој на пензионерската организација во нашата земја, со посебен акцент на ЗП Тетово.

Г. Е.

Комисија за културно–забавен живот при СЗПМ

Регионалните ревии започнаа

Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ на почетокот на март, на четвртата седница ги утврди термините за одржување на регионалните ревии на песни, музика и игри и ги регулира задачите и обврските на здруженијата и на членовите во ите и ги определија термините за подготовка на учесниците на ревиите. Вакви состаноци беа одржани во 8 ЗП домаќини, на кои присуствуваа претседателите на здруженијата и на комисиите за КЗЖ од ЗП учесници. На состанокот во вториот регион во ЗП Бутел

присуствуваше претседателот на Комисијата за КЗЖ Мендо Димовски, како и на подготовката на учесниците во 3–тиот регион во ЗП Гази Баба, каде присуствуваше и активно учествуваше секретарот на ИО на СЗПМ, Станка Трајкова. На овие средби се разговараше за подготовките организирањето и учеството во подготвителните состаноци во сите региони. Така, здруженијата домаќини во соработка со Комисијата за КЗЖ ги усогласија датумите за одржување на ревите на ЗП за настап и за обврските на домаќините во обезбедувањето услови за одржување на ревиите. Исто така, беа разјаснети некои прашања и недоречености во насоките на Комисијата и Правилникот за ревии, се со цел оваа година, кога се прославува 70 години од пензионерското организирање, каков белег ќе носат и ревиите, истите да се организираат и реализираат со најдобри успеси.

Според известувањата на членовите на Комисијата кои учествуваа во подготвителните состаноци, сите активности се регулирани и сите мерки преземени. На крајот, уште еднаш потсетуваме на здруженијата домаќини и на термините за одржување на регионалните ревии на песни, музика и игри: **ЗП Штип и Карбинци, петти регион - 27-ми април 2016 година; ЗП Крива Паланка, четврти регион - 4-ти мај; ЗП Велес, шестти регион - 5-ти мај; ЗП Пехчево, први регион - 9-ти мај; ЗП Гази Баба, трети регион - 10-ти мај; ЗП Битола, седми регион - 11-ти мај; ЗП Бутел, втори регион - 17-ти мај и ЗП Кичево, осми регион - 19-ти мај.**

Републичката ревија на песни, музика и игри ќе се одржи на 7-ми јуни 2016 година во салата на Домот на АРМ во Скопје.

М.Д.

ЗП Охрид и Дебрца

Собир на пензионерите од 30 села на Дебрца

Неодамна беше организиран Собир со пензионерите од 30–те рурални средини кои припаѓаат на општината Дебрца. Средбата, годинава се одржа во селото Лешани со цел пензионерите непосредно да се информираат за работата на органите и комисиите и актуелностите во СЗПМ.

Претседателот на ИО на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески**, ги запозна присутните со резултатите постигнати во 2015 година и со програмските задачи во оваа година. Трпчески посебно се осврна на порастот на пензиите, подобрувањето на здравствената заштита во руралните средини, поефтинувањето на лекарствата, климатскобањската рекрација, туристичките викенди и други поволности кои се чинат за пензионерите. Тој рече дека охридското здружение и натаму постигнува резултати за почит во областа на спортот, културата, рекреацијата, снабдувањето со огревно дрво и прехранбени производи.

Претседателот на Собранието, д–р **Димитар Спасески**, говореше за работата и резултатите на Комисијата за здравство при СЗПМ, во која е член, и за нејзината заложба за уште поголема здравствена заштита на пензионерите, особено во руралните средини.

Секретарот на Здружението **Стефан Владимиров** ја истакна потребата од вакви собири што се најдобра форма за соочување со вистината за работата и резултатите на Здружението. Тој се осврна на потребата и отвореноста за учество на пензионерите од Дебрца на општинските спортски натпревари кои ќе се одржат на 14 мај оваа година.

На Собирот беа дадени одговори на прашања од присутните.

К. Спасески

ЗП Куманово

Шегобијна разгледница „Нема љутиш"

Во пресрет на 1–ви април – Денот на шегата, Комисијата за културно–уметнички самодејности при ЗП Куманово, годинава по 15–ти

пат ја организираше манифестација „Шегобијна разгледница 2016". Внесувањето здрави навики во пензионерското активно живеење, вклучувајќи ја смеата како еликсир и извор на духовното здравје на човекот, како што истакна на почетокот водителката Мирјана Насковска, има исцелителна моќ и терапевтски ефект. Таа ги наброи најдобрите автори, избрани на конкурсот на Здружението, кои имаа можност своите дела да им ги пренесат на заинтересираните љубители на пишаниот збор, присустни на манифестацијата што се одржа во Центарот за култура во Куманово. Така, Кире Илиевски се претстави со шегобијната творба „Кажете ми", Живка Милошевска со „Љутиш нема каква ти е жена", Јовица Ванчевски со „Види ги – види ги", додека Зора Ивановска ја прочита својата песна „Нема љутиш ". Авторите, освен што се потрудиле во своите песни да внесат поголема доза хумор, се погрижија на присутните да им овозможат дополнителна смеа со кумановскиот дијалект на кој беа напишани сите четири шегобијни содржини. За учесниците на конкурсот, организаторот обезбеди пригодни награди во вид на книги.

Инаку, на оваа културно–забавна приредба, публиката имаше можност да ужива и во изведбите на хорот „Ѓоко Симоновски" и настапот на потврдени пејачи пензионери, членови на музичката секција. Така, Слободанка Димковска, Боге Манојловски и Добринка Јаневска со своите вокални способности ја разнежија и распеаја публиката, која не ги штедеше дланките за да ги награди со долги аплаузи.

Јасмина Тодоровска

ЗП Куманово

Нова дисциплина: боќање

Во агендата на спортскиот живот на пензионерите на ЗП Куманово е воведена нова спортска дисциплина: боќање, или уште позната како балата.

Првото „крштевање" со оваа интересна спортска игра се одржа на кејот кај Спортската сала во Куманово на 16 април 2016 година.

Убавото пролетно време беше искористено во запознавање со оваа игра, чиј иницијатор беше огранокот на Хрватската заедница за Куманово и Северoисточна Македонија. На првото среќавање со ова игра се пријавија 30–на пензионерки и пензионери.

Со начинот на играта и нејзините правила присутните ги запозна Иван Серкинич, претседател на заедницата на Хрватите за Куманово. Веднаш потоа се формираа тимови и се одржаа првите пријателски натпревари.

Секретарот на заедницата Јаков Ламбаша ги соопшти термините за тренинзите што ќе се одржуваат на теренот специјално подготвен за оваа игра, за која беше речено дека е многу популарна во Хрватска и во некои европски држави.

Присутните посакаа ова атрактивна игра да се популаризира меѓу пензионерите и граѓаните не само од Куманово, туку и во нашава држава.

С. Николовски

ЗП ОВР на РМ

Уште една незаборавна екскурзија

По предходно добро направен план, на деветти април, над осумдесетина пензионери од ЗП ОВР беа во посета на убавините на западниот дел од Македонија. Најпрвин попатно застанаа кај Мавровi Анови, а потоа се упатија кон прочуениот манастир Свети Јован Бигорски. Низ прекрасна природа полека пешачеа по нагорниот пат доживувајќи ја убавината на недопрената природа. И само по неколку минути пред нив блесна со сета своја вековна убавина, мир и спокој, обновениот машки манастир. Со посебна почит и верба во душата го разгледаа целиот комплекс и патот го продолжија кон женскиот манастир Свети Ѓорѓи Победоносец – Рајчица. И повторно восхит и восклик од тоа што го гледа

ат. Природата дала многу, но и трудот на калуѓерките што го оплемениле манастирот со цвеќиња и патеки за пешачење.

Расположени пензионерите патот го продолжија кон прочуеното Вевчани, а дождливото време не ги спречи да прошетаат и да уживаат во убавините на ова место, да се напијат кафе и да помуабетат со мештаните. А потоа, иако на кратко, прошетаа низ Струга и Охрид, само за уште еднаш да го впијат мирисот и убавината на овие два езерски града.

Времето брзо минуваше, но сепак го посетија хотелот и одмаралиштето на МВР, местото каде што низ годините додека работеле безброј пати со своите колеги и семејства се одмарале и рекреирале. И музиката е тука, се пее, се игра. во прекрасен амбиент, но веќе е доцна попладне и дружбата треба да заврши. Всушност, ќе продолжи некој друг ден.

Соња Смилеска

Години исполнети со дела

Костадин Кајдамов е пензионер од Валандово, роден 1934 година во Дојран, по професија професор, и прв директор на Гимназијата во Валандово која беше отворена 1970 година. Покрај својата редовна професија, од 1977 година почнува активно да се занимава со новинарство, но тој е автор и на многу книжевни дела, од областа на стопанството, здравството, образованието, културата, спортот и духовните светилишта. Неговото творештво се состои од фељтони, репортажи, патеписи, раскази, стихозбирки, дописи во дневни списанија и периодични весници и списанија. Кајдамов е прв и главен уредник на Радио Валандово, а соработувал и во многу други информативни електронски и пишани медиуми и гласила.

За својата публицистичка работа, е пофалуван и наградуван со дипломи, плакати и признанија од Советот на

Општина Струмица во 2005, Општина Дојран 2012 и Златна плакета за постигања во книжевноста од Општина Валандово 2013 година и други.

Како писател, поет и публицист има објавено повеќе од 45 творби со различна содржина. Монографии за македонските преродбеници: „Теодосиј Синаитски", „Христофер Жефаровиќ", „Партениј Зографски – епископ Пољански" и „Антим Ризов – Зографски", „Имињата на градовите во РМ", „Имињата на населбите во Струмичко", „Дојран низ вековите" – монографија на 700 страни, „Манастир Св. Георгиј", „Валандовски времеплов" издадена 2010 год. на 650 страни, како и продолжението „Животот во градот на калинките" издадена 2014 година на 520 страни.

Костадин Кајдамов е автор и на збирката раскази „Необични судбини", стихозбирката „Мојата поезија" и неколку автобиографски дела како „Афтобиографија" и „Изгубена надеж".

Сите објавени и необјавени публицистички дела на авторот претставуваат драгоцена документација за Јужновардарскиот регион, Струмичката област и пошироко низ Македонија.

И покрај својата голема творечка активност, Костадин Кајдамов е сепак човек кон кој животот воопшто не беше милозлив. И покрај тоа, тој стои исправен спротивставувајќи им се на ударите на судбината, останувајќи на бедемот на животот и понатаму зголемувајќи го своето творештво со нови книги, со нови дела, нови творби од кои црпе енергија и наоѓа смисол на опстојувањето и во десетата деценија од животот.

Горица Михајлова

ЗП Штип и Карбинци

Активности во континуитет

Пензионерите од ЗП Штип и Карбинци по разни поводи и настани одржуваат средби и континуирано се дружат олеснувајќи си го животот во третата доба. Така, на 22 март 2016 година, по повод празникот „Четрсе", признат од УНЕСКО како културно народно богатство, повеќе штипски пензионери се искачија на Исарот. Тука младите собираат по четириесет камчиња и ги фрлаат кон реката Брегалница, оставајќи го последното за под перница, за да го сонат принцот на белиот коњ, возрасните се поклонуваат во фитијата на Четириесете маченици, а потоа ги посетуваат фамилиите со младенци, кои се венчани меѓу двата празника.

Потоа многу пензионери во Младинскиот дом – некогашен Офицерски, си ги заседоа местата за следење на традиционалната културно–забавна приредба, во која учествуваше и мешаната пејачка група на ЗП Штип и Карбинци, со песни од штипското поднебје. Исто така, проследена беше и манифестацијата по повод Светскиот ден на поезијата, што се одржа под мотото „Пла ти кафе со песна", во која учествуваа и пензионери, а поетесата Цвета Спасикова, припадничка на Здружението, освои награда за личната творба „Вечност".

Активот на пензионерки со свои учеснички се претстави и на манифестацијата „Зелникот на баба" во Пробиштип. Претседателот на Здружението **Михаил Василев** наброја и други активности на кои е ангажирано раководството, а како рече, во тек е запишувањето на огревно дрво за што е голем интересот и досега има побарувања повеќе од 3.000 метри кубни дрва.

Ц. С.

Mbledhje raportuese e Kuvendit të LShPM

Viti i sukseseve 2015

Kuvendi i LShPM, më 18 mars 2016, ka mbajtur mbledhjen raportuese për punën në vitin 2015. Mbledhjen e ka hapur kryetari i LShPM Dragi Argirovski, i cili sipas Statutit të ri , si kryetar i Këshillit ek-

zekutiv, njëherësh është edhe kryetar i Lidhjes. Në mbledhjen e Kuvendit të LShPM, me propozim të Komisionit kandidues, për kryetar të Kuvendit të LShPM është zgjedhur Besnik Pocesta, nënkryetar i deritanishëm i Kuvendit, i cili me sukses ka kryer këtë funksion. Gjithashtu, janë zgjedhur edhe dy anëtarë në Këshillin ekzekutiv të LShPM: Kalina Slivovska – Andonova, redaktor kryesor dhe përgjegjës i gazetës "Penzioner plus" dhe Jovan Qirkoviq nga ShP Kisella Voda. Anëtarët e Kuvendit,kandidatët e zgjedhur i kanë përshëndetur me duartrokitje.

Kryetari i Kuvendit falënderoi për besimin dhe vazhdoi ta drejtoi mbledhjen. Në fjalën e tij në mbledhje, kryetari **Dragi Argirovski**, ka informuar për përgatitjet për shënimin me dinjitet të 70-të vjetorit të organizimit pensionist në Maqedoni dhe për mbledhjen e Këshillit organizativ për jubileun. Ai ka theksuar se të gjitha aktivitetet dhe manifestimet në Lidhje dhe në shoqatat e pensionistëve, gjatë vitit 2016, do të bëhen në frymën e jubileut. Me rastin e 20 shtatorit – Ditës së pensionistëve të Maqedonisë, do të mbahet akademi solemne, ndërkaq për patronazh do të ftohet kryetari i RM Gjorgje Ivanov. Jubileu do të shënohet edhe me botimin e Monografisë.

Fjalën hyrëse për Raportin për punën e LShPM për vitin 2015 ka dhënë nënkryetari i KE **Saltir Karovski**, i cili ka arsyetuar aktivitetet më të rëndësishme të Lidhjes dhe organeve të saj, trupave dhe komisioneve, duke theksuar se gjatë realizimit të përmbajtjeve nga Programit dhe sukseset e arritura, viti 2015 bie në një nga vitet më të suksesshme të Lidhjes në të gjitha fushat.

Raport për realizimin e Planit financiar për vitin 2015 ka dhënë kontabilisti kryesorë i LShPM **Pero Andreevski**, i cili ka potencuar se mjetet financiare janë rreptësisht të orientuara dhe si të tilla me plan janë të shfrytëzuara. Në emër të Këshillit mbikëqyrës, vlerësim pozitiv për planin financiar ka dhënë edhe kryetari i KM **Mitre Stojanovski**. Vendim për aprovimin e Llogarisë përfundimtare për vitin 2015 dhe shpërndarjen e tepricës së të ardhurave, njëzëri është aprovuar. Në diskutim kanë marrë pjesë**: Mentor Qoku, Mirko Makreshanski, Dançe Daskallovski, Hulusi Saliu, Risto Trajkoski, Dushan Risteski** dhe **Irfan Ushtelenca.** Në fund është promovuar libri "Sudbini" nga Kalina S. Andonova, përkrahur financiarisht nga LShPM.

M. Dimovski

Punëtori me korrespondentët e LShPM

Më 12 prill 2016, në Liqenin e Velesit, është mbajtur punëtori me korrespondentët. Në këtë punëtori, përveç korrespondentëve kanë marrë pjesë edhe anëtarë të Këshillit ekzekutiv dhe Këshillit redaktues i gazetës "Penzioner plus" si dhe anëtarët e Komisionit për informim i LShPM. I pari të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i LShPM dhe kryetar i Këshillit redaktues i gazetës "Penzioner plus" **Dragi Argirovski.** Në fjalën e tij kryetari Argirovski i cili është gazetar dhe publicist me përvojë të madhe dhe dituri nga kjo lëmë, ka folur për ngritjen e nivelit të informimit të pensionistëve dhe publikut më të gjerë. Përndryshe, ai është ngritës i gazetës pa pagesë "Penzioner plus", shtesës në gazetën "Nova Makedonija", "Penzionerski vidici" dhe faqes për pensionistë në gazetën në gjuhën shqipe "KOHA" dhe VEB faqen e LShPM. Projekt i tij është edhe një faqe në gjuhën shqipe në gazetën "Penzioner plus". Në fjalën e tij, ai ka potencuar se informimi posaçërisht është i rëndësishëm dhe i nevojshëm këtë vit, kur LShPM shënon 70 vjetorin e organizimit pensionist në Maqedoni dhe se në shkrimet duhet të shënohen të gjitha sukseset dhe të arriturat në shtatë dekadat e kaluara dhe e gjithë ajo që do të ndodh me rastin e këtij jubileu të madh me çka rrallë kush se mund të lëvdohet. Në punëtori ka rënë fjala edhe për aplikimin e teknologjisë së re në përgatitjen e shkrimeve me të cilat, për kënaqësi të përgjithshme pensionistët korrespondent mirë po gjenden. Në punëtori,dhe për disa vërejtje të caktuara ka folur zëvendësi i redaktorit kryesor dhe përgjegjës i gazetës "Penzioner plus", **Mendo Dimovski.** Sekretari i KE dhe anëtar i Këshillit redaktues **Stanka Trajkova,** ka thënë se në shkrimet duhet të shkruhet për: vullnetarizmin, dhunën familjare, barazia gjinore, përgatitja e kartave sociale në shoqatat, harmonizimi i Statuteve të shoqatave me Statutin e LShPM etj. Në diskutimin e tij, **Salltir Karovski** nënkryetar i KE i LShPM dhe anëtar i Këshillit redaktues, ka theksuar se kryetarët e shoqatave duhet t'ju japin mbështetje korrespondentëve të tyre , ndërkaq, kryetari i LShPM **Besnik Pocesta,** ka përshëndetur të pranishmit duke shprehur kënaqësinë e tij që gjendet në mesin e tyre, pa të cilët nuk do mund të dihej për sukseset dhe problemet e pensionistëve. Në diskutimet e tyre **Vele Aleksoski, Dobre Todorovski, Cfeta Spasikova, Elica Danillovska, Nada Aleksoska, Spirko Nikolovski, Krste Spaseski** dhe të tjerë, kanë shprehur kënaqësinë e tyre nga bashkëpunimi me Lidhjen dhe kanë shprehur dëshirë që takime dhe punëtori të tilla të ketë më shpesh.

Kalina S. Andonova

Shoqata pensioniste e komunës Saraj

U hap Qendër për qëndrim ditor

Më 28.03.2016, në prani të numri të madh pensionistësh të Shoqatës, me ndihmën e Kryqit të Kuq të Maqedonisë, u hap Qendër për qëndrim ditor për persona të moshës së tretë. Ky projekt është realizuar me nismë të Shoqatës pensioniste të komunës Saraj. Duke i falënderuar Sh.f "Dituria" në Saraj dhe vetëqeverisjes lokale të cilët kanë mundësuar që t'ju lëshojnë në shërbim një hapësirë, ndihmës nga KQM si dhe nga Lidhja e shoqatave pensioniste të Maqedonisë, në datën e përmendur është hapur në mënyrë solemne Qendra për qëndrim ditor. Në këtë solemnitet, përveç pensionistëve të shoqatës, kanë marrë pjesë edhe numër i madh personalitetesh dhe mysafirësh si: kreu i komunës Saraj Bekim Murati, sekretari gjeneral i Kryqit të Kuq të Maqedonisë Sait Saiti, kryetari i Lidhjes së shoqatave pensioniste të Maqedonisë Dragi Argirovski, sekretari i Kryqit të Kuq të qytetit të Shkupit Suzana Tuneva - Paunovska, si dhe donatorët Xhemail Dauti nga Fondacioni "Albiz" Saraj dhe Igor Gievski nga "EVN Maqedonija".

- Qendra ditore është hapur me mbështetje financiare të "Fondacionit Albiz" në Saraj dhe "EVN Maqedonia", ka theksuar sekretari gjeneral i Kryqit të Kuq të Maqedonisë Sait Saiti, duke shtuar se siç shohim prezencën e numri të madh pensionistësh të interesuar këtu, është dëshmi se kjo është dashur të bëhet edhe më parë...

Kreu u komunës Saraj Bekim Murati, ka shprehur kënaqësinë që realizohet një kërkesë e arsyeshme e pensionistëve duke theksuar se në bashkëpunim me Sh.f "Dituria" në Saraj, ju lëshuam një hapësirë Shoqatës së pensionistëve pranë komunës tonë nga se ata edhe e meritojnë. Jemi të gatshëm që në kornizë të mundësive tona t'i ndihmojmë edhe në të ardhshmen. Kryetari i Lidhjes së Shoqatave pensioniste të Maqedonisë Dragi Argirovski, ndër të tjerat ka theksuar se pensionistët e kësaj shoqate e cila është anëtare jona, me hapjen e kësaj Qendre për qëndrim ditor do të kenë se ku të shoqërohen dhe argëtohen. Edhe donatorët Xhemail Dauti nga "Fondacioni Albiz" Saraj dhe Igor Gievski nga "EVN Maqedonia", kanë shprehur kënaqësinë me hapjen e Qendrës për qëndrim ditor duke theksuar se mosha e tretë meriton edhe më tepër se sa na kemi bërë... Në Qendrën ditore për persona të moshës së tretë, për çdo muaj do të punohen aktivitete programore të cilat do t'ju përshtaten interesave të pensionistëve të cilat kanë të bëjnë me jetën kulturore zbavitëse, ligjërata me tema sipas interesimit të tyre etj. Kontratën për obligimet e kanë nënshkruar të tre subjektet: Shkolla fillore "Dituria" Saraj, Rafiz Ameti, sekretari i Kryqit të Kuq të qytetit të Shkupit, Suzana Tuneva - Paunovska, dhe Baki Bakiu nga Shoqata e pensionistëve të komunës Saraj, ndërkaq, lentën e kanë prerë vullnetari i ri Samet Alimi dhe kryetari i Kuvendit të ShP të komunës Saraj, Baki Bakiu, i cili me këtë rast ka theksuar se kjo datë, për Shoqatën do të shënohet në historikun e saj dhe ka falënderuar të gjithë ata të cilët kanë dhënë kontribut për realizimin e këtij projekti.

Baki Bakiu

ShP Tetovë

Takim multietnik në shenjë dy jubileve

Takimi i këtij viti i pensionistëve të Maqedonisë i cili është mbajtur në Tetovë, është në shenjë të dy jubileve: 70 vjet të ekzistimit të LShPM dhe mbajtjen e këtij shoqërimi multietnik. Në sallën e restorantit "Arena", ishin mbledhur mbi 500 pensionistë nga pothuajse të gjitha viset e Maqedonisë.

- Ky takim nuk është vetëm shoqërim i "rëndomtë" i pensionistëve. Rasti dhe shkaku i këtij shoqërimi është zgjerimi i bashkëjetesës të nacionaliteteve dhe feve të ndryshme të cilët janë bashkuar në Lidhjen tonë, organizatë më masive joqeveritare me programe përmbajtjesore për zbukurimin e jetës së personave të moshës së tretë. Ky takim multietnik, nikoqir i së cilës është ShP Tetovë, këtë vit e mbajmë në shenjë të 70 vjetorit të organizimit dhe ekzistimit të pensionistëve në vendin tonë. Takimin e shfrytëzojmë për shkëmbimin e përvojave, për lidhjen e miqësive të reja, për relaksim dhe dëfrim. Takimin e pestë multietnik të pensionistëve të Maqedonisë, e shpall të hapur, - ka thënë **Dragi Srgirovski,** kryetar i LShPM, organizator i takimit. Pjesëmarrësve të takimit multietnik në Tetovë, që u mbajt më 16 prill, u është drejtuar edhe **Ajredin Amzai**, ndihmës drejtor i Fondit SPIM (PIOM) dhe **Ahmet Qazimi,** shef i sektorit për punë shoqërore i komunës Tetovë, të cilët kanë shprehur kënaqësinë e vet që kanë mundësi që të jenë pjesë e takimit masiv të pensionistëve. Në takim ka marrë pjesë edhe **Besnik Pocesta**, kryetar i Kuvendit të LShPM dhe **Saltir Karovski**, nënkryetar i Këshillit ekzekutiv i Kuvendit të LShPM. Në emër të nikoqirit, ShP Tetovë, të pranishmit i ka përshëndetur edhe **Stojan Sokolovski**, kryetar i Kuvendit dhe **Shaban Azizi**, kryetar i KE i ShP Tetovë, të cilët ishin shumë të kënaqur nga pjesëmarrja e madhe e pensionistëve. Të pranishmit i ka argëtuar përbërja "Maestro bend", duke plotësuar me këngë dhe valle të kultivuara në traditat e përkatësive të ndryshme nacionale në vendin tonë.

Gojko Eftovski

ShP Dibër dhe Qendër Zhupë

Bashkëjetesa në LShPM është shembull për gjeneratat e reja

Kryetari i LShPM **Dragi Argirovski**, duke marrë pjesë në mbledhjen e Kuvendit të ShP Dibër - Qendër Zhupë, përveç tjerash ka theksuar se kjo organizatë më masive joqeveritare është shembull për bashkëjetesë në shtetin tonë. Vitet e fundit është mundësuar që shqiptarët të kenë pozicionet e tyre në LShPM dhe në të gjitha trupat e sajë. Në krye të Kuvendit të pensionistëve të Maqedonisë, kryetari është shqiptar, e njëherësh ato sikurse bashkësitë e tjera etnike kanë përfaqësuesit e vet edhe në KE dhe trupat tjerë. Edhe në sferën e informimit janë arritur hapa të meritueshëm për atë që edhe pensionistët shqiptarë të informohen në gjuhën e tyre amtare. Informim i rëndësishëm realizohet edhe përmes faqeve në gjuhën shqipe në gazetën "Penzioner plus" dhe në "Koha". Duhet të gjithë në Maqedoni të jetojmë së bashku me qëllim që shteti ynë të shkoj përpara, ka theksuar në Dibër kryetari i LShPM DragiArgirovski. Ai ka folur edhe për situatën e pensioneve në shtetin tonë për çka ka theksuar se pensionistët në Maqedoni kanë pensione mesatare më të larta në regjion.

Në mbledhjen vjetore të Kuvendit të ShP Dibër - Qendër Zhupë, kryetari **Xhavit Karpuzi**, ka arsyetuar Raportin për punën e shoqatës në vitin 2015, me ç'rast ka theksuar se vitin e kaluar shoqata ka pasur shumë aktivitete në interes të anëtarësisë. Janë organizuar dhe realizuar shumë ekskursione si dhe investime nga objektet e ShP Dibër - Qendër Zhupë, kështu që pensionistët tani kanë kushte më të mira për qëndrim ditor në klubet. Në mbledhje janë aprovuar llogaria përfundimtare për vitin 2015 e më pastaj është aprovuar edhe Programi për punë dhe është sjellë Plani financiar për vitin 2016.

Në Kuvendin vjetor, fjalë përshëndetëse ka mbajtur edhe kryetari i ri i Kuvendit të LShPM **Besnik Pocesta**, i cili në këtë funksion është zgjedhur kohë më parë dhe është kryetar i parë shqiptar i Kuvendit. Pocesta ka thënë se Dibra - Qendra Zhupë, gjithnjë kanë pasur shoqatë aktive e cila ka pasur suksese edhe në vitet e kaluara. Në Kuvendin vjetor të ShP Dibër - Qendër Zhupë, kanë marrë pjesë edhe mysafir nga Pogradeci, Republika e Shqipërisë.

Vjollca Sadiku

ShP Gostivar

Të kënaqur nga realizimi

Kuvendi i ShP Gostivar, më 17.04.2016, ka mbajtur mbledhje raportuese në të cilën janë shqyrtuar dhe miratuar: Raporti për punë dhe Raporti financiar për vitin 2015, Programi për punë, Plani financiar për vitin 2016 dhe llogaria përfundimtare për vitin 2015. Në fillim të mbledhjes janë përshëndetur kryetari i LShPM Dragi Argirovski, nënkryetari i Kuvendit të LShPM Besnik Pocesta dhe mysafirët nga ShP Tetovë, ShP Saraj, ShP Taftalixhe dhe ShP Dibër dhe Qendër Zhupë.

Lidhur me sukseset e arritura dhe detyrat e realizuara të shoqatës, fjalën hyrëse e ka dhënë kryetari i Kuvendit **Nijazi Xhelili**, duke theksuar se aktivitetet si ato programore, po ashtu edhe të tjerat janë realizuar në korniza të parashikimeve dhe kushteve dhe mjeteve me të cilat disponon shoqata dhe se gjithnjë është mbajtur llogari për punë ekonomike dhe me nikoqirllëk. Ai ka arsyetuar të gjitha dokumentet një nga një dhe që të gjitha janë aprovuar njëzëri.

Në diskutim për dokumentet ka marrë pjesë edhe kryetari i LShPM **Dragi Argirovski** i cili ka uruar për saldon pozitive të Llogarisë përfundimtare të shoqatës duke apeluar që edhe më tej të vazhdohet ashtu.

Për sukseset e kësaj shoqate ka folur edhe nënkryetari i Kuvendit të LShPM **Besnik Pocesta**, duke theksuar se puna e suksesshme e ShP Gostivar, është sukses edhe i LShPM që është rezultat i bashkëpunimit të mirë me Lidhjen.

Për sukseset dhe rezultatet e paraqitura në Raportin për punë dhe Raportin financiar për vitin 2015, kanë folur edhe mysafirët tjerë: Shaban Azizi nga ShP Tetovë, Xhevit Karpuzi nga ShP Dibër dhe Qendër Zhupë dhe Baki Bakiu nga ShP Saraj.

Në fund, në emër të ShP Gostivar dhe në emër personal, kryetarja e Aktivit të grave pensioniste Vadije Zendeli, ka falënderuar kryetarin e LShPM Dragi Argirovski, për prezencën e tij, duke i uruar ditëlindjen dhe duke i dëshiruar me këtë rast shëndet, jetë të gjatë dhe me shumë sukses edhe më tej ta drejtoi Lidhjen, duke theksuar se kryetari i LShPM Dragi Argirovski, ka respekt ndaj të gjitha shoqatave në R. e Maqedonisë dhe që të gjitha shoqatat kanë dëshirë që ai të jetë i pranishëm në mbledhjet dhe takimet e tyre.

Vadije Zendeli

Mbledhje vjetore e pensionistëve struganë

Takim multietnik shembullorë

Më 27.02.2016, Kuvendi i ShP Strugë, ka mbajtur mbledhjen e dytë në përbërje të re. Me mbledhjen ka drejtuar kryetari i ShP Strugë Millorad Tërposki. Fillimisht ai ka përshëndetur nënkryetarin e Kuvendit të LShPM Besnik Pocesta, mysafirët nga

Konfederata e sindikateve nga Pogradeci, Shqipëria fqinje, delegatët dhe mysafirët tjerë të pranishëm. Në fjalën e tij, kryetari i ShP Strugë, Tërposki ka thënë:

- Shoqata e pensionistëve të Strugës, në vitin 2015 shënoj rezultate të mira. Atë e tregon vlerësimi i punës materiale financiare të cilin e ka prezantuar kryetari i Këshillit mbikëqyrës Dragan Xhuteski. Në vitin 2015 kemi punuar me nikoqirllëk dhe racional edhe pse shoqata jonë ka pasur shumë aktivitete në planin kulturor dhe sportiv, në fushën e edukimit të pensionistëve, kujdesin për persona pleq dhe të pa mundur, ato në bashkëpunim me Kryqin e kuq dhe Shtëpinë e shëndetit në Strugë etj. Shoqata gjithnjë ka mbrojtur interesat e pensionistëve dhe në atë pikëpamje është një ndër shoqatat më aktive të Lidhjes edhe pse numëron vetëm rreth 4 000 pensionistë.

Ajo është edhe shembull për bashkëjetesë nga se në këtë shoqatë multietnike janë anëtarë maqedonas, shqiptarë, turq, vlleh dhe serb. Shoqërimi është për shembull edhe pse në të janë anëtarë pleq, familjar dhe pensionistë nga jashtë. Në mënyrë të shkëlqyer bashkëpunojmë me LShPM dhe me pushtetin lokal në qytet. Më pas, u zhvillua diskutim dhe janë aprovuar Raporti për punën dhe Llogaria përfundimtare për vitin 2015 si dhe Programi për punë dhe Plani financiar për vitin 2016. Në mbledhje janë dhënë më shumë propozime dhe janë parashtruar pyetje kryetarit Tërposki dhe nënkryetarit të Kuvendit të LShPM Besnik Pocesta për të cilat ata kanë dhënë përgjigje të duhura.

Stojan Kukuneshoski

Интересни откритија за мозокот

Загадувањето во воздухот е многу полошо за мозокот отколку што мислиме - Неколку месеци пред да се случи хоророт со загадувањето на воздухот во Пекинг, истражувачите откриле дека изложувањето на загаден воздух може да го забрза стареењето на мозокот и да предизвика невргогенеративни болести, вклучувајќи ги Алцхајмерова и Паркинсова болест. Истражувањата покажале дека и мало изложување на загадување може да биде поврзано со намалување на белата маса на мозокот, односно токсините го смалуваат мозокот.

Мозокот и имунолошкиот систем се поврзани - Невролозите од универзитетот Вирџинија открила нова директна поврзаност со мозокот и имунолошкиот систем.

Ова откритие има големо влијание врз лекувањето на некои мозочни нарушувања како што се воспаление, Алцхајмерова болест, мултиплекс склероза и аутизам.

Во иднина ќе може да се брише сеќавањето - Бришењето на сеќавањето веќе не е научна фантастика. Тоа наскоро може да стане реалност и да помогне во лекувањето со зависноста од дрога преку таргетирање на мемориите поврзани со дрога. Истражувачите открија нов лек, кој има потенцијал селективно да ги бриши мемориите поврзани со зависноста, но и со некои тешки трауматски настани.

Природата е добра за мозокот - Веќе знаеме дека поминувањето време во природа има одлични физички и ментални бенефиции, но истражувачите откриле дека психолошките придобивки од природата се поголеми отколку што се сметало досега. Едно истражување докажало дека надворешните активности ги намалуваат опсесивните и негативни мисли кои ја карактеризираат депресијата. Друго истражување пак открило дека поминувањето време во природа има терапевтски влијанија за зависноста од дрога, алхохол и друго, но и ја подобрува самоконтролата.

Смартфоните ни го одземаат целото внимание - Луѓето поминуваат неверојатно време ѕверејќи се во нивните екрани, а токму тоа ги запраша научниците како истото влијае врз мозокот. Само звукот на вибрациите на вашиот мобилен телефон, е сосема доволен да ви го одземат вниманието од продуктивноста. Една неодамнешна студија откри дека корисниците на паметните телефони се посклони кон заборавање, невнимание и недостаток од свест за околината, вклучувајќи и заборавање на закажани средби, налетување на луѓе и заборавање работи.

Добриот сон е клучен за здрав емоционален живот - Познато е дека добриот сон е клучен за психолошка добра состојба и дека недостатокот од сон го зголемува нивото на стрес и е поврзан со нервоза, депресија и други ментални проблеми. Една неодамнешна студија откри дека добриот сон е клучна состојка за емоционалната интелигенција. Истражувачите откиле дека намалувањето на спиењето ја намалува и нашата способност да читаме изрази на лице, што е многу важен дел од емоционалната интелигенција. Преку сонот, се зголемува оваа способност како и други функции на мозокот.

М. Дамјаноска

Оригано - зачин и лек

Постојат многу нешта кои може да предизвикаат проблеми со дишните органи, како што се: алергии, астма, штетни микроорганизми, па дури и вдишување најразлични загадувачи. Најчестите симптоми и знаци кои предупредуваат респираторни проблеми се: застој во градите, отежнато дишење и иритирани назални патишта итн. Ако сте ги искусиле овие знаци на предупредување, познато ви е колку тие можат да бидат вознемирувачки.

Кога поленот, прашината, мувлата, хемикалиите, габичките и бактериите ќе започнат со освојување на вашето тело, се ослободува една хемикалија наречена хистамин. Оваа хемикалија обично предизвикува реакција слична на алергиските реакции – назална конгестија, зголемено производство на секрет и кивање. За среќа, постојат билки кои содржат соединенија кои можат да го намалат хистаминот, а најдобра меѓу нив, за намалување на ваквите реакции е – ориганото.

Ориганото исто така содржи состојка која ги намалува израстоците, па дури и отоците во текот на алергискиот напад, со што ова растение го прави природен хистамин–редуктор.

Една неодамнешна студија, спроведена од група истражувачи во Одделот за ОРЛ во Израел, Институтот за медицински Центар за технологија, откриле терапевтски потенцијал на различни ароматични билки, вклучително и кај ориганото. Медицинските експерти откриле дека оваа билка има директно, позитивно дејство врз респираторниот тракт. Меѓутоа, мора да се спомене дека ориганото исто така, содржи и големи количини на други здрави хранливи материи, како што се: калциум, магнезиум, цинк, железо, калиум, витамини А и Ц, и ниацин.

Иако овие здрави хранливи материи и витамини не влијаат директно врз горните респираторни проблеми, сите тие поволно делуваат врз сите останати системи во телото, вклучувајќи го и имунолошкиот систем.

Соодветна доза на витамини и минерали е од најголемо значење за одржување на здравото тело кое може да се избори со надворешни проблеми, па и со горните респираторни проблеми, пред тие да започнат.

Како треба да се користи ориганото:

Постојат многу различни начини на кои можете да ја употребите оваа неверојатна билка: можете да го консумирате ориганото како билка во кулинарски намени, тинктура, чај или есенцијално масло.

Б. Ангеловска

Магарешки трн - цела аптека во едно растение

Со векови магарешкиот трн како билка се користи нашироко во народната медицина. Корисни се: коренот, листовите, а дури и семето на магарешкиот трн. Се употребуваат корените само на младото растение. Листовите и семето можат да бидат собрани за понатамошна употреба. Сето тоа се суши внимателно на сенка, а потоа се меле.

Лековите кои се добиваат од ова растение, се способни да го нормализираат метаболизмот, да ја подобрат состојбата на црниот дроб, на крвта, цревната функција, обновување на желудникот и да ја обноват косата. Ова растение е одлична превенција против одложување на сол и формирање на камења. Неколку примери за што се употребува оваа билка:

Болка во зглобовите - Се пие чај направен од една рамна лажичка прашок од корени на магарешки трн – наутро и навечер.

Лекување на рани - Кога има долго незаздравени рани ќе помогне маст, која може да биде направена од 80 грама свеж корен од магарешки трн и 200 грама растително масло. Се става коренот во маслото на топло место половина ден, по што се вари 15 минути на тивок оган и потоа се процедува. Со овој мелем се премачкуваат рани, чиреви, убоди од инсекти, акни и друго. Оваа маст се користи за ослободување од првут и опаѓање на косата.

Лекување на инфекции – Чај од корен од магарешки трн се пие за лечење на инфекција на мочниот меур, ревматизам, гихт, болки во половината и друго. За подготовката се зема 100 грама однапред истолчени корени и се варат во 1 литар вода околу еден час. За вирусини инфекции се додава мед по вкус. Се пие по 50 мл, 4 дена.

Б. Ангеловска

Жените се хранат поздраво од мажите

Американските научници открија дека машките и женските тела реагираат сосема различно на иста храна. Жените по правило повеќе размислуваат за здравата исхрана од мажите, но американските научници тврдат дека тоа има повеќе врска со телото отколку со волјата.

Тестовите извршени на глувци докажале дека поради хормоналните разлики, пиењето исто количество алкохол ги доведува жените во поголема опасност од оштетување на црниот дроб. Истражувачите од Универзитетот во Пенсилванија го набљудувале нервот кој од мозокот поминува низ грлото, хранопроводникот, белите дробови, панкреасот, срцето, црниот дроб, сè до системот за варење. Овој нерв е мошне важен за варењето и се активира во текот на консумирањето храна. Истражувачите ја набљудувале неговата работа кај мажите и кај жените за време на нормална состојба и при отежнати услови, а ја мереле и брзината на празнење на желудникот.

Кога кај мажите работата на овој витален нерв била попречена, празнењето на желудникот доцнело, но кај жените истиот проблем не предизвикал никакви промени.

Кога нервот ќе почнел нормално да работи, мажите произведувале повеќе инсулин и повеќе полипептиди од панкреасот. Според мислењето на истражувачите, ова е главната причина за различниот вкус во исхраната што владее меѓу половите.

Во текот на посебна студија на Универзитетот во Питсбург, истражувачите го набљудувале влијанието што го има алкохолот врз мажите и жените. Имено, етанолот, активна состојка на сите алкохолни пијалоци, има убиствено дејство врз црниот дроб. Во текот на 30–дневно консумирање алкохол, глувците развиле симптоми поврзани со сериозното консумирање алкохол, како што е воспаление и здебелување на црниот дроб. Но, интересно е дека природниот генетски механизам кој го штити црниот дроб од алкохолните оштетувања не е толку ефикасен кај жените како што е кај мажите. Нивниот залкучок бил дека сите жени се изложени на поголем ризик од оштетување на црниот дроб отколку мажите што пијат исто количество алкохол.

М.Да.

Кафето и брзо срцебиење?

Консумирањето на кафе често се поврзува со забрзано срцебиење, но едно ново истражување спроведено во универзитетот во Калифорнија, открило дека кафето не е поврзано со тоа. Истражувачите кажале дека забрзаното чукање на срцето не се јавува поради кофеинот ако тој се зема во нормални количини, но може да се поврзе со неоткриен проблем со срцето, кој може да предвиди срцев удар или смрт.

Научниците од Американската асоцијација за срце препорачуваат пациентите со брзи вентрикуларни контракции или брзи срцеви отчукувања, кои имаат историја од овој вид на срцебиења, да ги избегнуваат оние фактори кои им ја влошуваат ситуацијата, како што е кофеинот, никотинот и алкохолот. Сепак, последните испитувања покажуваат дека продуктите богати со кофеин, како што е чоколадото, кафето и чајот, често се добри за здравјето на срцето.

Овие две поделени мислења прават многумина пациенти да не знаат кого да послушаат, иако многу од нив се придржуваат до советите од нивните доктори и го намалуваат внесувањето на кофеин.

– Докторските совети за намалување на консумирањето кофеин треба да се разгледаат, бидејќи го ограничува и внесувањето на чоколадото, чајот и кафето кои се всушност добри за срцето. Со оглед на последното истражување, кое ни покажа дека забрзаните отчукувања на срцето може да бидат опасни, ова откритие е навистина релевантно, изјави д–р Грегори Маркус, кој учествувал во истражувањето на универзитетот во Калифорнија.

Истражувачите ја следеле консумацијата на кофеин кај 1388 волонтери, кои 24 часа биле приклучени на електрокардиографско набљудување. Податоците се собирале цела година. Преку ова, откриле дека 61% од волонтерите на ден консумирале повеќе од еден продукт на база на кофеин, но нивните атријални контракции и вентрикуларни контракции останале исти. Консумирањето на поголемо количество на кофеин не резултирало со забрзани срцебиења. Сепак, овде биле опфатени само ефектите од хронично консумирање на кофеин. Истражувачите изјавиле дека се потребни понатамошни испитувања со цел конечно да се реши дилемата за кофеинот.

И на крајот ако се јави забрзан пулс односно тахикардија во подолг временски период, неспорно е дека е потребна терапија пропишана од лекар бидејќи е неопходно да се откријат причините. Една од причините за тахикардија може да биде и притисокот на полниот желудник врз срцето. Кога е полн желудникот тој поминува низ отворот на дијафрагмата и врши притисок врз срцето и белите дробови. Ова е непријатно, но за ова нема некој посебен лек, освен да се земаат помали оброци , да не се легнува веднаш после јадење и да не се наведнува со пол желудник и друго.

Тахикардија може да се јави и ако се напрегате преку границите на сопствените можности. Ризик фактор е и стресот. Може да биде предизвикан и од некои други болести или лекови, но се разбира дека може да биде во прашање и болест на срцето. Како и да е треба да се најде причината. Меѓутоа постојат одредени методи на самопомош кои може да ги примените во случај на зголемен пулс. Пулсот најлесно ќе го успорите ако го задржите дишењето за кусо време или ако испиете чаша ладна вода или ако се измиете со ладна вода.

Б. Арсов

Како да ги симнете наслагите од стомакот

Масното ткиво кај многумина предизвикува чувство на незадоволство од физичкиот изглед, но тоа исто така може да влијае и на здравјето. Вишокот на килограми околу стомакот може да доведе до дијабетес, хормонални нарушувања, висок крвен притисок, проблеми со плодноста и штитната жлезда и други болести. Имено, што повеќе масно ткиво околу стомакот, толку е помало производството на хормонот **адипонектин** кој го намалува стресот и воспаленијата, а наедно е поврзан и со хормонот за контрола на апетитот – **лептин**. Со тоа се зголемуваат ризиците од воспалителни процеси во организмот и од предебелување. Сакате ли да го намалите обемот на струкот и да го подобрите здравјето придржувајте се до овие препораки:

Тргнете на прошетка - Договорете се со пријателката или пријателот за прошетка. Поверојатно е дека дружењето ќе потрае подолго бидејќи ќе ви биде позабавно и времето ќе помине побрзо. Умереното одење ќе помогне во губењето на тежината, а ако се решите за брзо чекорење со побрзо трошење на калориите ќе се забрза и согорувањето на мастите. Вежбањето со висок интензитет поттикнува трократно побрзо губење на опасното масно ткиво кое ги опкружува внатрешните органи, а коешто може да предизвика дијабетес, срцеви болести и висок крвен притисок. Интензивното движење исто така, го подигнува нивото на хормоните кои го согоруваат салото.

Зголемете го внесувањето на растителни влакна - За секои 10 грама растителни влакна кои ќе ги внесете дневно, вашето тело ќе согори приближно 4% масти. На влакната обично не им се придава големо внимание затоа што немаат калорична вредност, но кај здравото слабеење се од голема важност. Тие го поттикнуваат излачувањето на хормонот на гладот и го одложуваат чувството на глад после оброкот. Извори на растителни влакна се зеленчукот, овошјето, мешунскастите плодови и житарките, а пожелно е да се консумираат цели и во свеж облик. Меѓу продукти кои се најбогати со влакна се пченката, гравот, леќата, леблебијата, авокадото, интегралните тестенини, интегралниот ориз, интегралниот леб, крушката, артичоката, зобната каша, малините, грашокот, брокулата, јаболката, јачменот, бадемите.

Чистете со правосмукалка! - Нема да верувате, но чистењето со правосмукалка е одлично за работата на стомачните мускули. Тоа е добра вежба за оние кои немаат многу време, така што можат да го спојат убавото со корисното. Освен што ќе го исчистите домот од прашина, паразити и нечистотија, ова ќе ви се смета и како тесна вежба. Потрошувачката на калории во текот на смукањето прашина изнесува 190 кцал за 60 минути.

Внимателно со солта - Се обидувате ли да ослабете, добар начин е да се намали внесувањето сол во исхраната. Солта не содржи калории или масти, но ја **задржува водата** во организмот. После консумирањето солена храна организмот ја исфрла водата од клетките во крвотокот. Во текот на една седмица теоретски можете да ослабете околу 1 кг и половина ако го намалите внесувањето сол во исхраната на 1 до1,5 грама дневно. Затоа избегнувајте преработена и многу солена храна. Во готвењето употребувајте зачински билки и намалете ја вообичаената количина сол.

Избегнувајте газирани сокови - Калориите кои доаѓаат од газираните и други слатки пијалаци завршуваат токму на вашиот стомак. Со отфрлувањето на навиката да ги пиете можете значително да ги намалите масните наслаги и да ослабете. Тие се штетни за организмот и придонесуваат во здебелувањето, но и за оболување од дијабетес, кариес и слаби коски. Поврзани се со намалување на витамините А, калциум, магнезиум и други нутриенти. Нивниот вкус влијае на непцата и предизвикува желба за храна. Според некои истражувања соковите можат да го зголемат здебелувањето за 41%. Заменете ги овие пијалаци со вода или со незасладени чаеви.

Исфрлете го алкохолот - Консумирањето алкохол го зголемува нивото на кортизол кој ги праќа мастите директно во стомакот. Еден алкохолен пијалок, според количината на калории, може да биде исто како да сте јаделе слатки. Консумирањето алкохол штети на сите органи, а посебно на црниот дроб.

Грицкајте сончогледови семки - Семките од сончоглед се одличен додаток на исхраната ако сакате да ослабете, а можете да ги грицкате во кое било време. Богати се со силен антиоксиданс, витамонот Е, кој се бори против токсините и воспалителните процеси. Тие се и богат извор на магнезиум кој ја намалува анксиозноста и го спречува растежот на хормонот кортизол. Помагаат на здравјето на нервниот систем, го снабдуваат телото со енергија и го подобруваат согорувањето на калориите. Наедно содржат протеини, влакна, витамини од В–комплексот кои се важни за согорување на калориите и давање чувство на ситост. Битно е да се консумираат свежи.

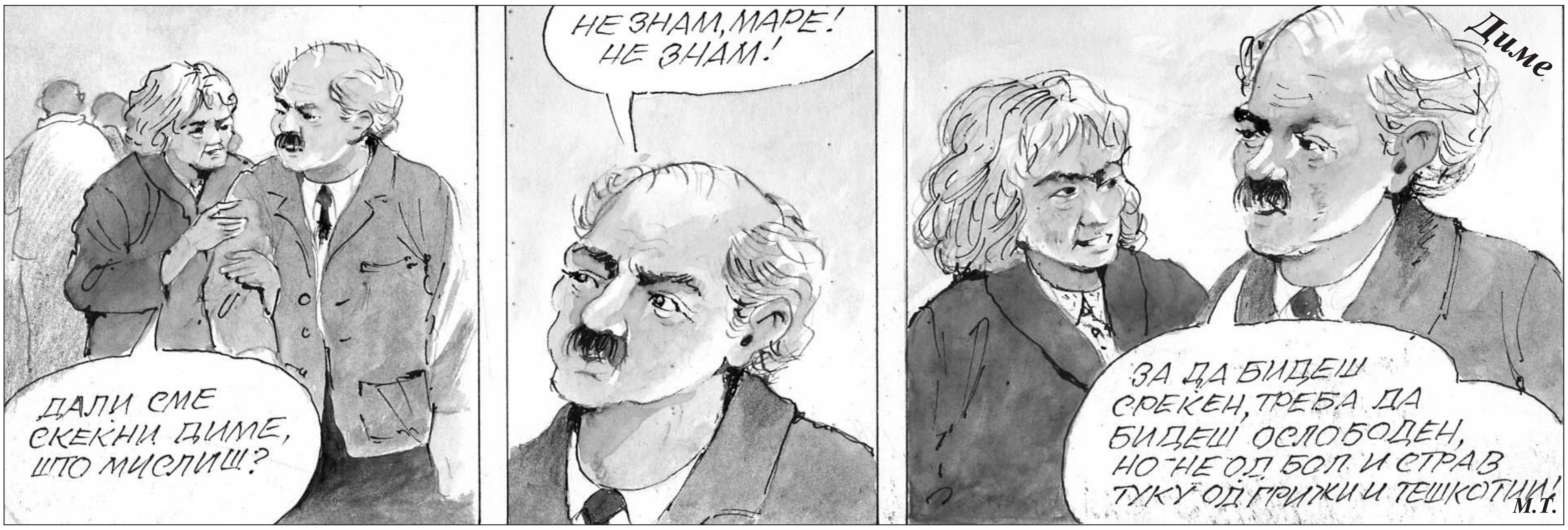
Консумирајте повеќе вода - Хидратацијата е важен елемент кај слабеењето, а најдобра за тоа е секако водата. Многумина, често, со цел да ослабат, ја занемаруваат важноста на пиењето вода. Во состојба на дехидрација метаболизмот се забавува, а тоа го забавува и разградувањето на мастите и го олеснува таложењето на масното ткиво на стомакот. Затоа носете со себе шишенце со вода и повремено пијте.

Вовлечете го стомакот! Вовлекувањето на стомакот додека чекорите или работите домашни работи е едноставен начин за тонирање на мускулите во текот на денот. Кога седите или стоите со исправен грб и рамења, поставени наназад, автоматски го затегнувате и стомакот.

Т.Г.

ЗНАЕМЕ ДЕКА МОЖЕТЕ!
Дајте им го она што им е потребно!
• Бесплатно отворање на трансакциска сметка
• Бесплатно овластување на вашата сметка за еден или повеќе членови на семејството
• Бесплатна Маестро дебитна картичка
• Бесплатна Master-Card кредитна картичка
• Можност за отплата до 73 години
Износ до 2 пензии
• Дирекција тел. 02/3249-437 ; 02/3249-454
• Градски Ѕид Скопје тел. 02/3217-224
• Партизански Одреди тел. 02/3221-003
• нас. Аеродром тел. 02/2401-225
• нас. Бутел тел. 02/2600-055
• Карпош 4 тел. 02/3090-209
• Кисела Вода тел. 02/2720-470
• Струмица тел. 034/343-881
• Битола тел. 047/232-434
• Прилеп тел. 048/400-210
• Кавадарци тел. 043/414-726
• Гостивар тел. 042/211-221
ЕУРОСТАНДАРД Банка
www.eurostandard.com.mk

ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ
HAK BUS
Поаѓање од Македонија
10.06
17.06
24.06
01.07
08.07
15.07
22.07
29.07
05.08
12.08
19.08
Поаѓање од Албанија
17.06
24.06
01.07
08.07
15.07
22.07
29.07
05.08
12.08
19.08
26.08
ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ
НА ПРЕКРАСНИОТ БРЕГ НА ЈАДРАНСКО МОРЕ НУДИМЕ ПАКЕТ АРАНЖМАН СО 7 НОЌЕВАЊА И 8 ДЕНА СО ПО ТРИ ОБРОЦИ И УДОБЕН ПРЕВОЗ СО НАШИ АВТОБУСИ ОД МЕСТОТО НА ПОАЃАЊЕ ДО ГРАДОТ ДРАЧ - РЕПУБЛИКА АЛБАНИЈА
Објектот е со три ***, убава сопствена песочна плажа со бесплатни чадори
И сето тоа ќе ве чини верувале или не само
135 евра
Се патува со лична карта, а термините се одредуваат во договор со Агенцијата
Можни се и збирни тури од неколку здруженија на пензионери
АГЕНЦИЈАТА HAK BUS ВРШИ И ТРАНСПОРТ НА ПАТНИЦИ
ДО ПОВЕЌЕ ДЕСТИНАЦИИ ВО ЗЕМЈАТА И ВО ЦРНА ГОРА
контакт телефон: 044 331 587; 070 244 019



ЗАНИМЛИВОСТИ

Американските научници од универзитетот во Илиноис изработиле компјутерски програм што ќе може да ја одреди староста на човекот врз основа на изгледот на неговото лице. Научниците велат дека утврдувањето на староста на луѓето е особено сложен процес бидејќи зависи од повеќе елементи, вклучувајќи ги генетските особености, здравствената состојба и условите за живот. И покрај овие ограничувања на човековото лице, можат да се најдат многу податоци кои упатуваат на заклучокот за староста на лицето кое е предмет на истражување. Новиот програм може да ја одреди староста на лицата на возраст од 1 до 93 години со прецизност од над 80 отсто. Авторите на програмот сметаат дека нивниот изум ќе биде особено корисен за спречување на малолетници да купуваат цигари и алкохол од автомати, каде досега не можеше да се провери староста на купувачот. Нема податоци како на овој изум реагира понежниот пол од популацијата особено оние во поодминати години!

***

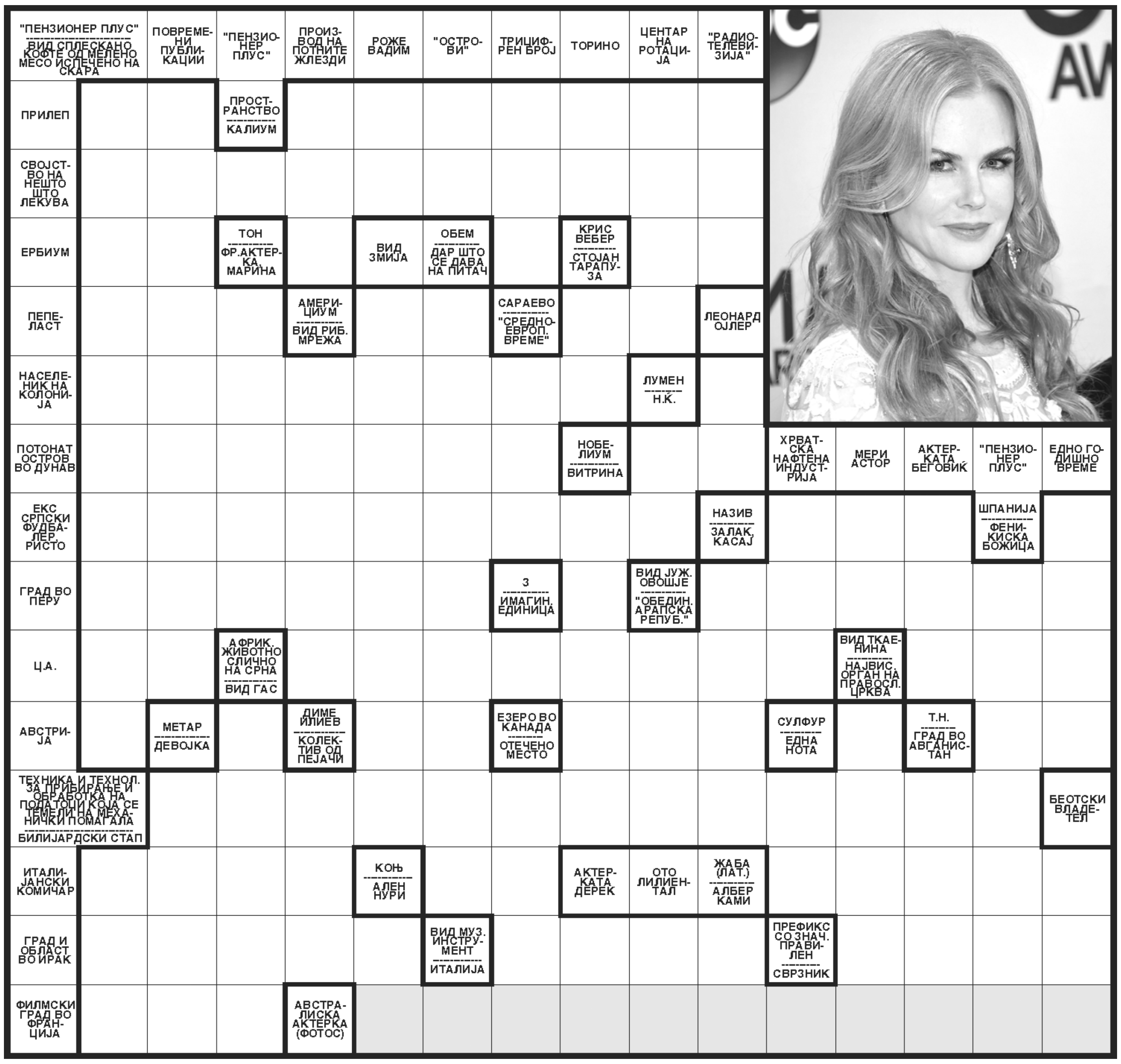
Благодарение на пронајдокот на холандската компанија Philips одењето на лекар за дијагностицирање на некоја болест, нема да биде ноќна мора. Компанијата разви интелегентна таблета која ќе може да ве „прегледа“ ако ја проголтате! Оваа волшебна таблета во себе содржи микропроцесор, батерија, предавател, пумпа и резервоар со соодветен лек, кој се отвора во одреден момент со далечна команда однадвор. Таблетата е наречена iPill. Во таблетата е вграден сензор кој ја мери киселината во желудникот и во целиот дигестивен тракт, и на тој начин се лоцира здравствениот проблем каде што треба да се аплицира лек. Интелегентната таблета ќе може да ја мери и внатрешната температура и тие информации директно да ги праќа до компјутерот на лекарот. Таблетата сѐ уште е прототип, но компанијата најавува дека ќе ја има на пазарот многу скоро.

***

Пред да се печатат книги на хартија, во Кина книгите се изработувале на бамбусови плочки и на свила. Книгите на плочки биле гломазни и тешки, а свилените книги многу скапи. Хартијата ја пронашол Цај Лун во 105–та година. Кинезите ја чувале тајната на производство на хартија се до 751 година од нашата ера кога биле поробени од Арапите. Од тогаш и Арапите почнале со производство на хартија, но со многу полош квалитет. Дури во дванаесетиот век, хартијата почнала да се произведува во Европа. Со пронајдокот на подвижните букви и усовршувањето на печатарска машина од Јохан Гутенберг почнала ерата на печатење книги на хартија, иако уште во 868 година била позната ксилографијата во Кина. Ксилографија е технологија на печатење на книги од плочки на кои е изработен, изгравиран, текстот. Може да се отпечатат повеќе примероци, но за секој текст треба нова гравура. И подвижните букви според некои записи биле познати уште во 11 век, а биле пронајдени од некој си Пи Шенг, што ќе излезе дека Гутемберг само ја усовршил машината за печатење. И така доаѓаме до книгите и до хартијата на 21 век, односно до електронската хартија која британската фирма „Пластик Логик“ прва ја произвела. Тоа се преносни електронски направи, во вид на флексибилни екрански модули, кои можат да се постават и да се читаат на било кое место. Во овие производи е вградена безжична Интернет конекција и на нив може да се читаат весници и книги.

Б.А.

КРСТОЗБОР



решение: пл, Пандев, лековитост, ер, т, о, ки, сив, ам, са, колонист, л, ада кале, но, Видаковиќ, име, е, икитос, з, ананас, ца, антилопа, асе, ам, ди, оак, с, тн, механографија, тото, ат, анура, амара, обоа, орто, кан, Никол Кидман

Хумор

Две баби разгледуваат слики во галерија.

– Што претставува оваа слика, излегување или заоѓање на сонцето, – прашува едната.

– Тоа е залезот на сонцето, – вели другата.

– Од каде сигурно знаеш, кога воопшто не се разбираш во уметнички слики, исто како и јас.

– Тоа е точно, но јас лично познавам сликар, тој никогаш не станува пред 11 часот!

*****

Се шетаат татко и синче низ парк, а детето плаче и се влече по земја и бара играчка.

Таткото со смирен глас:

– Смири се Трпе, смири се Трпе.

Му приоѓа една жена и му вика:

– Значи вие сте баш добар и внимателен татко, колку годинки има вашиот Трпе?

– Јас сум Трпе!

*****

Жена му се обраќа на адвокат:

– Би сакала да се разведам!

– Имате ли некоја причина?

– Да! Мажена сум!

*****

Мујо и Хасо копале канал за телефонска жица. Мујо копал, Хасо закопувал.

Дошол соседот и ги прашал што прават и Мујо рекол:

– Копаме канал за телефонска жица.

– А каде е жицата?

– Е, пааа безжично!

*****

Ја прашува дедото својата бабичка:

– Ако умрам, ќе си најдеш ли нов маж?

– Не, ќе останам со сестра ми. А јас ако умрам, ќе си најдеш ли ти друга бабичка?

– Не, душо и јас ќе останам со сестра ти!

*****

Разговараат пријатели на телефон. При крајот на разговорот едниот прашува:

– Како сте по дома? Се ли е во ред?

– А бе ми се чини дека жена ми нешто мати...

– Од каде ти дојде таква идеја?

– Од Битола се преселивме да живееме во Охрид, а водоводџијата пак е истиот...

*****

Една жена на трибина вика:

– Уа, судија! Ти немаш поим за ништо, освен да миеш чинии!

– Од каде знаете вие? – ја прашува човекот од соседното седиште.

– Како да не знам! Јас су му жена.

Мравката и Гулабот

Една жедна мравка се спуштила кај изворите, но повлечена од бујната струја на водата, почнала да се дави. Кога тоа го забележал гулабот, скршил гранче од едно дрво и го фрлил во изворот. Мравката се качила врз гранчето и така се спасила. Во една друга пригода, некој птичар, сплетувајќи сноп трски, отишол да улови гулаб. Кога тоа го видела мравката, го каснала птичарот на глуждот. Тој осетил болка, ја фрлил плетката од трски и со тоа предизвикал гулабот веднаш да побегне и да се спаси.

ЗП Ѓорче Петров

Нагласена грижа за пензионерите со ниски пензии

На **29.03.2016** година Собранието на ЗП Ѓорче Петров ја одржа третата седница со која раководеше претседателката на Собранието – **Снежена Мирческа.** На почетокот од седницата беа верифицирани мандатите на тројца членови на Собранието, избрани на дополнителни избори. Покрај членовите на Собранието на седницата присуствуваа и членовите на ИО, Надзорниот одбор како и претседателите на ограноците и на активот на пензионерки. Гости на седницата беа Сокол Митровски – градоначалник на Општина Ѓорче Петров, Станка Трајкова секретар на Извршниот одбор на СЗПМ и претставници од ЗП Тетово, ЗП Сарај, и ЗП Тафталиџе.

Воведно излагање по Извештајот за работата на органите и телата на Здружението за 2015 година, Финансискиот извештај за остварени приходи и расходи (Годишна сметка) на Здружението за 2015 година и Финансиски план на приходи и расходи за 2016 година поднесе **Методија Новковски** – претседател на ИО. Тој во своето обраќање посебно ги истакна постигнатите резултати во 2015 година, а особено грижата за пензионерите со ниски пензии и нарушено здравје, спортот, културата. Како резултат на добрата соработка со општината отворен е клуб за дневен престој на пензионерите во огранокот Волково.

Активен придонес во расправата имаше и **Станка Трајкова** секретар на ИО на СЗПМ, која даде позитивни оценки за Извештајот, при што истакнаа дека ЗП Ѓорче Петров се вбројува меѓу најактивните здруженија во Сојузот. Градоначалникот на општината Ѓорче Петров **Сокол Митровски** рече дека се гордее со тоа што го има постигнато здружението и вети уште поуспешна соработка и поддршка. Во дискусијата беа искажани позитивни оценки за работата во 2015 година, а посебно беше акцентирано домаќинското работење. Исто така, Собранието донесе Одлука за покренување иницијатива за изменување и дополнување на Статутот на Здружението со цел да се усогласи со Статутот на СЗПМ. На седницата беа избрани и Љубомир Ливрински за член на Собранието на СЗП на град Скопје и Петар Павловски за член на Комисијата за Статут и правни прашања.

Љ. Ристов

Исклучителен ликовен уметник

Деновиве во уметничката галерија „КО–РА“ во Домот на Културата во Скопје беше отворена втората самостојна изложба на Нада Накова од Штип. Меѓу многубројните гости, почитувачи на нејзините дела, роднини и пријатели на отворањето на изложбата присуствуваше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски со своите соработници.

Која е Нада Накова? Завршила гимназија и педагошка академија, а скоро целиот работен век го поминала како новинар. Преку „Штипски весник“, последните 23 години години до пензионирањето, ги одработила како дописник на „Нова Македонија“. Пишувала поезија, објавила една збирка песни, а пред крајот на новинарската кариера, особено по пензионирањето, целата своја љубов и енергија ги посветила на сликарството. Свои дела има изложувано на повеќе изложби заедно со познати штипски сликари, а во штипската библиотека ја имала и својата прва самостојна изложба.

И како што рекој неко: „не се слика само со боја туку и со чувства.“ Ова во целост го потврдува творештво на Накова, чии дела ги одушевија љубителите на ликовната уметност присутни на оваа изложбата. Тие се, како што ни рече таа за неа „голема љубов, духовна потреба, со нив си го осмислува животот...“ Во творештвото на Накова, а и на изложбата, најмногу место завзема портретот како најтежок сликарски жанр. Во акварелите на Накова основен мотив е пејсажот кој го прикажува со длабоки чувства, со специфични бои и облици. Нејзината мртва природа оживува пред вашите очи. И како што ќе рече во својата рецензија Зоран Ѓорѓиоски – историчар на уметност: „кога ги гледате акварелите на Накова ќе ја почувствувате радоста на сликарската четка која се капе во водите на акварелот, оставајќи една трајна трага на парче хартија. Се-то ова го воочија и Виолета Галиќ од „Ко–Ра“ познат поттикнувач на ликовното аматерско творештво и на и Жаклина Михајлова која 25 години живее во Сидней и е познат промотор на Македонија и македонскиот јазик во Австралија.

Цветанка Илиева

ЗП Солидарност – Аеродром, Скопје

Свечено одбележан Денот на здружението

Здружението на пензионери Солидарност – Аеродром од Скопје, традиционално по седми пат свечено го одбележа 14 април, Денот на здружението. Свечениот собир започна со пригодни песни кои ги исполни новоформираната пејачка група. Потоа присутните меѓу кои беа претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски, претставници на СЗП на град Скопје и од збратимените ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Кисела Вода, како и други гости, ги поздрави **Димитрије Богатиноски** претседател на Извршниот одбор на ЗП Солидарност – Аеродром. Во оваа свечена пригода, тој се осврна на резултати и актвности и меѓу другото рече:

– Треба да бидеме задоволни од постигнатите резултати. Нашето здружение постои само седум години, но според активностите на сите полиња успејавме да се вброиме меѓу најактивните здруженија во градот, но и пошироко. Сето тоа го постигнавме благодарение на нашето заедништво и дружење, нашата меѓусебна соработка, благодарение на сите вас. Денес најзаслужните за постигнатото ќе добијат признанија и благодарници.

Потоа на присутните им се обрати претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој на активностите и резултатите на ЗП Солидарност – Аеродром е посебно горд, бидејќи тоа е неговото матично здружение. Претседателот Аргировски честитајќи им го јубилејот во своето обраќање истакна:

– Солидарност – Аеродром според постигнатото и активностите, се вбројува меѓу најактивните здруженија во Сојузот, и е пример дека годините на постоење не се битни, туку резултатите и постигањата. Одбележувањето на овој јубилеј е дел и од одбележувањето на 70 годишнината на пензионерското организирање во Македонија. Свеченостите ќе ги имаме преку целата година, а работата и активностите ќе продолжат и во наредните години во интерес на пензионерите во сите здруженија членки на СЗПМ.

На крајот од овој свечен собир претседателот Богатиноски искрено им се заблагодари на членовите на органите и телата на здружението, како и на стручната служба. Новина оваа година беше што покрај благодарници, беа доделени и признанија за придонес во развојот и работата на здружението.

И.Г.