НОВА МАКЕДОНИЈА

Пензионерски видици

ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

Година II
број 15
31 март
2006 год.

Осма седница на Собранието на СЗПМ

Заштита и унапредување на интересите и правата на пензионерите

Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 27 февруари ја одржа осмата седница на која беа разгледани и усвоени Извештајот за работата на Извршниот одбор во 2005 година, завршната сметка на приходите и расходите на СЗПМ за минатата година и финансов план за 2006 година, а беше усвоена и Програмата за работа на Сојузот за годинава.

Со седницата раководеше претседателот **Душко Шурбановски,** а уводни напомени за точките од дневниот ред даде секретарот **Чедо Георгиевски.**

Во минатата година активноста на СЗПМ била главно насочена кон заштита и унапредување на интересите и правата на пензионерите содржани во уставните и законските одредби со нагласка на пензиското, инвалидското и здравственото осигурување, за подобрување на материјалната положба на пензионерите, за унапредување и развој на солидарноста и хуманоста, актуелизирање на пензионерските проблеми во фондовите за ПИОМ и за здравство, унапредување на организацијата на делувањето во Сојузот и слично. Како актуелен проблем минатата година беше и прашањето на завршувањето со исплатата на 8-те отсто додаток на пензиите, драстичниот недостаток на лекови од позитивната листа, проблемите со здравството во руралните средини, заштитата на старите лица и слично.

Во Извештајот позитивна оценка беше дадена и за одржаните Десетти јубилејни Републички пензионерски спортски натпревари, за Првата Републичка фолклорна ревија на пензионерите, како и за едногодишното излегување на прилогот "Пензионерски видици" во весникот "Нова Македонија" и за неколкумесечното емитување на емисијата "Трета доба" на МТВ.

Беше продлабочена и соработката со други невладини и непартиски организации, со Македонскиот центар за меѓународна соработка, со Европската агенција за реконструкција, со Данскиот совет и други.

И во програмските насоки за 2006 година нагласка е дадена на редовната исплата на пензиите и нивното усогласување со животните трошоци и платите, унапредување на здравствената заштита, формирање на интерпарламентарна лоби група за заштита на правата на пензионерите, донесување нов Правилник за републичките спортски натпревари, унапредување на културните самодејности и слично.

Се планира и изготвување предлог Спогодба за соработка на Здруженијата на пензионерите од Република Македонија со соодветните пензионерски организации во соседните земји, како и за создавање на заедничко јавно гласило со Фондот на ПИОМ.

Во плодната дискусија учествуваа: **Методија Кепески, Јосиф Петревски, Васко Калевски, Радован Влаќевски, Павле Павлевски, Вите Исјановски, Сатки Нуредини, Ристика Христова, Душан Перески, Димитар Стојановски, Миодраг Спасовски, Љупчо Ангеловски, Дорче Крстевски и Андон Марковски**. На сите нив основна заложба беше поефектно решавање на актуелните прашања за пензионерите, особено за социјалниот пакет од што ќе зависи и пензионерскиот глас на претстојните парламентарни избори. Воедно, во Здруженијата на пензионерите потребен е зголемен ангажман за остварување и заштита на правата на пензионерите и за нивна зголемена соработка со локалната самоуправа.

Д. Аргировски

Министерот Димов и директорот Пановски меѓу пензионерите

Ќе се подобри снабдувањето со лекови од позитивната листа

Во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија деновиве се одржа средба со министерот за здравство **д-р Владо Димов** и директорот на Фондот за здавствено осигурување **д-р Никола Пановски,** на која главна тема беа проблемите со здравствената грижа на пензионерската популација и снабденоста со лекови. Сублимирајќи ги сите актуелни прашања од оваа проблематика претседтелот на Комисијата за здравство при ИО на СЗПМ **д-р Никола Стојановски** истакна дека е општа оценка на лошата снабденост со лекови во сите краеви на нашата земја, така што пензионерите тешко доаѓаат до потребните медикаменти, особено од позитивната листа. Потребна е континуирана снабденост со лекови, подобра распределба по градови, намалување на ДДВ, побрза рефундација, поедноставување на

постапката за издавање на рецепти, да се врши поголема контрола во аптеките за да не се продаваат лекови со изминат рок на траење, хронично заболените пензионери да се снабдуваат со лекови за подолго време и да се отворат нови аптеки посебно во приградски населби и рурални средини.

Откако објасни дека до недостиг на лекови во последните месеци дојде пред се поради различните квоти и различното намалување на цената на одредени медикаменти при последниот меѓународен тендер, министерот д-р Владо Димов нагласи дека се создадени услови и средства од април значително да се подобри снабдувањето со лекови. Во оваа сфера ќе се воспостави потребната контрола и со воведување на електронски рецепт, што ќе овозможи и одредување на квотите на лекови од позитивната листа според потребите на населените места.

- Од мај ќе почне да функционира и нова мрежа на аптеки, информира директорот на Фондот д-р Никола Пановски и дека за санирање на недостигот на лекови месечно ќе има по 30 милиони денари повеќе. Воедно Фондот наскоро ќе склучи договори за работа со околу 300 приватни аптеки во земјата, кои ќе можат да издаваат лекови од позитивнат листа.

На поставените прашања од претставниците на пензионерските организации од Крушево, Прилеп, Гостивар, Дебар, Струмица, Скопје, Охрид и Куманово, Димов и Пановски прецизираа дека ќе се настојува сите проблеми соодветно да се разгледуваат и решаваат во рамките на постојните материјални можности. Беше речено дека ќе се формираат и мобилни аптеки за работа на теренот, а се предлага и намалување на ДДВ-то за лекови од 18 на 5 или 8 проценти, со што месечно ќе се обезбедат дополнителни 22 милиони денари за лекови од позитивната листа. Посебно ќе се анализира и снабдувањето со лекови на сите туристички места во Македонија, а Дебарските Бањи ќе го добијат третманот за бенифицирано користење од пензионерите.

Министерот Димов и директорот Пановски на крајот од средбата побараа од пензионерската организација во најскоро време да се изјасни за предлогот лековите до 50 денари да се плаќаат во целост, а за сметка на тоа да се субвенционираат поскапите медикаменти.

Од ваквите зафати поволностите треба да ги почувствуваат сите пензионери на кои им се неопходни лекарствата. А нивниот број секако не е мал. **Д.Арг.**

Мудрост за идните поколенија

Кога пред една година размислувавме за воведување постојан прилог за пензионери во нашиот весник не можевме да претпоставиме што не очекува. Во услови на пазарно стопанисување и безмилосна конкуренција, кога практично се се гледа низ призмата на пари и заработувачка, бесплатно гласило за пензионери, кое би излегувало како прилог во нашиот весник, кој и бездруго ја задржа старата цена од 10 денари, звучеше навистина како хазардерски потег. Но среќата ги сака храбрите, нели. Денес повеќе од било кога знаеме дека не згрешивме и дека повлековме вистински потег. На еден оригинален начин токму преку прилогот „Пензионерски видици" им се одолжуваме на нашите дедовци, баби, татковци, мајки... Со еден збор на „постарите".

А кој друг би го направил тоа ако не ние. „Нова Македонија", како најстар дневен весник во државата, единствена го има тоа легитимно право да се грижи меѓудругото и за пензионерите и да остане засекогаш нивно гласило. Прилогот „Пензионерски видици" од број во број се надградуваше, добиваше своја физиономија, свои читатели. Ни се јавуваа пензионери од целата држава, ни ги испраќаа своите писма, за поезија, спортски активности и сл. Се жалеа на своите проблеми, но нудеа решенија и за нашите проблеми.

Токму преку страниците на нашиот весник како да сакаа да испратат порака дека се живи, полни со енергија и сеуште спремни за работа. Дека неправедно понекогаш се заборавени и отфрлени. Дека „третото доба" всушност значи безценета мудрост , која понекогаш толку многу ни недостасува на сите. Книгата „Неговото височество пензионерот", која е пред вас, е токму сублимат на најактуелните текстови и авторски трудови објавени во весникот „Нова Македонија". Во оваа прилика би сакал да споменам неколку збора и за самиот автор. Колегата Аргировски, како пензионер и доајен на македонското новинарство, верувам нема да ми замери, често пати, го споменував за компаративни потреби. Но компарација во најдобра смисла на зборот. Во ерата на Интернет кога помладата генерација новинари повеќе сакаат да сурфаат на компјутер, отколку да трчаат по некоја жива приказна, токму примерот на Аргировски ни служеше за урнек. И навистина. Драги знаеше да дојде во Редакцијата порано од другите, да ги испланира своите страници, секогаш нудејќи живи текстови и актуелни интервјуа. Секогаш со ведар дух и расположен за разговор и шега ги мотивираше помладите. Во таа насока верувам дека оваа негова книга ќе продолжи да ја пренесува и шири таа силна енергија и врз читателите и ќе го најде своето место во ризницата на македонската култура и издаваштво.

Александар Димковски
в.д главен уредник на „Нова Македонија"

Драги Аргировски

НЕГОВОТО ВИСОЧЕСТВО ПЕНЗИОНЕРОТ

„Нова Македонија"
Скопје, 2006 година

Собрание на „Универзитет трето доба"

Две спротивставени концепции

Деновиве во Филозовскиот факултет во Скопје се одржа Собрание на невладината организација "Универзитет трето доба", при што беа поднесени две воведни излагања од претседателот на Управниот одбор **м-р Томислав Димишковски** и претседателката на Наставно-научниот совет **проф.д-р Дивна Лакинска**.

Во уводните излагања, како и во дискусијата, забележителни беа ставовите за две спротивставени концепции за работата и делувањето на организацијата. Беше констатирано дека различните ставови и недоволната кохезиона целина се должи, меѓу другото, и на недоволно прецизирани регулативи помеѓу сосновачите: Активот на пензионерите на просветните работници и Националниот центар за континуирано образование за социјален развој при Институтот за социјална работа и социјална политика при Филозовскиот факултет во Скопје.

Основачко собрание на "Универзитет трето доба" било одржано на 16 февруари 1999 година и оттогаш имало само три годишни седници, меѓутоа се организирани повеќе екскурзии, посети на концерти,оперски, балетски и театарски претстави, предавања за поздрав и посодржаен живот и друго. Воедно, во изминатите неколку години се одржани над 60 предавања од областа на филозофско-хуманитарните, социјално-правните, медицинско-фармацевските и нутриционистичките науки, за што владееше големо интересирање меѓу членството. На овој начин се остваруваше и дел од програмата за континуирано образование за социјален развој и реализирање на мисијата на Help Age Interetional во Република Македонија за помош на старите лица, намалување на нивната дискриминација и сиромаштија.

Фото: Никола Гечевски

- Посетувајќи ги едукативните предавања и другите содржини на "Универзитет трето доба", стекнавме многу корисни знаења, вештини и навики, посебно задоволство и радост, рече **Емилија Димитрова**, додека **Благодорна Никодиновска** се заложи едукативната работа во иднина да добие нови димензии и мултиетничко дружење, а **Ристо Ќортошев** се заложи за поголемо информирање на членството, **Грозда Данова** и **Крсте Ангеловски** за поголемо единство во делувањето, како и за поголема транспарентност во работата.

Во дискусијата учествуваше и **Душка Пехчевска** која се заложи за поголема соработка со невладините организации, **Ангеле Поповски** за измени и дополнувања на Статутот на организацијата, **Елмаса Вељан** и **Викторија Стоилковиќ,** за незаборавното дружење и за ангажирање нови членови, **Борис Додевски** и **Никола Николовски** за посмислено делување и нови програмски задачи и слично, а Собранието го поздрави **Андреј Огњаноски**, претседател на Здружението на пензионерите од Гостивар.

Собранието усвои насоки за развој и избра нов Управен одбор со заклучок дека досегашното седумгодишно искуство и активности треба да придонесат да се најдат заеднички релации за натамошно дејствување.

Д. Аргировски

Дебарски пензионерски актуелности

Чисти финансиски сметки

Првите месеци во новата 2006 година, претставуваат временски интервал кога се врши официјално сумирање на севкупното работење на здруженијата на пензионерите во нашата земја. Тоа е временски период, што буквално ги преокупира сите педесетина општински организации во земјата и секоја од нив, се определува со какви пооделни амбиции да се стартува во оваа година, се разбира, со основни цели и обврски, да се направи нешто повеќе и нешто подобро за подобрување на тековниот живот на пензионерите.

Така, на девети март годинава, Извршниот одбор на општинското здружение за општините Дебар и Центар Жупа, темелно го претресе и целосно разгледа своето, пред се, финансиско работење. На маса ги стави, мошне грижливо и темелно обработени финансиски резултати. Сите релевантни приходи и расходи, беа презентирани на еден мошне разбирлив начин и јазик.

Вкупниот приход на Здружението, во минатата година заедно со пренесеното салдо од предходната година во износ од преку 700.000 денари изнесувале 3.959.312 денари.

Вкупните расходи пак, за истата година лани, изнесувале 2.304.779 денари. Според тоа, во оваа година се стартува со пренесени приходи над расходите во износ од 994.933 денари. Позитивен биланс на работење, каков што би можел само да се посака.

Втората област на секојдневното работење на општинската организација, претставувало успешно работење на солидарниот фонд на пензионерите. Оваа солидарна институција и денес беше оценета како најплеменита, а во дискусијата беше и искажано безрезервна подршка за неговата натамошна афирмација.

Вкупните приходи на солидарниот фонд за отчетната 2005 година, заедно со остатокот на финансиските средства од лани, како и приходот од пресметаната камата на орочените средства, изнесувале 3.242.712 денари. За починатите членови од средствата на солидарниот фонд биле исплатени 2.119.250 денари. Тоа значи, дека поединечната подршка од еден починат пензионер изнесувале 24.500 денари, така, воедно се предложи солидарната сума да се покачи на 26.000 денари по еден случај.

Вниманието на членовите на Извршниот одбор беше, исто така и за се уште нерешениот статус на Клубот на пензионерите во градот Дебар. Овој клуб навистина се наоѓа на истакнато и привлечно место во градот. Денес овој клуб на пензионерите како да се пренаменил во некое собиралиште на граѓани, каде што го поминувале денот за "ефтини" пари. Клубот континуирано се наоѓа во загуба. Овој клуб практично ги исцрпува средствата на Здружението предвидени за други мошне занчајни намени. Беше заземен цврст став, клубот да служи исклучително за онаа намена за која е формиран. Беше заземен став, да се отвори Клуб на пензионери и во Центар Жупа.

В. Исјановски

Активот на жени – пензионерки од Пробиштип

Амбициите големи - средства недостасуваат

Активот на жени-пензионерки при ЗП во Пробиштип е формиран пред три години. За плановите и амбициите разговаравме со претседателката Љубица Јаковлевска.

Госпоѓо Јаковлевска, што го одбележа Вашето тригодишно претседателствување, можете ли лично да бидете задоволни?

- Би можела да кажам дека добар дел од активностите останаа само желба. Причините се што Здружението на пензионери располага со малку средства и толку може да ни помогне. Од овие причини активностите ги сведовме на оние кои не бараат пари, но кои се креативни, рекреатвни и корисни за пензионерките. Така, во изминатите три години, одрганизиравме две изложби на ракотворби, една на цртежи од ученици на тема за жената, изведовме една екскурзија, одржавме неколку едукативни предавања од областа на здравјето, но не ги заборавивме и обележјата од НОВ.

Што би можеле да издвоите како најуспешно?

- Па, тука најнапред би ги издвоила изложбите кои предизвикаа голем интерес, не само кај пензионерите, туку и кај пошироката јавност, како и посетатата на атрактивните Смоларски водопади. Не помал и задоволителен беше интересот за едукативните предавања од областа на здравството, на кои се говореше на актуелни теми за здравјето на граѓаните од трета животна доба. Истите беа проследени со големо внимание и од голем број посетители, а се карактеризира со масовно учество, од страна на присутните кои поставуваа бројни прашање на лекарите за нивното и здравјето на сите повозрасни.

Одржавме и една литературна средба на жени поетеси од ЗПО Кочани, Куманово и

Пробиштип. На средбата присуствуваа и членови од литературните секции од основните училишта кои со внимание ги проследија настапите на поетесите. Ме радува и тоа што во делот на културата и спортот се повеќе сретнуваме жени-пензионерки, кои во Домот на пензионерите наоѓаат свое катче за забава и рекреација. Во овие три години активно сме вклучени и во подготовките околу организирање на дочекот на Нова година и одбележувањето на меѓународниот ден на жените 8 Март.

•Во Клубот на пензионерите во Пробиштип деновиве се одржа средба со градоначалникот **Душко Јовановски**, при што говореше за развојните можности на општината и за проблемите со невработеноста и социјалата. Пензионерите беа информирани и за проблемите со рестартирањето на Рудниците за олово и цинк "Злетово", како и за соработката на локалната самоуправа со пензионерската асоцијација во решавањето на прашањата од пензионерскиот живот во општината.

Беше разгледана и изложбата на детски цртежи, што за меѓународниот ден на жената ја организираше Активот на жени-пензионерки.

Што планирате за оваа година?

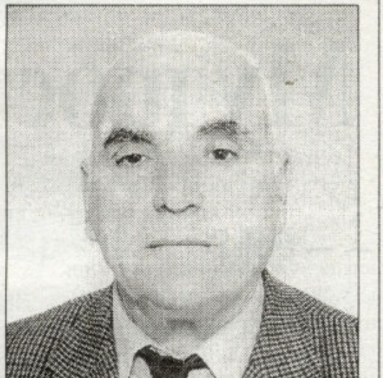
Активностите во оваа година ги започнавме со вклучувањето во подготовките на Василичниот коктел кој има хуманитарен карактер и во одбележувањето на денот на жените. За оваа пригода беше распишан награден конкурс од областа на поезијата и ликовната уметност, а беа посетени и спомен обележјата на загинатите жени во пробиштипско во текот на НОВ. На најуспешните учесници во конкурсот им беа доделени пригодни награди.

Во текот на годината ќе се свртиме кон рекреативните и релаксирачки активности. Ќе направиме неколку излети во природа, ќе посетиме некое атрактивно место во Македонија, ќе организираме повеќе предавања од областа на здравството, а нема да ги запоставиме ниту културните и спортските активности кои секоја година привлекуват се поголем број не жени-пензионерки

Милевка Здравковска

Руфат Рамадани - пензионер од Кондово кај Скопје

Во Огранокот во Кондово на Здружението на пензионерите "Карпош" - Скопје во последно време се настојува да се збогати активноста. На состаноците пензионерите на-



јмногу дискутираат за потребата од усогласување на пензиите со животните трошоци, да се зголемат пензиите на пензионерите со ниски примања, а интерес владее и за бањско и климатско лекување.

Пензионерите од Кондово се на мислење дека државата ќе треба да поведе поголемо внимание кон пензионерската популација, која тоа сосема го заслужува.

Од работата на Актуарската единица во Фондот на ПИОМ

Долгорочни проекции во пензиската политика

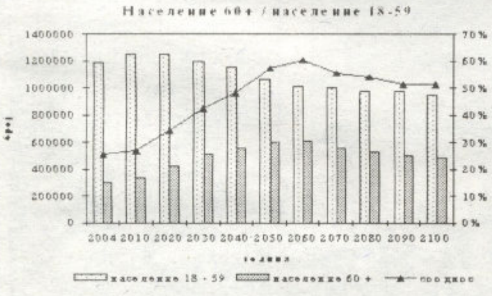
Со пензиската реформа се очекува да се обезбеди сигурност во остварувањето на правата, долгорочна финансиска одржливост на системот и јакнење на довербата во пензискиот систем

Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија е институција која обезбедува материјална и социјална сигурност на населението во случај на старост, инвалидност или смрт. За да Фондот правилно ја исполнува својата цел, мора постојано да се анализира и унапредува пензискиот систем, согласно со општествено - економските услови во земјата и претпоставените идни состојби.

Актуарската единица, која функционира во рамките на Фондот обезбедува краткорочни и долгорочни проекции на приходите и расходите на Фондот врз основа на претпоставените демографски и економски развојни трендови и нивни варијации зависно од различните претпоставки за политиката на пензии. Проекциите на Единицата се користат за поддршка на пензиските реформи кои се спроведуваат од страна на Министерството за труд и социјална политика и Фондот на ПИОМ, зајакнување на капацитетот за развој на политиката на пензии како и за тековното работење на Фондот. Проекциите на единицата се користат и од други релевантни домашни и странски институции како што се Министерството за финансии, Агенцијата за супервизија на капитално финансираното пензиско осигурување, Меѓународниот Монетарен Фонд, Светската Банка и др.

Природно, појдовна точка за анализа на пензискиот систем се демографските анализи. Врз старосната структура на населението влијаат повеќе фактори од најразлична природа како демографски, економски социјални, здравствени итн. Како резултат на намалување на стапките на раѓање и особено на зголемување на животниот век на луѓето, делот на старото население (над 60 години возраст) во однос на работоспособното население (18-59 години) постојано расте.

И податоците од минатите пописи на населението покажуваат континуиран пораст на старото население во однос на работоспособното население. Исто така, и со актуарските проекции се предвидува тој тренд да продолжи во иднина, односно во текот на наредните 100 години соодносот на старото со работоспособното население двојно да се зголеми.

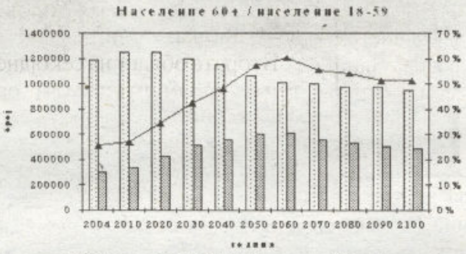


Подолгото траење на животот ја менува структурата на населението, зголемувајќи го бројот на постарите лица во вкупното население, а со тоа и бројот на пензионерите во системот и времето на користење на пензијата. Пензионерите претставуваат значаен дел од вкупното население, па оттаму стареењето на населението е проблем кој што треба континуирано да се следи. Од друга страна, неповолните промени во стопанството и насоките на неговиот развој директно влијаат на намалување на стапката на активност на населението и структурата на работната сила а со тоа и на осигурениците на долг рок. Систем со тековно финансирање, каков што е нашиот е многу чувствителен на соодносот помеѓу осигурениците и пензионерите, бидејќи има опасност од недостаток за исплата на ветените пензии заради недоволните средства од тековните осигуреници. Соодносот меѓу осигурениците и корисниците на пензија од 4 осигуреници на 1 корисник на пензија во 1989 година се намали на 1,3 осигуреници на 1 корисник на пензија во 2004 година. Актуарските проекции покажуваат дека овој тренд на намалување на соодносот ќе продолжи и во иднина.

Сите овие фактори влијаат на финансиското работење на Фондот на краток и на долг рок. Со цел за навремено надминување на овие состојби дизајнирана беше пензиската реформа која што веќе е пред самата имплементација. Проекциите

на реформираниот систем покажуваат дека Фондот ќе работи со дефицит кој ќе се намалува на долг рок за разлика од проекциите на нереформираниот систем кои покажуваат континуиран раст на дефицитот и можна несолвентност на Фондот.

Новиот систем на пензиското и инвалидското осигурување е составен од:



- задолжително пензиско и инвалидско осигурување врз основа на генерациска солидарност (прв столб);
- задолжително капитално финансирано пензиско осигурување (втор столб);
- доброволно капитално финансирано пензиско осигурување (трет столб);

Воспоставувањето и егзистирањето на повеќеслоен пензиски систем, како комбиниран систем од тековно финансиран и од капитално финансиран овозможува придобивки и предности како за поединецот така и за пензискиот систем и за економијата. Се очекува реформата да обезбеди сигурност во остварувањето на правата, долгорочна финансиска одржливост на системот и јакнење на довербата во пензискиот систем.

Виолета Савин Инѓиќ

Отчетно изборна седница

Инвалидските пензионери без единствена организација

На отчетното изборната конститутивна седница на Собранието на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Македонија, што при крајот на минатиот месец се одржа во Скопје, покрај избор на нови органи, се расправаше за постигнатите резултати и евидентираните проблеми во изминатиот четиригодишен период и се усвоија наредните задачи до 2010 година.

На Собранието учествуваа делегати од претходниот и новиот состав и претседатели на здруженијата членки на Сојузот, при што беше разгледан осврт за работата на Сојузот, како и целокупното материјално-финансиско работење за мандатниот период 2002 до 2006 година. Се констатира дека и покрај зголемена активност се работело домаќински и дека во добро подготвените извештаи се опфатени сите значајни работи и актуелности. Посебно беше поддржана програмата за работа на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисниците на инвалидска пензија за Република Македонија за 2006 година и за мандатниот период до 2010 година, при што се планирани разни активности за меѓусебна соработка, дружење и спортување, но и за актуелизирање на сите прашања од несоодветниот статус на инвалидските пензионери и нивните ниски пензии.

Воедно се изрази жалење за пропаднатата иницијатива за создавање единствен Сојуз на инвалидските пензионери во Македонија, како резултат на традиционалните отпори, недоволната енергичност на Фондот на ПИОМ и законска недефинираност. Беше истакнато дека идејата за создавање единствен Сојуз на инвалидските пензионери кореспондира со правата и интересите на сите пензионери на територија на нашата држава, со што полесно ќе се остваруваат и правата што произлегуваат од позитивните законски прописи. Дотолку повеќе што средствата што се издвојуваат од пензиите на инвалидските пензионери, се користат од други здруженија или граѓани кои немаат ништо заедничко со оваа категорија на пензионери.

Во Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија членуваат над 26.800 членови од Берово, скопските општини - Центар, Гази Баба и Кисела Вода, Тетово, Валандово, Битола, Куманово, Велес, Гостивар и Кочани.

На отчетно изборно конститутивната седница за нов претседател на Сојузот беше избран **Гидо Бојчевски**, за потпретседател **Борис Галабов** и за секретар **Виолета Илиевска**.

Да напоменеме и тоа дека на 21 март годинава Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија од Тетово, со претседател **Југослав Аризанковски**, во тетовскиот ресторан "Електра" ја организиранаше Деветтата традиционална "Инвалидска средба 2006".

Д. Арг.

ФОТО ВЕСТ

Традиционални осмомартовски средби

Во повеќе Здруженија на пензионерите во Македонија се одржаа традиционалните осмомартовски средби со пензионерите.

Посебно за одбележување е што во чест на овој Меѓународен ден на жената, Македонското здружение за култура, обичаи и традиции "Гороцвет" во соработка со Здружението на пензионерите на Кисела Вода и Амбасадата за мир на Македонија, во Клубот на пензионерите во Бирарија - во Скопје, организираа изложба "Цвеќе за мајка ми" од познатиот хуманист и уметник Живко А. Поповски - Цветин.

Покрај беседата на професор Миливој Илиевски, беше прикажан и документарен филм "Цвеќе на мирот", а не изостана и читање на поезија, музика и песни... За спомен Поповски на сите присутни жени им подари слики со цвеќе. На овој начин, воедно, се одбележа и декадата на културата на мирот на УНЕСКО.

Д. Арг.

Кичево

Потреба од поголема вклученост на жената

Веќе неколку години при Здружението на пензионери Кичево, активно работи активот на жени пензионерки. Оваа година за здружението е изборна година, а паралелно со тоа и во активот на жени. Според програмата за работа во 2006 година, како наш приоритет е забележано залагањето на активот на жени за поголема вклученост на жената во органите и телата на Здружението како на општинско ниво, така и на републичко ниво.

Во оваа година свечено одбележан Денот на жената 8 Март, а во нашата програма се заблежани следните и активности:

- посета на болни и изнемоштени жени пензионерки, на спомен одбележјата од НОВ и Револуцијата, а посебно на бистите на жени учесници во НОВ и на детската градинка што го носи името на паднатиот борец жена во НОВ Олга Софеска - Мицеска. Планираме и масовно учество на жените пензионерки во спортските активности на општинско и републичко натпреварување, како и вклучување на пензионерките во културно забавниот живот во градот, посебно на негување на изворниот мелос на стари песни од Кичевско.

Благодарение на добрата соработка со раководството на Општинското здружение на пензионери Кичево,а посебно со претседателот Стојан Станкоски, во оваа година се планирани повеќе активности за заедничкото дружење со пензионерките од повеќе градови во Републиката, како и посети на културно историски места.

Актив на жени Кичево, претседател Ангелина Ристоска

Здравје

Што е стрес и како влијае на човекот?

Стресот е физиолошка и психолошка реакција на човекот, на надворешните случувања, која ја ремети рамнотежата во организмот. Стресните ситуации, кои се дел од нашиот секојдневен живот, ја повредуваат личноста, го прават човекот нервозен и напнат. Оваа состојба предизвикува голем број телесни и психички промени.

Телесни промени: зголемен крвен притисок, сушење на устата, главоболка, холестерол, чир на желудник, зголемување на шекер во крвта, стеснување на крвните садови и друго.

Психички реакции: несоница, депресија, ниско самовреднување, болести на зависност, вознемиреност, слаба концентрација, емоционална исцрпеност, чувство на успореност и слабост, расеаност, повлекување во себе и друго.

Стресот се намалува пред се со здрави животни навики. На животот треба да се гледа со радост, и секој момент максимално да се користи за релаксирање, дружење со пријателите, прошетки, дружење со семејството, спортување и друго. Многу е важно да се изградат одбранбени сопствени механизми.

Американските психолози Томас Холмс и Ричард Рах, составиле т.н. „скала на вредности на стресни состојби„, која статистички се потврдила. Со помошта на оваа листа на стресни состојби, кои се бодирани, може да се одреди степенот на загрозеност. Прочитајте ја, соберете ги бодовите кои се однесуваат на случувањата во последните два три месеци во кои ќе се препознаете. Ако бројот на бодови надминува 150, тоа значи дека стресот би можел да ви наштети, застанете, преслушајте се, и свртете нова страница, додека е време и не ве нападнала некоја сериозна болест: Смрт на брачен другар 100, развод 73, раскинување со саканта личност или најдобриот пријател 65, одлежување затворска казна 63, смрт на блиозок роднина или најдобар пријател 63, сопствена болест или повреда 53, отпуштање од работа 47, помирување со брачниот партнер 45, пензионирање 45, грижа за здравјето на некој од семејството 44, доаѓање на нов член во семејството 39, зачестени караници со брачниот партнер 35, поголеми долгови 31, заминување на дете од дома 29, проблеми со нови роднини 29, значаен личен успех 28, измена на услови на живеење 25, промени на лични навики 24, промена во општествени активности 18, помал долг 17, измена во навики на спиење 16, промена во начин на исхрана 15, празници 12.

И за крај:

-Кој го чува здравјето, си го чува животот.

-Здравјето е најголемо богатство.

-Ако престане причината, ќе престане последицата.

-Човек добро расположен и со добра мисла, болестите го одбегнуваат **(Лао Це)**

-Болката не смее да ја надмине свеста **(Аристотел)**

-Ако го бараше пеколот на земјата, ќе го најдеш во срцето на депресивно болниот.

-Најголеми богатства за човекот се: здраво тело и здрав разум

-Половина од животот човекот го поминува губејќи го здравјето, а другата половина, во обид да го врати **(Леонардо да Винчи)**

-Болеста не доаѓа одеднаш, како од ведро небо, таа е последица од низа мали грешки против здравјето, кои се надоврзуваат една на друга и растат како лавина, додека еден ден не паднат на главата на тој што грешел **(Хипократ).**

К.С. Андонова

Белешка

Цел живот со гласот на кларинет

Пензионерот Генчо Илиев е роден 1928 година во штипското село Судик. Уште од детските години длабоко во душата на Генчо се вгнездила љубовта прво кон гајдата и дудукот, а потоа и кон кларинетот.Тој уште во Основното училиште почнал да свири на гајдурка и дудуче. Во слободното време и со својот учител Тоза Светозаревиќ знаел да му отсвири по некое македонско оро. По завршувањето на основното одделение, свирел и кога го напасувал своето стадо овци по околината на родното село.

На гајда свирел и пред своите дедовци, а од таткото Пешо го научил занаетот да прави гајди.

Во 1961 година со своето семејство Генчо се преселува во Штип. Се вработил во фабриката „Македонка" од каде во 1989 година заминува во пензија. И по пензионирањето тој не се одвојува од својот кларинет.

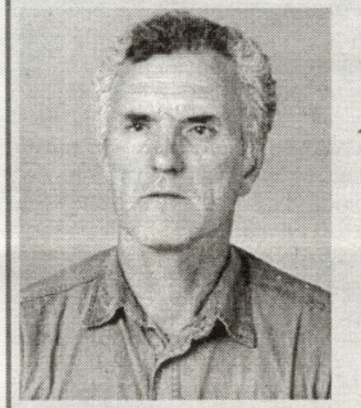
Со својата музичка група свирил на свадби, слави, манастирски панаѓури и други веселби, што се одржувале во Штипско, Кочанско, Радовишко, Светиниколско, Скопско и други градови и села во нашата држава.

При нашата посета на неговиот нов дом во градот под Исарот ни ја покажа и гајдата, што сам си ја изработил. По неговите стапки тргнал и неговиот внук Зоран Илиев. Тој средно Музичко училиште завршил во Штип, а музичка академија во Скопје. Во Скопје положил магистратура по музичкиот инструмент кларинет, но не е вработен, се жалат Генчо и неговата сопруга - пензионерка. Кога ќе се вработи ќе ни се разубави и животот, велат тие.

Трајко Босеовски

Миравци

Талентот е привилегија на поединецот



Еден човек не е ништо повеќе од друг, ако не направи нешто повеќе од другиот рекол многу одамна Сервантес. Токму ова се однесува на пензионерот **Трајче Петров** од гевгелиското село Миравци, кој секој четврток кога е пазарен ден во Гевгелија ќе го забележите со своите уметнички дела распространи на самиот тротоар, спроти зградата на Гевгелискиот театар...

Сликарството го засакав уште од најрани години. Моја голема желба беше да се запишам на ликовното училиште, но таа остана не реализирана. Наместо тоа завршив учителска школа и цели 39 години работев како учител во Основното училиште „Климент Охридски" во Миравци, на се до моето пензионирање, вели Петров и додава:

„Исклучиво работам пејсажи, портрети и икони. Најголемиот дел од нив се снимени на самото место, без импровизација за време на деновите од ловот, движејќи се низ планинските патеки, речните кањони и цветните градини распослани со разновидни цветови на Кожув Планина. Работам во маслени бои на платно и темпера„.

Тој е среќен што во работата му помага внуката, која има големи дострели во областа на сликарството.Трајан Петров е собирач и на русалиските песни, подготвувајќи стотици ученици да ги играат руселиските ора. Ова е мошне важно ако се има во предвид дека токму во Миравци и соседното село Петрово за прв пат се појавиле русалиските ора и русалиска група, која во 1934 година учествувала на фестивал во Лондон.

ИНФО-Пензионери Гевгелија

Спортски вести

Гевгелија

Пензионерите од Гевгелија спортуваат и рекреираат. Деновиве се одржа атрактивен натпревар во играње табла на кој учествуваа десетина најдобри, за што владееше големо интересирање.

Првото место го освои Ратко Ѓорѓиев, пред Ристо Пешев и Ристо Белчев.

На свеченото прогласување на најдобрите, претседателот на Здружението на пензионерите Драгиша Јовановиќ нагласи дека набргу ќе се одржат и општинските натпревари во шах, домино и други дисциплини.

Инфо: пензионери Гевгелија

Ресен

Здружението на пензионерите во Пробиштип покажува богата активност, особено на спортското поле.Одбележувајќи го десетгодишниот јубилеј пред пензионерите-спортисти и гости говореше претседателот на Здружението на пензионерите на Ресен **Дорче Крстевски**, нагласувајќи го значењето на спортувањето во третата доба.

На свеченоста беа истакнати успесите на републичките пензионерски спортски натпревари, особено на Ленче Тановска, Илче Ристевски, Милан Ибишевски и други.

Спортско-рекреативниот живот на пензионерите ќе продолжи и годинава со активно учество на општинските, регионалните и републичките спортски игри. Во врска со ова ќе се проучи и новиот Правилник со пропозиции за организирање и спроведување на спортски натпревари и игри на пензионерите, што го подготви СЗПМ.

М. Прцуловска