



# BILTEN

UDRUŽENJA PENZIONERA GRADA DOBOJA

BROJ 16. - DOBOJ, 10. DECEMBAR 2018. - BESPLATAN PRIMJERAK

SKUPŠTINA UDRUŽENJA

## ZADRŽAN VISOK NIVO RADA

Redovna sjednica Skupštine Udruženja penzionera grada Doboj održana je u junu a pored članova sjednici su prisustvovali i gosti medju kojima i Rade Rakulj, predsjednik Republičkog udruženja penzionera RS.

Uvodno izlaganje o prezentiranim materijalima i radu Udruženja u 2017. godini podnio je Rajko Gligorić, predsjednik. On je naglasio da su pred organina i Stručnom službom bili veliki zadaci i obaveze ali da je maksimalnim angažovanjem realizovan program rada kao i uspješno vodjeno finansijako poslovanje Nadzorni odbor je verifikovao sve finansijske poslove tako da je zabilježeno pozitivno poslovanje Udruženja.



Dobitnici priznanja

-Moram istaći bitnu činjenicu da smo u izvještajnom periodu, manje od godinu dana, imali tri povećanja penzija i to u oktobru 2017. te aprilu i junu 2018. godine, a koja su rezultat aktivnosti i napora Upravnog odbora UPRS koje je vršilo izuzetan pritisak na Vladu RS, rekao je Gligorić.

Članovi Skupštine prihvatili su izvještaje Udruženja penzionera grada Doboj o radu i finansijskom poslovanju kao i Program rada i Finasijski plan za 2018. godinu. Takođe, donesena je i Odluka o dodjeli društvenih priznanja i nagrada zaslužnim pojedincima i organizacijama.

Za izuzetan rad i doprinos u proteklom periodu dodijeljene su Zahvalnice i to: **Ostoji Užaru, Dragici Stanojević, Borivoju Filipoviću, Bogoljubu Joviću, Bošku Todiću i Blagoju Markoviću.**

Pored zahvalnica dodijeljena je **PLAKETA** za dugogodišnje i neprekidno angažovanje **Radi Rakulju**, predsjedniku Udruženja penzionera RS i **Mjesnom udruženju penzionera Boljanić** za doprinos u stvaranju povoljnih uslova i ambijenta za organizaciju kulturno-zabavnih i drugih sadržaja.

Fond PIO RS

## Bez potvrda nema ni penzija

Fond za penzijsko i invalidsko osiguranje RS ističe da su korisnici penzije obavezni da Fondu prijave svaku promenu statusa ili činjenicu koja utiče na korišćenje penzije i obim prava u roku od 30 dana, ali da tu obavezu mnogi korisnici u praksi ne poštuju. U proteklih deset meseci bilo je, kažu, čak 26.207 pojedinačnih obustava isplate penzije, uglavnom zbog nedostavljanja potvrde o životu za

korisnike sa prebivalištem u inostranstvu, redovnom školovanju za decu učenike korisnike porodične penzije, te redovnom studiranju za decu studente korisnike porodične penzije.

- Tek svaki peti korisnik prava je naknadno dostavio potvrdu i ponovo je uključen u isplatu - napominju iz Fonda PIO RS.

Podatak da je za 380 korisnika prava na porodičnu penziju prestala isplata po

osnovu nespojivosti dvojnog statusa korisnika i osiguranika, pokazuje da se u dovoljnoj meri ne poštuje zakonska odredba o obaveznosti prijave Fondu novih činjenica koje su od uticaja na korišćenje i obim prava na penziju, saopšteno je iz Fonda. Podsećaju da korisnici prava na porodičnu penziju treba da se za svaku eventualnu nameru da se zaposle obrate u nadležnu poslovnicu Fonda. Srna

## U OVOM BROJU:

### RAJKO GLIGORIĆ:

**-NOSIMO EPITET NAJORGANIZOVANIJEG UDRUŽENJA Str. 2**

### RADE RAKULJ:

**- PENZIONERI MORAJU IMATI ŽIVOT DOSTOJAN ČOVJEKA Str.3.**

### KASA UZAJAMNE POMOĆI

**- POZAJMICE PREŠLE MILION MARAKA Str. 4.**

### FOND PIO RS

**- KARTICE DONOSE POGODNOSTI... Str. 5.**

**SVIM PENZIONERIMA I GRAĐANIMA GRADA DOBOJA,  
ŽELIMO SREĆNE BOŽIĆNE I NOVOGODIŠNJE PRAZNIKE**

AKTUELNI INTERVJU: RAJKO GLIGORIĆ, PREDSDJEDNIK UDRUŽENJA PENZIONERA GRADA DOBOJA

# NOSIMO EPITET NAJORGANIZOVANIJEG UDRUŽENJA

- Udruženje penzionera grada Doboja jedno je od najboljih i najorganizovanijih udruženja penzionera u Srpskoj. Ovo nije moja ocjena već ocjena mojih kolega kao i samog predsjednika svih penzionera u RS, gospodina Rakulja, kaže Rajko Gligorić.

Kraj kalendarske 2018 godine je prilika da se sumiraju i analiziraju ostvareni programski zadaci a ujedno postave i ciljevi za naredni period. Tako je i u Udruženju penzionera grada Doboja a o provedenim aktivnostima i narednim zadacima razgovaramo sa **Rajkom Gligorićem**, predsjednikom.

**- Dobojsko Udruženje postavilo je za 2018. godinu ambiciozan plan rada. Možete li, ukratko, da iznesete osnovne pokazatelje i rezultate ostvarenja programskih zadataka.**

-U 2018. godini realizovan je niz značajnih aktivnosti koje proističu iz našeg Programa rada kao i odluka organa upravljanja u Udruženju. Najznačajnije je to što smo u potpunosti ispoštovali naše obaveze prema porodicama umrlih članova Udruženja u vidu isplate novčane pomoći za sahranu koja iznosi 400,00 KM. Ipak, moram istaći jedan neugodan podatak, a to je da je u ovoj godini smrtnost članova našeg Udruženja bila jedna od najvećih jer je umrlo oko 400 naših članova. Dalje, u toku godine vršili smo dodjelu jednokratnih novčanih pomoći bolesnim i socijalno ugroženim penzionerima, a najveći broj pomoći, oko 1000, biće dodijeljeno krajem godine po sumiranju finansijskog stanja. Ovaj broj pomoći mogao bi biti i veći da nije najveći iznos sredstava otišao za isplatu pogrebnina, ističe Gligorić.

**-Udruženje penzionera grada Doboja među prvima je formiralo Kasu uzajamne pomoći a uvelo je i pogodnosti za banjaska liječenja, te organizovalo niz predavanja iz oblasti zdravstva kao i kurseve o voćarstvu, pčelarstvu i druge...**

-Tačno je da imamo veoma dobro razrađen plan rada Kase uzajamne pomoći. Tokom 2018. godine vršena je isplata sredstava iz Kase gdje smo za 480 penzionera odobrili pozajmicu u ukupnom iznosu od 360.000,00 KM.

Bitno je naglasiti da broj članova Kase iz mjeseca u mjesec se povećava, a čime se obezbjeđuje i njena finansijska stabilnost. Zahvaljujući Stručnoj službi Udruženja oko 120 penzionera izvršilo je nabavku uglja a isporučeno im je blizu 400 tona ovog ogreva. Takođe, putem Udruženja veći broj naših članova koristio je pogodnosti banjaskog



Rajko Gligorić

liječenja u banjama širom Republike Srpske u kojima je moguća rehabilitacija na popust od 10 posto i plaćanje u šest mjesečnih rata. Dodajem da smo za članove Udruženja u toku godine organizovali i veći broj jednodnevnih izleta kako gradskih tako i seoskih podružnica. Posebno moram da naglasim da smo vjerovatno i jedino Udruženja koje za svoje članove organizuje razna edukativna predavanja, sportske i zabavne aktivnosti. Tako, naprimjer, organizovali smo edukativna predavanja iz oblasti zdravlja, kurseve iz oblasti voćarstva, zatim dva šahovska turnira a organizovali smo i nekoliko zabava i druženja. U toku godine organizovali smo i posjete u više domova za smještaj starih lica gdje smo korisnicima ovih ustanova darivali prigodne poklone. Naravno, prema planu izdali smo i dva broja

informativnog lista BILTEN u većem tiražu, putem kojeg informišemo naše članstvo o svim aktivnostima u Udruženju. Ovo je jedino Udruženje penzionera u RS koje ima svoje informativno glasilo. Moram da naglasim da nismo zadovoljni u potpunosti sa radom Kluba penzionera. Naime, i pored lijepo uređenog prostora u kome se mogu upražnjavati razni sadržaji (šah, karte, domine, te povoljno dobiti napitci kafa, čaj, štampa, TV i dr.) naši članovi nisu prepoznali ovaj kutak opremljen za njih tako da su prostorije Kluba bile više bez onih kojima su namijenjene. Stručna služba i Upravni odbor će u narednom periodu sagledati način sadržajnijeg rada Kluba kako bi penzioneri u njemu upražnjavali slobodno vrijeme. Klub će biti zatvoren u zimskom periodu, a dotle će biti izvršeno njegovo naknadno uređenje, podvlači predsjednik Gligorić.

**-Vidimo da je dosta kvalitetno i sadržajno ostvarivan Program rada. Koje su aktivnosti predviđene za naredni period?**

-U narednom periodu težišno ćemo se angažovati, kako svi predsjednici mjesnih udruženja tako i ja kao predsjednik Udruženja, da još više omasovimo naše Udruženje sa novim članovima kao i članovima Kase uzajamne pomoći. Prioritet će nam biti i u uspostavljanju saradnje sa novim rukovodstvom lokalne zajednice kako bi smo izdejsstvovali da se Udruženje svrsta u budžetskog korisnika, a čime bismo obezbijedili i siguran izvor prihoda. Ta sredstva bi bila korištena za pružanje pomoći bolesnim i socijalno ugroženim penzionerima rekao je na kraju razgovora Gligorić.

Svim penzionerima Grada Doboja predsjednik Udruženja zaželio je srećne nastupajuće božićne i novogodišnje praznike kao i dobro zdravlje i veće penzije.



РАДЕ РАКУЉ, ПРЕДСЈЕДНИК УДРУЖЕЊА ПЕНЗИОНЕРА РС

# ПЕНЗИОНЕРИ МОРАЈУ ИМАТИ ЖИВОТ ДОСТОЈАН ЧОВЈЕКА

**П**одизање животног стандарда свих пензионера у Републици Српској је наш кључни задатак и циљ од којег не одустајемо, јер не можемо гледати да добар дио њих нема ни за храну ни за лијекове, рекао је предсједник Удружења пензионера РС Раде Ракуљ.

**ГЛАС: Како живе пензионери у Републици Српској?**

**РАКУЉ:** Пензионери у РС, њих 261.600, живе онако како могу. Они чије пензије прелазе 1.000 марака мјесечно живе добро, али то се никако не може рећи за оне који мјесечно добију пензију мању од 300 марака. Тај дио живилоше и тога смо сви свјесни. Због тога су све наше активности значајним дијелом засноване на томе да најугроженијим припадницима најстарије популације буде омогућен живот достојан човјека.

**ГЛАС: С којим се још проблемима суочавају пензионери у Српској?**

**РАКУЉ:** Удружење пензионера изражава јавни интерес свих пензионера РС. Партнери смо Влади и Народној скупштини РС да бисмо ријешили проблеме свих пензионера. Доста смо уважени код наших актуелних власти и настојимо да што више мотивишемо пензионере да се боре за остваривање права која им припадају. Посебан акценат је на побољшању материјалног статуса пензионера, јер је то навећи проблем. Материјална и социјална сигурност корисника је најпреча, па тек онда развој система пензијско-инвалидског осигурања. Великих проблема имамо у односу са Фондом здравственог осигурања РС, јер ту није све онако како би требало да буде. Проблем су њихови правилници, посебно у дијелу који се односи на питање рекреације старих људи, за које фонд нема разумијевања. Сви наши напори да нешто више учинимо у том правцу нису наишли на разумијевања.

**ГЛАС: Које активности спроводите да би ти проблеми били ријешени?**

**РАКУЉ:** Стратегија за унапређење положаја старих лица у РС од 2018. до 2027. године била је недавно кључна тема на једном



Раде Ракуљ

од наших састанака. На листи закључака које смо донијели након тог састанка је да пензијски фондови служе само за финансирање пензија стечених кроз радни стаж, да нам за пола буду смањени трошкови превоза у јавном саобраћају, али и дате одређене олакшице код продужавања саобраћајне дозволе, те да се одмору и рекреацији посвети више пажње. Један од закључака је ораганизовање јавних кухиња и подршка геронтолошким центрима и многи други.

**ГЛАС: Како оцјењујете однос власти у РС према најстаријој популацији?**

**РАКУЉ:** Имамо све више разумијевања, посебно од Владе РС, а такав однос све више доприноси расту пензија. Надамо се и даљем наставку јачања односа са Владом, посебно за пензионере који су у најтежем положају. Пензионери чине четвртину становништва и свакако заслужују пажњу власти.

**ГЛАС: Колико је пензионера у Српској са минималном пензијом?**

**РАКУЉ:** Имамо неколико нивоа минималне пензије. Први ниво је минимална пензија за оне до 15 година стажа и она износи око 187 марака, а њих је око 48.000. Други ниво чине они са 15 година стажа и њих има око 17.000. Остали су са 20, 30 и 40 година стажа. Ови са 40 година стажа не могу имати мање од просјечне пензије, која износи око 366 КМ.

**ГЛАС: Многи пензионери су корисници јавних кухиња, како то коментаришете?**

**РАКУЉ:** То је, нажалост, наша свакодневница. Иако се подаци мијењају из дана у дан, имамо око 4.000 корисника јавних кухиња РС. Било би њих и више, само што нису јавне кухиње организоване у свим општинама. Јавне кухиње нису милостиња, већ пријека потреба све већег броја људи. Људи тешко долазе и до лијекова, јер су цијене превисоке, а добар дио пензионера често и одустаје од терапије, јер немају новца да купе лијекове.

**ГЛАС: За колико је повећан број пензионера у РС у прошлој години?**

**РАКУЉ:** Број пензионера је лани повећан за око 3.600, што је знатно боља ситуација него раније. Ове године њихов број би требало да стагнира. Није се још у потпуности стало у крај одласцима у лажне инвалидске пензије, многи су остварили то право неправилно, захваљујући грешницима из здравства. Купујући здравствену документацију добили су пензије.

(Пренесено из ГЛАСА СРПСКЕ)

SVE VEĆI BROJ ČLANOVA KASE UZAJAMNE POMOĆI

# POZAJMICE PREŠLE MILION MARAKA

U novembru 2012, godine Udruženje penzionera Doboje formiralo je Kasu uzajamne pomoći a prve pozajmice penzioneri su počeli da koriste u maju 2013. godine. Od početka rada broj članova Kase stalno je rastao tako da je u drugoj polovini 2018. godine evidentirano 1200 članova a od 2014. godine penzioneri su koristili skoro 2000 pozajmica.

-Sredstva iz Kase uzajamne pomoći naši članovi-penzioneri najviše koriste za osnovne egzistencijalne potrebe, odnosno banjska liječenja, nabavku lijekova, plaćanje operacija nabavku ogreva, plaćanje režijskih troškova kao i registraciju vozila, sjetvene radove i drugo kaže Petar Lazić, predsjednik Odbora Kase uzajamne pomoći.

Radom Kase uzajamne pomoći rukovodi Odbor po utvrđenom pravilniku, u skladu sa važećim pravilnicima i propisima o finansijskom poslovanju.

-Svaki penzioner, član našeg Udruženja, da bi postao član Kase uzajamne pomoći treba potpisati izjavu kojom se reguliše iznos ulaganja u Kasu, odnosno članski ulog koji će mu se odbijati od penzije. Minimalni iznos uloga je pet KM, a koji, u skladu sa mogućnostima, može biti i veći čime se automatski mogu dići i veće pozajmice. Moram naglasiti da prema utvrđenom Pravilniku član Kase može podići pozajmicu u omjeru tri naprama jedan a to znači iznos koji je tri puta veći od iznosa uloga u Kasu. Međutim, s obzirom na likvidnost Kase pozajmice se često odobravaju i u većem iznosu a korisniku se vrši obustava podignute pozajmice sa rokom otplate od deset mjeseci, bez kamata, sa dva posto provizije od iznosa za administrativne troškove, ističe Lazić.



Petar Lazić

Koliko je povoljnije da penzioneri koriste Kasu u svojoj organizaciji pokazuje i podatak da u mikrokreditnim organizacijama, ukoliko penzioner podigne 1000,00 KM zaračunava mu se kamata sa ostalim troškovima od 250,00 KM, a ovdje svega 20,00 KM.

-Pravilnikom smo zaštitili pozajmljeni iznos iz Kase čak i u slučaju smrti korisnika, a garancija je članski ulog te iznos od pogrebne koji iznosi 400,00 KM, na koju član Udruženja ima pravo. Treba napomenuti da se po Pravilniku istovremeno ne mogu podići pozajmica i članski ulog. Naši korisnici su uvidjeli da je ovo najbolji vid pomoći penzionerima u odnosu na postojeće finansijske institucije, a omogućeno je da članovi Kase mogu raspolagati svojim članskim ulogom po principu štednog uloga, ističe predsjednik Odbora.

Predsjednik Petar Lazić ističe da je od formiranja Kase Uzajamne pomoći do sada izvršeno 68 podjele sredstava gdje je plasirano blizu 1,400.000 konvertibilnih maraka. Prema podacima Fonda PIO na području Grada Doboja evidentirano je 10.576 penzionera od kojih su 7.562 članovi Udruženja penzionera grada Doboja. Za obimnost u članstvu zaslužni su predsjednici mjesnih udruženja i Stručna služba Udruženja penzionera grada Doboja.

## POVOLJNOSTI KOJE ČLANOVI UDRUŽENJA PENZIONERA MOGU OSTVARITI

- Redovna isplata pogrebnih troškova porodicama umrlih članova u iznosu od 400,00 KM

- Dodjela jednokratnih novčanih pomoći bolesnim, nepokretnim i socijalno ugroženim članovima u iznosu od 50,00KM, a u izuzetnim situacijama i do 200,00 KM

- Mogućnosti nabavke uglja na odgodjeno plaćanje u 8 rata

- Mogućnost korištenja banjskih kapaciteta širom RS na odgodjeno plaćanje u 6 rata

- Mogućnost korištenja sredstava iz Kase uzajamne pomoći bez kamate i rokom otplate od 10 mjeseci

- Odlazak na jednodnevne izlete u organizaciji Udruženja

-Korištenje prostorija Kluba penzionera za druženja, igranje šaha, čitanje novina i sl.

- Prisustvo raznim edukativnim predavanjima, zabavnim i sportskim manifestacijama

- Pružanje pomoći oko smještaja u gerijatrijske centre i domove za boravak starih i iznemoglih lica

-Savjetodavna pomoć oko rješavanja prava iz oblasti PIO

- Kućne posjete bolesnim i nepokretnim članovima

- Informisanje putem penzionerskog časopisa BILTEN.

FOND PIO RS RADI NA UVOĐENJU IDENTIFIKACIONIH DOKUMENATA ZA SVOJE KORISNIKE

# KARTICE DONOSE POGODNOSTI ZA PENZIONERE

**BANJALUKA -** Penzionerska populacija u RS će u narednom periodu, kada bude realizovana ideja uvođenja identifikacionih kartica za penzionere, imati na osnovu toga brojne popuste i pogodnosti, potvrđeno je u Fondu penziono-invalidskog osiguranja RS.

Naime, Fond PIO RS, oslanjajući se na pozitivna iskustva Fonda PIO Srbije, smatra da bi uvođenje identifikacionih kartica za penzionere u RS bilo korisno te će u narednom periodu biti donesena konačna odluka u tom pogledu.

"Ova kartica prevashodno služi da pomogne u poboljšanju materijalnog položaja pensionera, u smislu da služi za ostvarivanje različitih popusta i drugih benefita kod kupovine robe i usluga kod velikih trgovinskih lanaca, banjanskog liječenja, putovanja, prevoza i drugih pogodnosti", navode u Fondu za "Nezavisne".

Istakli su da bi uz pomoć ove kartice penzioneri pogodnosti mogli ostvarivati ne samo na nivou većih privrednih subjekata, nego i na nivou lokalne zajednice.

"Sam pojam identifikaciona kartica potvrđuje da se radi o dokumentu pomoću kojeg se pouzdano može identifikovati korisnik prava na penziju, pri čemu ne mora koristiti drugi dokumente poput lične karte, čeka za penziju i drugih dokumenata", ističu u Fondu.

**Rakulj kaže da penzionerima traže mnogobrojne dokumente, poput rodnog lista, rješenja o penzionisanju ili čeka penzije, te da bi upotreba kartice sve ovo olakšala.**

Dodali su da su, da bi se donijela konačna odluka o ovim karticama, potrebni saradnja i prihvatanje i od drugih subjekata, kao što su Privredna komora RS i druge relevantne institucije u ovom slučaju.

Naglasili su da ove kartice u Srbiji sadrže specifičan broj, pri čemu su lični podaci korisnika zaštićeni i nisu sadržani na samoj kartici.

Jedna od funkcija ovih identifikacionih kartica je i da olakša

samu identifikaciju korisnika, kako se ne bi morali koristiti drugi identifikacioni dokumenti", kazali su u Fondu.

Rade Rakulj, predsjednik Udruženja pensionera RS, kazao je da bi ove kartice mnogo značile za penzionere u RS.

Putem ove kartice penzioneri bi mogli ostvarivati povlastice u lječilištima, saobraćaju, u finansijskim i drugim transakcijama i u globalu u cijelom jednom spletu pogodnosti za penzionere", istakao je Rakulj.

Naglasio je da se u određenim situacijama penzionerima traže mnogobrojni dokumenti, poput rodnog lista, rješenja o penzionisanju ili čeka penzije, te da bi upotreba ove kartice sve ovo olakšala, jer bi se koristila kao dokument identifikacije.

Ta kartica bi bila univerzalna na svakom mjestu, gdje god se otvara neka mogućnost za penzionere. Svi podaci o penzionerima bi bili pohranjeni na jednom mjestu i uvijek bi se mogli iskontrolisati podaci o penzionerima", ističe Rakulj te dodaje da bi ovo značilo poboljšanje kvaliteta života pensionera i pojednostavljenje određenih procedura.

OBILJEŽEN DAN STARIH LICA

## DRUŽENJE I ZABAVA

Udruženje pensionera grada Doboja i ove godine pridružilo se sveopštoj manifestaciji obilježavanja Dana starih lica i to kroz druženje i zabavu u prostorijama Udruženja.

Prostorije Udruženja pensionera bile su popunjene do poslednjeg mjesta jer su članovi najstarije populacije Grada Doboja željeli da kroz priču, pjesmu i igru obilježe dan koji mnogo znači u njihovom životu i zahvale organizatoru na činjenici da nisu zaboravljeni kako od društva u cjelini tako i svoje penzionerske organizacije.

I ovaj put uz dobru muziku, a valstito obezbjedjenje jela i pića, penzioneri su pokazali da još uvijek imaju želje i snage za potpunim uživanjem jer su ostali do kasnih večernjih sati.

Pored ovog druženja i zabave Udruženje pensionera grada Doboja u toku godine organizovalo je još dva druženja svojih članova.





## ZDRAVLJE

# ALKOHOL I LIJEKOVI OPASNA KOMBINACIJA

Ako pijete lijekove ma koliko da vas trenutak ili situacija ponesu, nemojte se voditi onom: "Ma šta može da mi bude od jedne čašice" Može, jer alkohol ume da pojača, smanji, produži ili skрати dejstvo lijekova i da pogubno utiče na zdravlje

Konзумacija alkohola predstavlja veliki zdravstveni problem u cijelom svijetu, pa i kod nas. Osim što direktno oštećuje mnoge organe i tkiva, alkohol u slučaju određene bolesti pogoršava postojeće stanje tako što mijenja metabolizam većini lijekova.

- Spisak lijekova čija se aktivnost pod uticajem alkohola mijenja je dugačak pa je opšte pravilo da lijekovi i alkohol ne idu zajedno. Alkohol može da promijeni dejstvo lijekova i biljnih preparata, odnosno da ga pojača, umanjí, produži ili skрати, zbog čega

## Za srce i pritisak

Ovi lijekovi se najčešće piju kod nas, a u kombinaciji s alkoholom njihovo dejstvo se mijenja pa se javlja ubrzan rad srca, aritmija, nagle promjene pritiska, bolovi u grudima se pogoršavaju i pojačavaju, a rizik od mogućnosti razvoja infarkta i šloga raste.

## Za bolove i temperaturu

Lijekovi za obaranje temperature i za bolove (acetil-salicilna kiselina, paracetamol, ibuprofen, diklofenak i sl.) u sadejstvu s alkoholom povećavaju vjerovatnoću za razvoj krvarenja u želucu, kao i rizik od infarkta i šloga.

## Za snižavanje šećera

Osobe sa dijabetesom morale bi posebno biti oprezne prilikom konzumiranja alkohola jer on može da snízi nivo šećera u krvi i to ne samo u trenutku konzumiranja ili neporesdno nakon toga već i nakon 24 sata.

može da dođe do raznih neželjenih dejstava - objašnjava Ivan Đurević, ljekar opšte prakse. To se dešava zato što se lijekovi metabolišu i eliminišu uglavnom preko jetre i bubrega baš kao i alkohol, tako da njihovo zajedničko konzumiranje može da optereti i oštetí vitalne organe.

- To je kao da u već punu čašu dolijete još

vode, čaša će se prepuniti i prelići. Isto je i sa centralnim nervnim sistemom, s tim što tad lijekovi izazivaju ozbiljne promjene ponašanja.

## Za razređivanje krvi

Alkohol pojačava dejstvo lijekova za razređivanje krvi, što je veoma opasno jer, kad se krv previše razrijedi, veća je opasnost od razvoja unutarnjeg krvarenja.

## Antibiotici

Antibiotici su jaki lijekovi koji se bore protiv bakterijskih reakcija, a alkohol može smanjiti njihovu aktivnost. Ako pijete alkohol tokom terapije antibiotikom, posljedice mogu biti mučnina, pospanost, vrtoglavica, nedostatak koncentracije i digestivne tegobe. Međutim, kombinovanje ove dvije supstance može prouzrokovati i ozbiljnije probleme - crvenilo i osip na koži, glavobolju ...

## Za smirenje

Psihijatrijski lijekovi iz rodabenzodijazepina u dodiru sa alkoholom ne izazivaju samo opijenost i pospanost već i sumanuto, psihotično ponašanje, prestanak disanja, komu pa i smrt.

**Kombinacija alkohola i antiepileptika je posebno opasna jer se smanjuje dejstvo lijekova za epilepsiju a epi-napadi su češći**

## UDRUŽENE PENZIONERA GRADA DOBOJA



## BESPLATNO MJERENJE ŠEĆERA U KRVI

U prostorijama Udruženja penzionera Doboj provedena je besplatna akcija mjerenja šećera u krvi i krvnog pritiska. Akciju je organizovalo Udruženje penzionera grada Doboj uz saradnju i podršku Gradske organizacije Crvenog krsta Doboj.

Ovoj humanitarnoj akciji, koja je izvedena u povodu 1. oktobra Dana starih lica, odazvao se veliki broj penzionera.

- Drago nam je da smo uspjeli da se odazovemo na poziv predsjednika Udruženja penzionera i izvedemo mjerenje šećera i krvnog pritiska za najstariju populaciju, istakli su predstavnici Crvenog krsta.

- Uspješno smo realizovali još jednu akciju kojom smo omogućili članovima Udruženja penzionera besplatno mjerenje šećera u krvi i krvnog pritiska. Akciji se odazvalo preko stotinu penzionera koji su izrazili zahvalnost Stručnoj službi svoje organizacije i istakli da ovo nije prvi put da im se omogućavaju besplatne usluge. Mi ćemo i u narednom periodu organizovati slične aktivnosti, a sljedeća je organizovanje zajedničkog druženja-zabave povodom Dana starih lica, rekao predsjednik Udruženja penzionera grada Doboj.



*Penzioner ....  
kada dobije penziju  
prvo pođe u apoteku*

*... red je da i on  
nešto popije.*

PREDSTAVLJAMO: MJESNO UDRŽENJE PENZIONERA BUKOVICA VELIKA

# NAJVEĆA MASOVNOST, A BEZ VLASTITOG PROSTORA



Dragica Kaurinović

mjesnog udruženja, kaže predsjednica Kaurinović.

Za Mjesno udruženje Bukovica Velika u Udruženju penzionera grada Doboja imaju samo riječi hvale.

-Gospođa Dragica Kaurinović je dugogodišnji predsjednik Mjesnog udruženja Bukovica Velika i svojim radom, uz članove Upravnog odbora, doprinijela je da ovo udruženje bude među najboljim mjesnim udruženjima na nivou Udruženja penzionera grada Doboja. Ujedno ona obavlja u gradskom udruženju i dužnost sekretara, a za svoj rad je pohvaljivana i dobitnik je određenih priznanja, ističe predsjednik Gligorić.

Mjesno udruženje penzionera Bukovica Velika trenutno je najbrojnija seoska podružnica kako po broju penzionera tako i članova Udrženja penzionera. Naime, u ovom mjesnom udruženju na evidenciji je 558 penzionera od kojih je 509 u članstvu Udruženja penzionera grada Doboja. Mjesno udruženje čine penzioneri iz Bukovice Velike, Rudanke, Bukovičkih Čivčija, Lužana i Jazina.

-Zaista je naporno a i odgovorno voditi ovo mjesno udruženje koje osim velikog broja penzionera zahvata i veliku teritoriju. Ali, zahvaljujući dobrom sastavu članova Upravnog odbora nastojimo da dođemo do što većeg broja penzionera ne samo sa željom da ih učlanimo već i da sagledamo njihovo materijalno i zdravstveno stanje kako bismo mogli da im pomognemo u granicama mogućnosti, ističe Dragica

Kaurinović, predsjednica Mjesnog udruženja. Ona naglašava da su problemi sa kojima se susreće veći broj najstarije populacije slični problemima kao i u drugim mjesnim udruženjima. Ipak, nedostatak vlastitih prostorija je jedan od ključnih problema jer bi se rješavanjem prostora mnogo toga moglo unaprijediti u potpunom radu, odnosno organizovanju sastanaka, zabava, druženja i drugih aktivnosti.

-Poteškoće koje se pojavljuju u radu ovog mjesnog udruženja ne sprečavaju rukovodstvo da svake godine organizuje za svoje članove izlete, a uz pomoć Udruženja penzionera grada Doboja naši članovi su učesnici brojnih edukativnih predavanja kao i zabava za penzionere. Takođe, svake godine uz pomoć gradskog Udruženja obezbjeđujemo i novčanu pomoć koju dijelimo najugroženijim članovima

DRUŽENJE PENZIONERA DOBOJA I TESLIĆA

## POČETAK DOBRE SARADNJE

Da je potrebno samo malo dobre volje i dogovora za neposrednu saradnju pokazali su predsjednici Udruženja penzionera grada Doboja i opštine Teslić. Naime, Rajko Gligorić, predsjednik Udruženja penzionera grada Doboja i Mile Đurić, predsjednik Udruženja udruženja opštine Teslić, dogovorili su da penzioneri iz Doboja, članovi Skupštine Udruženja, nakon posjete manastiru Liplje 2. svgusta, budu gosti teslićkom Udruženju, koje je

toga dana održalo sjednicu Upravnog odbora. Susret članova Skupštine dobojskog i članova Udruženja penzionera Upravnog odbora Udruženja Teslića, bio je više od očekivanog u prostorijama restorana Udruženja penzionera u Tesliću. Domaćini su pokazali puno gostoprimstvo a nakon kraćeg upoznavanja, te pozdravnih riječi dobrodošlice predsjednika Đurića i zahvalnosti predsjednika Gligorića,

-Presretni smo što možemo da budemo domaćini članovima i predsjedniku Skupštine dobojskog Udruženja Todoroviću, kao i predsjedniku Udruženja Gligoriću i želja nam je da ovo bude početak jedne dugotrajne i dobre saradnje penzionera Teslića i Doboja, rekao je Mile Đurić.

-Zahvaljujem se predsjedniku Đuriću kao i članovima Upravnog odbora Udruženja penzionera Teslić na srdačnom dočeku i vjerujem da će ovakav vid druženja penzionera prerasti u tradiciju. Počeli smo skromno, a sigurno je da će ubuduće broj penzionera iz Doboja i Teslića na druženju biti daleko veći, istakao je Rajko Gligorić.

Penzionerima nije trebalo mnogo vremena da razmijene iskustva, a onda uz muziku, koju je obezbijedio domaćin, zaori se pjesma i zaigra kolo...

Dva do tri sata druženja ostala su u sjećanju uz zajedničku poruku svih da će uskoro kolo prijateljstva biti nastavljeno u daleko većem broju učesnika.



Penzioneri Teslića i Doboja



U SLICI I RIJEČI

# RAZONODA ZA DEKE I UNUKE

Ove jeseni u dobojskom parku penzionerima, koji igraju šah na otvorenom, pridružili su se i najmladji stanovnici grada samo na desetak metara udaljenosti.

Naime, zahvaljujući rukovodstvu gradske vlasti obezbijeđen je mali luna park sa toboganima, ljuljaškama, te drugim rekvizitima za dječiju igru. Ovaj potez naišao je na veliko odobravanje penzionera jer mnogi



od njih sada mogu da izvedu svoje unuke, da ih prate dok se igraju i zabavljaju na njihovom prostoru, a oni mogu da igraju šah ili posmatraju igru svojih prijatelja. Nije rijedak slučaj da neko od djece dotrči i zatraži od djeda marku ili

dvije da kupi bananu ili žvaku u kiosku koji je u neposrednoj blizini, a to zadovoljstvo nije im uskraćeno jer njihova vriska, graja i smijeh samo čine ljepšim život i boravak u parku svim penzionerima....

NA PETOM ŠAHOVSKOM PRVENSTVU PENZIONERA DOBOJA



## TITULA JOTANOVIĆU

Pobjednik 5. šahovskog turnira penzionera Grada Doboja je Nedeljko Jotanović, majstorski kandidat, koji je sakupio 5,5 poena iz sedam partija. Drugo mjesto pripalo je Radi Konculiću, a treće Dragoljubu Miličeviću. Njima su pored zahvalnica i novčanih nagrada uručeni i pehari.

Na petom turniru, koji uspješno organizuje Udruženje penzionera Grada Doboja, učestvovalo je 20 penzionera a odigrano je sedam kola po švajcarskom

takmičenja penzionera, a učesnike je pozdravio i Rajko Gligorić, predsjednik Udruženja penzionera. On je istakao da dobojski penzioneri imaju idealne uslove za igranje šaha kako u prostorijama Kluba penzionera tako i na otvorenom prostoru u dobojskom parku.... Naglasio je da za najstariju populaciju Udruženje planira i druge vrste takmičenja u narednom periodu.

Treba naglasiti da je na turniru učestvovalo i nekoliko starijih

penzionera, a najstariji je bio Kuzman Nikolić (77), kome je drevna igra opsesija.

Šah igram od sedme godine a to je postala moja velika ljubav. Drago mi je što učestvujem na ovom turniru jer me to čini srećnim i veliko hvala organizatoru, rekao je Nikolić.

Svi učesnici na petom šahovskom prvenstvu dobili su zahvalnice, a prvih deset i novčane nagrade. Pokrovitelj manifestacije bio je Obren Petrović, gradonačelnik Doboja, a sponzor Gradska toplana Doboja.

Dva prvoplasirana takmičara stekli su pravo da učestvuju na Republičkom šahovskom prvenstvu penzionera RS koje je održano u Tesliću.



### BILTEN

Гласило Удружења пензионера града Добој

**Издавач:** Удружење пензионера града Добој, **За издавача:** Рајко Глигорић

**Уређује Редакцијски колегиј**

**Уредник:** Слободан Бабић

**Техничко уређење:** График комерц д.о.о. Јелах. Билтен излази по потреби. Телефон: 053-241-664

**Фотографије у овом броју Билтена:** Слободан Бабић. **Тираж:** 1000 примјерака

**Штампа:** Штампарија График комерц д.о.о. Јелах, Телефон: 032 663-521