# 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 Banka

Година XI, број 117 ISSN 1857-7660 27 април 2018 година


17 седница на ИО на СЗПМ

## Во фокусот иницијалниот текст на Законот за пензионерско организирање во Македонија

Врз основа на член 23 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Извршниот одбор на Сојузот одржа седница на 18 март 2018 година. На седницата присуствуваа: Фиданчо Стоев, претседател на Правно економскиот форум, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор, Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и Петар Андреевски, книговодител на СЗПМ. Седницата успешно ја раководеше претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**.

Главна точка од дневниот ред беше разгледување на иницијалниот текст на Законот за пензионерско организирање во Македонија. Воведно излагање имаше **Станка Трајкова,** секретар на ИО на СЗПМ, при што меѓу другото истакна:

– Поаѓајќи од фактот дека развојот на граѓанскиот сектор е од исклучителна важност за развој на демократијата, постои Законот за здруженија и фондации со кој се обезбедува градење на демократското општество и учество на граѓаните во севкупните општествени текови. Меѓутоа, ако Законот за здруженија и фондации како општа правна рамка се спореди со потребите на пензионерската популација ќе се види дека во пензиската сфера постојат многу специфичности во однос на другите општествени области. Тие специфичности се: голема целна група од над 300 000 пензионери; територијален принцип на организирање заради потребата од блискост и непосредност на членовите; постоење на три вида здруженија; утврдување услови за формирање на здруженијата; рационалност во работењето; хоризонтална и вертикална поврзаност на здруженијата со Сојузот; утврдување на адекватен статус на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина; единствено пензионерско организирање кое произлегува и од Нациналната стратегија за стари лица во која на единствен начин се третираат прашањата за пензионерската популација и друго. Поради тоа, донесувањето на Законот за пензионерско организирање како посебен закон, се наметнува како императив за решавање на прашањата кои се од значење за пензионерите кои се здружуваат во здруженија и сојузи како организациони облици кои имаат големо значење за заштита и унапредување на пензионерскиот живот. Овој посебен закон би решил повеќе прашања од организационен и суштински карактер.

Основни принципи на кои се заснова Предлог–законот за пензионерското организирање во Македонија се: територијален принцип – подрачје на општина, непартиско дејствување, јавност и транспарентност, независност во остварување на целите и заштита на правата и интересите на корисниците на пензија во согласност со Уставот и закон и со меѓусебна хоризонтална и вертикална поврзаност на здруженијата.

Во дискусијата учествуваа: **Драги Аргировски, Фиданчо Стоев, Салтир Каровски, Ристо Трајкоски, Данче Даскаловска, Ристо Франгов, Јордан Костадинов, Митре Стојановски, Олга Новачева** и други.

Иницијалниот текст на Законот за пензионерското организирање во Македонија беше усвоен и беше донесен следниот заклучок: од 23 април до 23 мај да се одржи јавна расправа во сите здруженија членки на СЗПМ. Забелешките да бидат доставени до комисијата, да бидат разгледани и евентуално вградени во текстот.

На 17–та седница на ИО на СЗПМ беа донесени повеќе одлуки: за воведување Пензионерска социјална карта во Здружението на пензионерите во Валандово; за распишување конкурс за поддршка на проекти од областа на културата и за поттикнување на литературно творење на корисниците на пензија. Беше донесена и Одлука за определување датуми на одржување на Регионалните спортски игри во осумте региони и завршната пензионерска олимпијада која ќе се одржи на 4 септември 2018 година во Скопје, а на која ќе учествуваат најдобрите и најподготвените спортисти – пензионери.

Датумите на одржување на Регионалните спортски натпревари во осумте региони се:

15. мај во ЗП Тафталиџе, 22. мај ЗП Центар, 23. мај ЗП Струмица, 29. мај ЗП Битола, 30. мај ЗП Демир Капија, 31. мај ЗП Кратово, 8. јуни ЗП Вевчани и 16. јуни во ЗП Кочани.

**Калина С. Андонова**

Седма мултиетничка средба на пензионерите во Тетово

## Мостови за меѓусебно зближување и пријателство

Мултиетничкото дружење е квалитет на животот, можност за запознавање со културите и традициите на луѓето од најблиското соседство, од соседен град или регион во државата. Протагонисти на ваквото дружење и забавување се токму пензионерите, кои продолжуваат да градат мостови на заеднички живот и меѓусебно разбирање, онака како што вековите ги врзувале луѓето. Со вакво мото пред седум години востановена е мултиетничка средба на луѓето од третото животно доба, како продолжение на слична манифестација, целосно е поддржана од СЗПМ.

Од година во година не само бројно што се зголемуваше учеството на пензионери од речиси цела Македонија, туку се проширувaше и содржината, се градеа пријателства и познатства, а на заедничките ора играа сите и пееја песни на различни јазици. За случувањата на последната средба во големата хала на ресторанот „Арена“ во Тетово, за тоа со каква радост и задоволство се следеа звуците на музиката и песната, како да нема зборови да се опише. Овој пат, на ова мултиетничкото дружење учествуваа над 500 пензионери од триесетина здруженија членки на СЗПМ, од целата наша земја.

Како резлутат на востановената соработка, првпат оваа средба учествуваа делегации од пензионерските организации на Призрен и Обилиќ, од Косово.

– Немаме претензии да го опфаќаме Балканот, но остануваме отворени за нашите врсници од соседните земји од кои очекуваме да ни се приклучуваат и уште повеќе да ја збогатат содржината на дружењето и проширувањето на пријателството. Наша желба е Балканот да го претвориме во простор за ширење на различните култури, вери и религии. Тетово ги има сите атрибути за меѓусебно и заедничко живеење и разбирање, – истакнаа **Шабан Азизи** претседател на ИО и **Стојан Соколоски** претседател на Собранието на ЗП Тетово.

Градоначалничката на Тетово **Теута Арифи** при поздравот на присутните им се обрати како на родители на помладите генерации, кои во наследство оставаат традиции на заедништво. Во тоа име најави поддршка на активностите на ЗП Тетово.

– Ова се средби што ги организираат повозрасните и кои успешно ги пренесуваат на помладите. Почетоците на ваквите средби во Тетово се од пред 20 години. Тие некогаш биле со поинакви содржини, но секогаш со изразен карактер на мултиетништво. Ова дружење е пример за заедничко живеење на овие и на идните генерации. Средбата ја прогласувам за отворена и ве повикувам да го збогатувате и негувате пријателството и дружењето, – рече **Драги Аргироски**, претседател на СЗПМ.

Претседателот на СЗПМ Драги Аргировски ја искористи можноста на градоначалничката Теута Арифи да и ја подари монографијата по повод 70 години на СЗПМ на албански јазик.

**Гојко Ефтоски**

### ВО ОВОЈ БРОЈ...


СОВЕТ ЗА СОЦИЈАЛНА СИГУРНОСТ НА МТСП:
КОНТИНУИРАНА ГРИЖА ЗА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 2

СЕДНИЦИ И АКТИВНОСТИ стр. 3 и 4

ХУМАНОСТА НА ДЕЛО стр. 5

ПОСТИГНУВАЊАТА СЕ НАШИ, ЗАЕДНИЧКИ стр. 7

ПАНОРАМА стр. 8

ИЗЛОЖБА ЗА ПОРЕЧАНИТЕ стр. 10

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ИНФО стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

16. РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ НА ЗП ОД 4-тиот РЕГИОН стр. 16


**ЧЕСТИТ 1-ви МАЈ**
**СЗПМ**

**ЌЕ ИЗЛЕЗАТ**
**17. мај**
**во „Нова Македонија“**
**- Пензионерски видици**
**17. мај**
**- Прилог за пензионери во „Коха“**
**25. мај**
**„Пензионер плус“**


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

Седница на Правно–економски форум

# Придонес во подобрување на иницијативниот текст на Законот за пензионерско организирање

На 3 април 2018 година, Правно–Економскиот форум на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија одржа седница со која раководеше претседателот на форумот д–р Фиданчо Стоев. Притоа се разгледа иницијативниот текст на Законот на пензионерското организирање во Република Македонија, за што уводни напомени имаше Станка Трајкова, секретар на Извршниот одбор на СЗПМ. Во дискусијата во која учествуваа пртседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпретседалот на Извршниот одбор Слтир Каровски. како и членови на оваа стручно тело Светолик Николов, м–р Илија Адамоски, Ментор Ќоку, Стево Бојациев, м–р Ристе Нетков, Стефан Владимиров, Ристо Прентовски и Манојло Дамески, се истакна важноста за донесување на овој специјлен закон и се даде придонес за подобрување на текстот.

На седницата, Правно економкиот форум ја усвои и програмата за својата работа за 2018 година која главно се базира на натамошно следење на јавната дискусија во подготовка на Законот за пензионерско организирање, стручно вклучување во јавната расправа за реформите на пензиокиот систем, тематско согледување на пензионерското огрнизирање во здруженијата и Сојузите, како и разгледување и давање микслења по правни и економски прашања за потребите на Извршниот одбор на СЗПМ и другите органи и тела.

**К.А.**

# Одѕив за проблемите во здравството има

Во сите програми на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и во програмите на здруженијата членки на Сојузот, на сите седници, собири и состаноци здравствената заштита на луѓето од третата доба е врвен приоритет како и редовното добивање на пензијата. Тоа воопшто и не е чудно ниту неочекувано ако се има предвид дека овие две нешта одат заедно со фактот дека старост ја следат најчесто хроничните болести. Тие не се непознати и на државата и на општеството. Познати им беа и на претходната и на оваа влада.

Затоа и оваа година како и претходните, Владата преку Министерството за здравство донесе Програма со која се обезбедува грижа во чувањето, следењето и унапредувањето на здравјето на пензионерите како и обезбедување услови за лекување на пензионерите во болничките здравствени установи во Република Македонија. Програмата ќе се реализира со финансиски средства во висина од 48.000.000,00 денари. Од основниот буџет на Република Македонија за 2018 година одобрени се 18.000.000,00 денари, а останатите 30.000.000,00 се средства од Министерството за здравство.

Со Програмата се опфатени корисниците на староснa, инвалидска, семејна и земјоделска пензија пониска од 12.600,00 денари, и се со живеалиште на територијата на Република Македонија. Опфатени се и случаите на болничко лекување во болничките здравствени установи во Република Македонија непосредно при акутно заболување, состојба и повреда како и влошување на хроничната болест, без партипација.

И покрај ова, пензионерите не се задоволни од здравствените услуги во многу сегменти. Тие бараат амбуланти и аптеки во руралните средини, поместување на границата од 12.600 на 15.000 денари, поевтинување на лековите, зголемување на квотите, да ги има лековите на рецепт и после 15 во месецот и друго. Но едно се желбите и барањата, а друго се можностите. Сепак, треба да се признае дека нешто се прави.

Од први април годинава намалени се цените на лековите за 40 до 50%. Како што појасни министерот за здравство Венко Филипче, намалени се максималните цени на 336 генерички и 222 оригинаторни (иновативни) лекови, или на околу 600 лекови. Намалување има и кај цените на лековите на болничката листа со што значително ќе се подобри квалитетот на здравствената заштита. Според министерот, намалувањето на максималните цени доведува и до намалување на големопродажните и малопродажните цени, при што заштедата кај генеричките лекови на годишно ниво изнесува 993.000 евра, додека кај иновативните изнесува 1.388.600 евра или вкупно 2.381.600 евра.

– За компарација, во 2016 година вкупната заштеда кај лековите изнесувала 1.126.000 евра, а во 2017 заштедата изнесувала 398.315 евра. Годинешнава заштеда е најголема заштеда досега, и истата во иднина ќе се искористи да се прошири позитивната листа што е во интерес на граѓаните. Со ваквото намалување на цените, се опфатени лекови од позитивната листа како што се антибиотици, лекови за алергии, за остеопороза, за шеќерна болест.

Што се однесува за недостатокот на лекови во аптеките, министерот Филипче вели дека интензивно се работи на проблематиката заедно со Фондот за здравствено осигурување. Според него, проблемот е лоциран во начинот на исплаќање на аптеките за лековите на рецепт.

– Ќе се прават корекции. Фондот како преодно решение ги зголеми квотите. За одредено време ќе го смениме начинот на исплата кон аптеките за лековите издадени на рецепт и прилично сум сигурен дека овој проблем во иднина нема да се случува. Сега додека сè уште важи постојниот начин на плаќање Фондот најде преодно решение за зголемување на квотите, а за кратко време кога ќе го утврдиме најдобриот начин наместо плаќање по рецепт ќе излеземе со официјална информација и ќе ја спроведеме мерката, нагласи министерот Филипче.

Како и да е, се преземаат одредени мерки и потези и за лековите и за чекањата ред и покрај функционирањето на Проектот „Мој термин", но непобитен факт е дека секогаш може и треба да биде и подобро, о секогаш ќе има и приговори и незадоволни. Но тоа не треба да се третира поинаку отколку како коректив и во која насока треба да одат работите за подобра здравствена заштита на граѓаните, а особено на највозрасните, кои тоа и го заслужуваат.

**К.С. Андонова**

Од активноста на Советот за социјална сигурност

# Континуирана грижа за пензионерите

По повод Извештајот за работа на Сојузот на Здруженија на пензионерите на Македонија и неговите работни тела, за 2017 година, на седницата на Собранието на Сојузот (16 март 2018 година) посебно внимание беше посветено на темата здравствено осигурување односно здравствената заштита на корисниците на пензија. Членовите на Собранието беа информирани дека за унапредување на здравствената заштита повеќе проекти се покренати од страна на СЗПМ.

На наше задоволство на 4 април 2018 година се одржа Совет за социјална сигурност (тело кое работи во рамките на Министерството за труд и социјална политика), а во надлежнст се исклучиво прашања кои се однесуваат на корисниците на пензија.На седницата присуствуваше министерката за труд и социјална политика Мила Царовска и министерот за здравство, Доц. д–р Венко Филипче. Предмет на седницата беше достигнатото ниво на решавање на пензинерските барања за покачување на границата за ослободување од партиципација за болничко лекување на пензионери со пензија од 12.600 на 15.600, отварање на геронтолошки одделенија во рамките на општите болници, проектот ново пакување на лекови, проширување на позитивната листа на лекови како и подобрување на застапеноста на теренските доктори и аптеки во руралните средини.

Во однос на барањето на пензионерите за покачување на лимитот за ослободување на пензионерите од болничка партиципација министеот Доц. д–р Венко Филипче информираше дека овој проект повлекува фискални импликации и потребно е да се направат детални анализи согласно трошоците на жвотот. До сега според утврдената анализа ослободување од болничка партиципација би се однесувало за пензионери чија пензија изнесува до 13.900 денари. Се очекува овој проект да се реализира во втората половина од 2018 година.

Во однос на проектот за пренамена на на неискористениот простор во општите болници во геронтолошки одделенија министерот ни даде информација дека веќе се изготвува детална анализа за неискористеениот простор во општите болници како и невработени медицински лица кои би се вработеле во геронтолошките одделенија. Истовремено, тој истакна дека се предвидува и американски модел за обука на кадар кој би давал „прва помош" во овие одделенија. Се очекува Министерството за здравството и Минстерството за труд и социјална политика да имаат реална слика за состојбата на овие простори и начинот на нивна пренамена.

По прашањето за нови пакувања на лекови министеорт Филипче истакна дека пакување на лекови и терапија за хронично болни пациенти и оние кои патуваат од странство е подготвена нова Методологија која нема да овозможи создавање на „домашна аптека"

Исто така, на прашање на член во Советот од СЗПМ за проширување на позитивната листа на лекови министерот одговори дека се работи на пропишување и проширување на на листата на нови лекови со цел олеснување на постапката за набавка од страна на граѓаните.

За работата на теренските доктори и амбуланти во рурални средини беше истакнато дека и покрај стимулативните мерки за теренските доктори, слаб е интересот, но се работи за зголемување на активноста за поширока покриеност во руралните средини.

На крајот министерот за здравство и министерката за труд и социјална политика ветија дека и понатаму во фокусот се пензионерите е решавањето на сите прашања за унапредување на здравсвената и социјалната сигурност на пензионерите за безбеден и достоинствен живот.

Членовите на Советот за социјална сигурност ќе продолќат и понатаму упорно да се борат за правата на пензионерите за реализација на досегашните проекти и покренување на нови како континуирана активност и одговорност пред органите на СЗПМ.

**Станка Трајкова**

ЗП Пробиштип

# На „Зелникот на баба" - рекорден број учеснички

На 24–ти март во чест на Денот на пролетта, во организација на Општина Пробиштип се одржа 7–то издание на хуманитарната манифестација „Зелникот на баба". Пред седум години Општината ја организираше првата вакква средба, со цел да ги заштити старите, традиционални производи од тесто, особено прочуениот зелник под вршник. Првата манифестација беше од локален карактер, во наредната прерасна во регионална, а од минатата 2017 година има и меѓународен карактер. Седмото издание кулминираше по бројот на учесниците и по квалитетот и разновидноста на подготвените специјалитети од тесто. Учествуваа 17 општини од Македонија од кои 14 беа претставници од здруженијата на пензионерите, пензионерки членки на ОО на Црвеniot крст и женски организации на пензионерки. На манифестацијата можеа да се видат над 500 зелници од 200 учесници меѓу кои и гости од Бугарија од Шишковци и Николичевски, претставници на Ќустендил, како и од Алексинац, Република Србија, претставени од женската организација „Радиновост".

Имаше зелници, баници, боденици и други солени и благи производи од тесто речиси од целата држава и од соседството.

И денот беше во прилог на „Бабиниот зелник", па така на градскиот плоштад можеше да се забележат над 1500 гости и домаќинки кои се заслaдуваа со вкусните производи. Годинава, организаторот ја збогати манифестацијата со повеќе нови содржини: натпревар во брзо сукање, избор на убаво декорирана маса и маса која нуди најмногу производи и друго. Првото место во брзо сукање го освои гостинката од Алексинац Олга Денкиќ, а за најетно уредена маса беше прогласена онаа на жените од село Ратавица – Пробиштипско.

Плоштадот блескаше во богатиот колорит од килими, со изворни и старопградски носии, надополнет со прекрасните изработки од тесто кои заедно ја претставија традицијата на македонски фолклор. Покрај разновидната понуда на специјалитети од тесто, не изостана и културно–забавниот дел во кој учествуваа многу културно–уметнички друштва, пејачки групи и поединци, главно пензионери. На почетокот од манифестацијата изворниот оркестар на КУД „Весели пензионери" ги забавуваше присутните со изворна музика и беше претставено на женското викоичко трио, потоа настапија КУД „Злетовски рудар" и балетската група при Домот на културата од Пробиштип, КУД „Тоска" од Злетово, и пејачката група од ЗП Штип, а гостите од Алексинац се претставија со сплет ора од Србија. Четиричасовната програма беше збогатена со настапот на естрадната пејачка Ани Малинкова.

За време на програмата, учесничките на манифестацијата „Зелникот на баба" ги посети градоначалникот на Општина Пробиштип **Драган Анастасов,** во придружба на раководителот на одделението за јавни дејности **Радослав Илиевски** кој е и главен организатор на она што се случуваше на градскиот плоштад. Градоначалникот беше пријатно изненаден и задоволен од сè што се нудеше и истакна дека средствата собрани од манифестацијата ќе бидат донирани на наши сограѓани кои имаат потреба од помош. Учесничките го продолжија дружењето во хотелот „Сан Нико" со рефрените на групата „Еуфорија", каде што на присутните им се обрати градоначалникот Драган Анастасов, и им посака многу здравје, среќа и уште многубројни вакви средби. Од името на Општината Пробиштип, на здруженијата на пензионерите, клубовите на пензионерите и организациите им беа врачени благодарници за учество на манифестацијата и за големата хуманост што тие ја покажаа. Некои од гостите, го посетија и прочуениот манастир во селото Лесново „Свети Гаврил Лесновски".

**М. Здравковска**

ЗП Куманово

# Успешно менаџирање на работењето

На 22 март 2018 година се одржа редовна отчетна, седница на Собранието на ЗП Куманово со која претседаваше претседателот Спирко Николовски. Тој, во воведното излагање се

задржа на активностите за обезбедување на деловен простор на здружението. Со решавање на овој проблем, во седумдецениското постоење со светли букви ќе биде запишана уште една значајна дата. Со потпишувањето на купопродажен договор и со добивањето на имотен лист, Здружението конечно стана сопственик на нов деловен простор со вкупна површина од 247 метри квадратни, од кои 163 м2 во приземје и 84 м2 на спрат. За реализирање на оваа цел, беше формирана Комисија за изнаоѓање на нов деловен простор, на која, делегатите на Собранието на ЗП за пројавениот активитет без никаков материјален надомест им изразија јавно признание, благодарност и позитивни оценки за нивната ангажирност. Да потсетиме, дека за овој крупен инвестиционен зафат, финансиски средства се обезбедени во Финансовиот план на Здружението, акумулирани од заштеди остварени во последните десетина година. Со новиот деловен простор, Здружението подолгорочно ќе го реши просторното прашање, како за потребите на КУД, така и за администрацијата.

На седницата стана збор и за годишната завршна сметка на ЗПК „Куманово“ за остварени приходи и расходи во 2017 година, а образложение даде претседателката на Надзорниот одбор Снежана Андова.Таа, подвлече дека во структурата на приходите учествуваат три извори: членарина, камати и донации, додека во расходниот дел во ЗП Куманово со години опстојува една поширока лепеза на трошоци кои досега успешно се менаџираат благодарение на едно одговорно однесување, рационално планирање и трошење според утврдени намени, а согласно со можностите. Исто така, делегатите на седницата на Собранието ја прифатија и Информацијата на дозначените и испалтените средства за Солидарен фонд за починати пензионери во период од јануари – ноември 2017 година.

**Јасмина Тодоровска**

ЗП Гостивар

# Акцент на соживотот

Здружението на пензионери Гостивар при крајот на март 2018 година даде отчет за остварувањето на програмата за работа во 2017 година. На седницата што ја одржа во ресторанот „Албис“, покрај членовите на Собранието и на Надзорниот одбор, присуствуваа претседателите на ограноците и гости од ЗП Тетово, ЗП Сарај, ЗП Тафталиџе и Воени пензионери од Скопје.

Воведно излагање по Извештајот за работата во 2017 година поднесе претседателот на Здружението, **Нијази Џелили**, кој посебно го истакна ангажирањето на органите и телата во остварувањето на програмските задачи и ги назначи постигнатите резултати во повеќе области од дејствувањето. Тој нагласи дека Здружението домаќински работело и рационално и наменски ги трошело планираните финансиски средства. Притоа Џелили ги образложи Финансискиот план на приходи и расходи за 2018 година и Одлуката за усвојување на завршната сметка за 2017 година.

Пофални зборови за работата на Здружението искажаа и дискутантите претставници на ЗП од гостите, при што беше позитивно оценета и соработката со други здруженија и со Сојузот на ЗП на Македонија.

За работата на комисиите и Активот на пензионерки зборуваше претседателката на Активот **Вадие Зендељи** која истакна дека приоритетна заложба на Здружението е да работи на натамошно зацврстување на соживотот и постигнување на уште подобри меѓуетнички односи, што е особено значајно за ова здружение поради мултинационалниот состав на пензионерите. На крајот на седницата беше испратена порака до сите членови на здружението: да се чуваат и негуваат ваквите успеси, да се почитуваат различностите и да се поттикнуваат и наградуваат сите поединци кои придонесуваат кон ваквите определби.

**В.З.**

Седница на Собранието на ЗП Битола

# Поддршка за усогласување на изборите со СЗПМ

На 30 март 2018 година Собранието на Здружението на пензионери од Битола, одржа седница со единствена точка на дневниот ред: „Разгледување на предлогот на Извршниот одбор за продолжување на терминот за одржување на избори на Здружението и продолжување на мандатот на членовите на органите на ЗП Битола“. Седницата на Собранието ја водеше претседателот Стево Бојаџиев, а образложение за Одлуката на Извршниот одбор даде претседателот на Битолските пензионери Томе Илиовски.

– Нашето Здружение во СЗПМ се приклучи пред неколку години, а дотогаш беше членка на Сојузот на инвалидските пензионери на Македонија. Откако станавме членка на СЗПМ нашето здружение мораше да ги усогласува ставовите и одлуките со СЗПМ и да избере наши членови во органите и работните тела на Сојузот. Оттаму доаѓа и терминот за одржување на избори во ЗП Битола. Сите Здруженија на пензионери во Република Македонија ги имаат усогласено ставовите со СЗПМ и одржуваат избори во ист термин. Предлог – одлуката ја разгледуваше и Извршниот одбор, а истата е во согласност и со Статутот на ЗП Битола. Исто така, за усогласаување на терминот за одржување на избори во ЗП Битола имаме и препорака која едногласно е усвоена на седницата на Собранието на СЗПМ, изборите во здруженијата да се одржат во период од 1 декември 2018 до 15 февруари 2019 година – објасни претседателот Илиовски.

По кратка дискусија околу предлогот истиот беше усвоен со големо мнозинство.

Само да напоменеме дека пред самата седница на Собранието, раководството на ЗП Битола имаше состанок со претседателите на урбаните заедници кои беа информирани за предлогот на Извршниот одбор, при што истите едногласно го поддржаа.

Ова не е прв случај на усогласување со ставовите на Сојузот и неговиот Статут. Таков беше случајот и со усогласување на поедини членови од Статутот на ЗП Битола, терминот на одржување на спортски игри и ревиите, меѓународната соработка, бројот и учество на членови од битолското здружение во работата на СЗПМ и други активности.

**Добре Тодоровски**

ЗП Штип

# Позитивни оцени за 2017

На 13.03.2018 година се одржа седницата во ЗП Штип на која присуствуваа и членови на комисиите. Претседателот на Здружението **Александар Захариев**, ја водеше седницата со дневен ред од 16 точки, а како главни беа Извештаите за работата и финансиската состојба.

На седницата по извештајот дискутираше заменик претседателот на ИО **Коста Штериев** кој меѓу другото рече дека во изминатата година имало многу дружења со пензионери од други здруженија по разни поводи. При тоа тој го нагласи и учеството на ЗП Штип на регионалната и републичката спортска средба, каде учествуваа голем број пензионери. Зборуваше и за успехот на играорната група „Ленка Пингова“ на регионалната и на републичката ревија на песни, музика и игри, како и на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана – Словенија. Исто така, тој ја нагласи добрата соработка со други сродни здруженија, како и со локалната самоуправа, со полицијата, со лицата со посебни потреби „орака“ и други.

Претседателката на Комисија за економија и стандард **Ленче Василева** ги истакна донесувањето одлуки за давање помош на пензионери, договорот за дрва, за доградба на пензионерскиот дом, за спонзорства и донации, бањски лекувања и слично. Претседателот на Комисијата за култура **Ѓорги Боризов** ги нагласи, дружењата во сала и на зелено за кои интересот е голем, а на некои се дружеле и по 1650 пензионери. Претседателот на Комисијата за спорт **Димитар Папаров,** посебно се задржа на постигањата на Регионалните спортски игри во Штип, каде се покажа здружението како многу добар домаќин.

Потоа книговодителот **Соња Панова,** даде образложение за финансовиот извештај, кој е искажан во бројки. Некаде има зголемување, некаде намалување од планираното, важно крајниот резултат е позитивен. Претседателот на Надзорниот одбор **Андон Лазаров**, го нагласи целосниот увид во документацијата, при што констатираше дека финансовото работење за 2017 година е со позитивно салдо.

**Ц. Спасикова**

ЗП Карпош

# Нов претседател на ИО

Здружението на пензионери Карпош, во стек на околностите, по смртта на Трајко Савески, на неодамнешната седница на ИО избра нов претседател на Извршниот одбор. Од двата предложени кандидати со двотретинско мнозинство **Живко Вељановски** беше избран за нов претседател на Извршниот одбор.

Тој е долгогодишен активист во здружението и во два мандата е член на Извршниот одбор. Во претходниот период бил член на Одборот во огранокот Тафталиџе 1 и 2 и како еден од подобрите активисти бил кандидиран и избран за член на Извршниот одбор на Здружението. Едуциран е за извршување на оваа функција.

Роден е на 28 февруари 1939 година во село Попоец Кичевско. По струка е сообраќаен техничар, а работниот век го поминал на Железница главно како отправник на возови. Се пензионирал 2000–та година кога веднаш се вклучил во активностите на Здружението.

**М.Д.**

ЗП Прилеп

# Славко Трајкоски, избран за в.д. претседател на здружението

Веќе шест месеци секојдневно се чувствуваа „турбуленциите“ во едно од најактивните здруженија во Сојузот на здруженијата на пензионерите во Македонија, прилепското! Оваа ситуација според групата која ја застапуваше тезата дека функционерите во здруженијата, посебно претседателите не би требало да се приклонуваат кон било која политичка партија, започна со „желбата“ на досегашниот претседател на ЗП Прилеп, Кирил Ѓорѓиоски да стане советник на локалните избори од страната на ВРМО–ДПМНЕ. Тоа ги разбранува страстите и веќе по завршувањето на локалните избори, веднаш по 15 октомври минатата година се јави условно кажано „фракција“ во Здружението која не го одобруваше приклонувањето на Ѓорѓиоски кон советничката страна на сега опозициската партија во советот на Општина Прилеп. Кирил Ѓорѓиоски не влезе во составот на Општинскиот совет и тоа уште повеќе ги засили неговите противници да се организираат и да прават се и сешто само тој повеќе да не биде претседател на Прилепското здружение. Состојбата не се смируваше. Таа ескалираше доттаму што групата против досегашниот претседател писмено се обрати до него да свика седница на Собранието и работите да се расчистат. Но, Кирил Ѓорѓиоски сметаше, дека тоа што го направил во предизборието на локалните избори можеби не требало да го стори, па затоа на една седница на Собранието пред делегатите се извини и побара на одреден начин разбирање. А, како што рече доколку беше избран за советник тој ќе се откажеше од претседателската функција во Здружението.

Дел од присутните делегати тоа го прифатија, а дел и натаму бараа негова оставка и свикаа вонредна седница на Спбранието и донесоа одлука за смена на Кирил Ѓорѓиоски од претседател и од член на ИО на ЗП Прилеп и за вршител на должноста претседател, го избраа членот на Извршниот одбор, Славко Трајкоски.

– Не знам зошто, но страната што сега е против мене, до пред локалните избори беа со мене и постојано ја фалеа мојата работа, бидејќи активностите на Здружението беа најдобри. Сега сѐ падна во вода и јас станав во Прилеп „непријател“ број еден. Дел од противниците се и членови на Извршниот одбор и на Собранието и учествувале и во постигање на резултатите, но и сега посочените проблеми, – вели сега веќе разрешениот претседател на ЗП Прилеп, – Кирил Ѓорѓиоски.

– Бидејќи состојбите се такви, какви што се ќе мораме како раководство да направиме многу за да го вратиме угледот на Здружението. Верувам во себе, а и во членовите што придонесоа за мојот избор дека за скоро време ќе направиме многу. Имаме идеи, имаме луѓе кои сакаат да работат и ќе се ангажираме на секој план да се врати сјајот и местото што го имаше и што му припаѓа на нашето пензионерско здружение, – истакна в.д. претседателот на ЗП Прилеп, – Славко Трајкоски.

Како и да е, се создаде една лоша и непримерна атмосфера во Здружението кое такаречи на секој план жнееше успеси и беше едно од најактивните во СЗПМ. Кавгите и расправиите познавачите на состојбите ги оценуваат како непотребни, а посебно делбите меѓу членовите на органите и телата.

**Кирил Ристески**

ЗП Валандово

# Усвоени извештаите за 2017 и Програмата за 2018

Здружението на пензионерите Валандово, на ден 21.03.2018 година, во просториите на пензионерскиот клуб, со членовите на Собранието и поголем број надворешни членови на здружението, го одржа годишното собрание на кое ги презентираше Извештајот за работата на Здружението, Извештајот за финансиско–материјалното работење за изминатата 2017 година, како и предложената Програма за работа и Финансискиот план за наредната 2018 година.

Во извештајот беа изнесени постигнатите резултати од работењето на здружението. Беше констатирано дека здружението работело добро и домаќински и при тоа постигнало забележителни резултати. На седницата беше нагласено дека Здружението и покрај постигнатите резултати и во наредната година ќе работи во рамките на предвидените задачи во подобрување на резултатите во спортско–рекреативниот живот на пензионерите.

Од друга страна беше нагласена потребата од организирање на повеќе еднодневни и повеќедневни екскурзии во Македонија со посета на културно–историски места и знаменитости. Воедно беше дадена иницијатива за организирање на повеќедневни екскурзии надвор од државата. Според Програмата во текот на годината покрај традиционалните собири на пензионерите, се планира дводневна екскурзија до Охрид, Струга, а се планираат и други патувања.

По усвојување на презентираните документи од страна на присутните, беше организирано заедничко дружење со скромен коктел. **Г. Михајлова**

ЗП Кичево

# Рационално и домаќинско работење

Собранието на ЗП Кичево неодамна во просториите на ресторанот „Кичево" одржа отчетна седница, со која раководеше претседателот на Собранието **Мехмед Мехмеди**. На почетокот

тој ги поздрави делегатите, а посебно претставниците од месните ограноци, како и гостите од ЗП Македонски Брод со претседателот на Здружението Илија Лазески.

Собранието расправаше и едногласно го усвои Извештајот за работата на органите и телата на Здружението за 2017 година како и Извештајот за материјално–финансиското работење за минатата година со усвојување Завршна сметка за 2017 година. По оваа точка од дневниот ред говореше претседателот на извршниот одбор **Љубомир Лукароски** кој напомна дека и оваа година Здружението бележи позитивно работење. Тоа го потврди во својот извештај и книговодителката на здружението **Надица Ангелеска.**

Собранбието посвети големо внимание на извештајот на надзорниот одбор што го образложи претседателот **Слободан Богоески** кој даде забелешка на спроведувањето на законот за попис како и законот за архивско работење со препорака за поголема соработка со подрачната единица на Архивот во Охрид.

Во име на СЗПМ говореше членот на ИО, **Душан Ристоски** кој меѓу другото напомна дека Сојузот претставува пензионерска унија за заштита на правата на пензионерите, пред се за редовна исплата на пензиите, како и нивно усогласување со животните трошоци на пензионерите. Тој истакна дека Сојузот будно ја следи здравствената состојба на членството и се залага за отворање пензионерски стационари при здравствените домови, за изградба на државни старски домови каде ќе можат да живеат пензионери со пониски пензии и друго.

Собранието ја усвои и Програмата за работа на Здружението за 2018 година, што ја образложи секретарот **Добривој Лазарески,** како и Финансиот план за оваа година, што го образложи благајникот **Владо Велјаноски**.

**А. Ристоска**

ЗП Тафталиџе ДДД

# Отчет за работата

Програмата за работа и Финансискиот план на приходи и расходи за 2018 година беа главни точки на дневниот ред на осмата седница на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД, со која раководеше претседателот Слободанка Исијановска. Во расправата по овие документи беа истакнати пред-

лози и мислења за унапредување на работата и постигнување поголеми успеси во 2018 година, по што Собранието едногласно ги усвои. Претседателот на здружението, **Димитрија Димовски**, во своето обраќање истакна дека Извршниот одбор, своите програмски активности ќе ги извршува преку помошните тела, комисиите и даде осврт на содржините од нивните програми. Исто така тој рече дека Собранието по потреба може да одржи и вонредна седница на која би се разгледувале материјални прашања и иницијативи, кои не се предвидени со редовната програма.

На седницата на Собранието беше усвоен и пречистен текст на деловникот за работа на здружението.

**С. Билински**

ЗП Демир Хисар

# Подем и квалитет во работењето

Собранието на ЗП Демир Хисар минатиот месец ја одржа третата редовна седница на која беа разгледани

и усвоени Извештајот за работата во 2017 година, Програмата за работа, Финансовиот план за 2018 година и Завршната сметка за 2017 година.

Претседателот **Пере Петрески**, во воведниот збор ја истакна успешноста во работењето на Здружението, притоа наведувајќи повеќе значајни реализирани проекти, ставајќи акцент на социјално – хуманитарната активност, на културно–уметничките и спортско–рекреативните активности, здравствената заштита и друго.

Во фокусот на расправата беше извештајот од Надзорниот одбор за финансовото работење во 2017 година, кој детално го образложи претседателот на Надзорниот одбор, **Кирило Блажевски**. Во Програмата за работа за 2018 година, претседателот Пере Петрески, тежиштето го стави на издавање на Монографија за активностите и работењето на Здружението низ годините, отворање на пензионерски клуб во Демир Хисар, организирање традиционална пензионерска средба заедно со ЗП Охрид и Дебрца на Илинска планина со учество на голем број пензионери, организирање на еднодневни екскурзии и излети, учество на Ревиите за песни, музика и игри, како и на спортските натпревари.

Секретарот **Борис Најдовски** во своето излагање подетално се задржа на успесите постигнати во сите области на работењето, а книговодителот **Вецко Трајановски** ја образложи завршната сметка и истата беше едногласно усвоена.

На крајот беше заклучено дека ЗП Демир Хисар во сите области покажува подем во квалитетот на работата и постигнува забележителни успеси, со домаќинско работење, рационално и наменско трошење на средствата.

**Зоран Стевановски**

ЗП Пехчево

# До јуни нов пензионерски дом

Пензионерите во Пехчево ќе добијат нов дом каде што ќе се собираат. Ова им го вети градоначалникот на Пехчево, **Драган Тренчовски**, кој присуствуваше на првата седница на собранието на Здружението на пензионери од овој град.

– Пензионерите и нивните потреби се едни од целните групи на локалната самоуправа. Можам да истакнам дека со изградбата на пензионерски дом сите недостатоци ќе бидат отстранети, а сите барања за негово функционирање се веќе разгледани и се изнаоѓа решение за целосна реализација. Очекуваме дека до крајот на јуни во функција да биде ставен новиот дом на пензионерите – истакна градоначалникот Тренчовски.

Пехчевското здружение на пензионерите на првата седница во оваа година го усвои Извештајот за работа на здружението, Финансискиот извештај и записникот на Надзорниот одбор за 2017 година.

Претседателот на здружението, **Борис Зарински**, истакна дека изминатата година била успешна за нив и дека присуствувале на многу регионални и државни натпревари и манифестации за пензионери организирани од СЗПМ, чија членка е и ЗП Пехчево, каде освоиле многу награди и признанија.

– Минатата година беше успешна за нас, во Пехчево. Успешно ги организиравме регионалните спортски игри за пензионери, учествувавме и на многу натпревари низ Македонија, а освоивме и многу награди и на државно ниво, од кои се закитивме и со две први места. Активни бевме и на разни музички манифестации во регионот, каде што се претставувавме со нашиот пензионерски хор – рече Зарински.

**Б.З.**

ЗП Македонски Брод

# Отчетна седница на собранието

На 21–ви март 2018 година се одржа отчетна седница на Собранието при ЗП Македонски Брод. Присутни беа 18 делегати, претседателот на Надзорниот одбор, како и Салтир Каровски, потпретседател на ИО при СЗПМ и Милорад Трповски претседател на ЗП Струга. Седницата ја водеше **Илија Лазески**, претседател на ЗП Македонски Брод, кој најпрво ги повика делегатите да им оддадат почит на починатите пензионери. Потоа беше усвоен извештајот за работа на здружението за 2017 година, на Надзорниот одбор, годишната завршната сметка за 2017, како и Програмата и финансискиот план за 2018 година. Програмата за работа за 2018 година ја образложи Илија Лазески. За дополна на истата за дискусија се јавија делегатите **Ѓорѓи Николоски** и **Максут Салифоски**. Во врска со програмата збор зеде и **Салтир Каровски** кој откако ги поздрави присутните, сугерираше фокусот на програмата да се насочи кон здравствената заштита и стандардот на најранливите групи пензионери. Се заложи да се издвојат барем 10 отсто од минималните средства со кои располага здружението, за оваа намена. Напомена и дека домаќински се работело според приложените материјали. Присутните ги поздрави и Милорад Трповски.

**М. Тренкоски**

ЗП Прилеп

# Милион и петстотини илјади денари помош

Според Програмата, односно според Финансискиот план за оваа година, Здружението на пензионери од Прилеп ќе додели преку еден милион и петстотини илјади денари помош за своите членови по повеќе основи. Веќе првите триста илјади денари еднократна помош им се доделени на членовите на ЗП Прилеп, а деновиве Комисијата за здравство и социјала одржа седница на која ги разгледа пристигнатите 140 барања за учество со средства во трошоците за бањско и климатско лекување. Според определените критериуми средства од сметката на Здружението се доделуваат на пензионерите зависно од пензиските примања. Така на оние со примања до 12.000 денари месечно здружението учествува во трошоците со 50%, а оние над оваа сума до 17 илјади денари месечно со 30% и пензионерите над 17.000 до 20 илјади се субвенционираат со 20% од трошоците за оваа активност. Комисијата во оваа прва фаза додели околу 260.000 денари за бањско и климатско лекување на членови на ЗП Прилеп. Така беа уважени 74 барања, а 64 одбиени заради тоа што некои пензионери добиле средства за оваа намена во минатата година и заради непотполна документација. На 27 лица им беа доделени средства во висина од 50% од трошоците, на 35 со 30% и на 11 пензионери зависно од примањата Здружението учествува со 20% од трошоците за овој вид лекување.

**К.Р.**

ЗП Ѓорче Петров

# Остварени завидни резултати

На 12.04.2018 година се одржа Седмата седница на Собранието на ЗП Ѓорче Петров, со која раководеше претседателот Снежана Мирческа. Таа ги поздрави членовите на Собранието и на органите и телата, а посебен поздрав упати до гостите: Градоначалникот на општината Ѓорче Пе-

тров, Александар Наумовски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски и до присутните од ЗП Тетово, Тафталиџе и Сарај.

Во пригодното обраќање градоначалникот Наумовски упати честитки за постигнатите резултати и изрази полна поддршка на работењето на Здружението, унапредувањето на меѓусебната соработка со општината и помош во реализирањето на програмските активности и задачи на Здружението

Образложение на Извештајот за работа на органите и телата на Здружението за 2017 година даде Јован Димишковски, претседател на ИО, а образложение на Финансискиот извештај за 2017 и Финансискиот план за 2018 година даде Цветко Михајловски претседател на комисијата за материјално–финансиско работење.

Во дискусијата учествуваше и Методија Новковски, претседател на СЗП на град Скопје, а во своето обраќање потпретседателот на ИО на СЗПМ, Салтир Каровски информираше за активностите и проектите од Програмата за работа на СЗПМ.

Од извештаите за работењето на Здружението, финансискиот извештај, односно Годишната сметка кои беа едногласно усвоени, се констатира дека во 2017 година се постигнати завидни резултати.

Беше истакнато дека Здружението се здоби со голем број признанија, а како посебно значајни беа спомнати Наградата на општината Ѓорче Петров за 2017 година за посебни заслуги и изборот на Здружението за најдобар учесник на Републичката ревија на песни, музика и игри 2017 година. На седницата на Собранието беа извршени и некои персонални промени, а потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски му врачи признание – плакета на Д–р. Стојанче Стефановски член на Собранието за посебен придонес во социјална здравствената заштита.

**Љ. Ристов**

ЗП Охрид и Дебрца

# Пријателски спортски средби

Стана традиција двете соседни здруженија Охрид и Дебрца и Струга, а во согласност со Спогодбата за соработка, секоја година пред регионалните спортски натпревари да одржат

подготвителни спортски натпревари. Оваа спортска средба не изостана и овој пат кога дваесетина спортисти од двете здруженија се натпреваруваа во салонски игри, шах, табла домино и друго.

Пријателските натпревари се одиграа во хотелот „Амбасадор", кај Подмолје. Претседателите на ЗП Охрид и Дебрца и на Струга, **Ѓорѓи Трпчески** и **Милорад Трпоски**, уште еднаш ја поздравија оваа спортска активност која придонесува во меѓусебната соработка на двете здруженија, и е во рамките на заложбите на СЗПМ за активно стареење на пензионерите. Натпреварите завршија мирољубиво, односно со нерешен резултат. Инаку, на натпреварите учествуваа спортистите од Охрид: Ѓорѓе Ќука, Живко Угриноски, Беадин Доко, Миланка Панделеска, Ружа Балеска, Јане Ангелоски и Ѓорѓи Трпчески, а од ЗП Струга: Зиба Рухи, Темелко Стојкоски – Темпо, Здравко Стефаноски, Изеир Мустафаи, Иван Хаџиев, Виолета Кленкоска и Милорад Трпоски. Натпреварите ги следеше членот на републичката Комисија за спорт од четвртиот регион **Ристо Трајкоски**.

**К. Спасески**

ЗП Тетово – Средба со претседателите на ограноците

# Задоволство од постигнатото, но и барања за зголемени активности

**„Спроведените активности во ограноците и на ниво на ЗП Тетово, заслужуваат задоволство, но секогаш треба да се бара и изнаоѓа простор за нови содржини. Ова особено се однесува на оние кои се одраз на масовност, на што поголемо вклучување на членството, и содржини што ќе допрат до секој огранок и секој член - пензионер.“**

Ова се дел од сумарните мислења на претседателите на ограноците на работната средба во ЗП Тетово, на која се разгледуваа и предлози за натамошна побогата активност. Тетовското здружение на пензионери има над 12 000 членови, вклучени во 21 огранок во шесте општини од долнополошкиот регион. Средбата е искористена и за договор за почетни активности за претстојните избори не само во ограноците, туку и во здружението во целина. Особено внимание во предизборната и изборната активност треба да се насочи кон определби за пензионери кои изразуваат спремност за вклучување во сите форми и содржини на работа.

Позитивни беа оцениките за масовен опфат. Во таа смисла, особено задоволство е изразено за одржување на мултиетничката средба што ЗП Тетово ја организира повеќе од 10 години, за разните екскурзии во земјата и странство, организиран одмор на море во Албанија за минимални надоместоци, бенефициите за престој во бањските одморалишта во земјата и други. Од претседателите е побарано во оваа година што СЗПМ ја прогласи за инклузија на старите луѓе, во секој огранок да се направат списоци на изнемоштени, болни и неподвижни пензионери, на кои ќе им се доделуваат парични или помош со хуманитарна содржина. Посебно место заземаат прашањата за територијална поставеност, за обезбедување услови за собирање на пензионерите по клубови и други места за разонода, за пристап во организирано снабдување на пензионерите со огревно дрво и слично. **Решат Шабани**, претседател на огранокот во Боговиње смета дека територијалната поставеност на овој огранок не може да обезбеди почести контакти и разговори со пензионерите, ниту простор за собирање, заштo овој огранок опфаќа 11 села со над 1 000 пензионери. По прашањето за поставеноста на ограноците забелешки имаше и од **Гајур Исмаили**, претседател во Цепчиште. Кон овој огранок има и неколку шарпланински села со кои потешко се остваруваат контакти, како што се случаите со Ѓермо, Лавце, Селце и Вејце. Билал Амети од Теарце нагласи дека овој огранок опфаќа повеќе села, но и големи населби, во кои не може да се најде соодветен простор за помасовни собирања.

Со градоначалниците на шесте општини ЗП Тетово има потпишано меморандум за соработка со која требаше да се обезбедат поблиски контакти меѓу ограноците и органите на локалната самоуправа. Претседателите не се пофалија за некаква суштинска врска и за вклученост на пензионерите во работата на органите на општините кога се разгледуваат прашања од интерес на старите луѓе. Сериозни забелешки се упатени за прашањата за отворање клубови, барем во поголемите селски населби и во општинските центри. Вакви клубови функционираат во Теарце и до некаде во Боговиње. Останатите своите работни средби ги одржуваат во приватни кафеани или во училишта во кои има согласност со управите да можат да се одржуваат состаноци. Слични се и мисленњата на **Јованка Ристевска** (Б. Кидрич), **Реџеп Дургути** (Тетекс), **Живко Милошевски** (Брвеница), **Вера Николиќ** (Јегуновце), **Нафи Адили** (Групчин) и др. Инаку, најорганизиран е клубот на пензионерите во пензионерскиот дом, каде што за потребите на ограноците секогаш вратите се отворени, а поддршката на ЗП е забележителна. Отворен проблем за функционирање на ограноците има и во Тетово, особено оние кои се на десниот брег на реката Пена. **Круме Кочовски**, од огранокот „Иљо Антевски – Смок“ во Тетово вели дека благодарејќи на разбирањето на **Блаже Аврамоски - Мато**, просторот со кој располага во семејната куќа секогаш им е на располагање на пензионерите.

**Шабан Азизи**, претседател на Извршниот одбор на ЗП Тетово вели дека аналитички се разгледуваат сите прашања на ограноците и дека им поклонуваат сериозно внимание со барање решенија на истакнатите проблеми. Тој посебно ја нагласи активноста околу натамошната кадровска состојба актуелизирана со претстојните избори во определба за пензионери што пројавуваат интерес за ангажирање и за вклучување во сите активности. Изрази надеж дека со заеднички сили успешно ќе се надминуваат подигнатите прашања во функција на доброто на луѓето од третата доба.

**Гојко Ефтоски**

# Исчезнува ли почитта кон постарите колеги кои се во пензија?!

Дали спаѓате во групата повозрасни луѓе, пензионери кои за време на работниот век сте се вградиле во работната организација посветувајќи и го целокупниот интелектуален потенцијал? Чесно и вредно сте работеле со цел вашата организација да биде респектабилен фактор во општеството афирмирајќи ја истата во државата, но и државата надвор од нашите граници. Во името на тоа сте жртвувале многу труд, време, и радости кои сте можеле да ги споделите со семејството, блиските и пријателите. Сте пишувале закони, сте делеле правда, сте реализирале проекти од општествен карактер, сте воспитувале и едуцирале генерации и генерации во најразлични области, сте граделе фабрики, училишта, патишта... И?!

Денес сте пензионери кои сте далеку од сето она што со децении сте го создавале, а сте заборавени! Зошто?! Заради некои нови генерации кои без да размислат бришат сѐ пред себе, заборавајќи дека стануваат пример кога еден ден некој друг ќе ги избрише нив! Забораваат дека сѐ што се надградува има своја основа и темели на кои некој макотрпно работел и без коешто тие денес немаше да имаат што да развиваат и надградуваат. Забораваат дека искуството напластувано со години не е кај нив, туку кај оние пред нив.

Многу медицински проекти како што се трансплантација на органи, лечењето со матични клетки и друго, немаше да бидат можни денес, ако некој пред нив не го изодил патот чекор по чекор.

Немаше денес многу нешта да им бидат достапни на телевизиските гледачи ако некој пред децении не го почнал Проектот телевизија во Македонија и тоа меѓу првите во некогашната заедничка држава СФРЈ, ако некој пред нив не обучил плејада новинари, не работел заедно со инженери и техничари, не создал програми и дописни мрежи кои допреле до европските и светските информативни електронски медиуми.

Немаше денес никој да знае за многу нешта, ако некој пред нив не го собирал и негувал културното богатство, традицијата, обичаите, игрите за благодат на сите кои живеат во нашата држава. Така е но?!

Сите тие луѓе денес се заборавени, не им ги знаат ни имињата ни делата. Не постојат. Исчезнала и почитта и благодарноста за сето она што го дале. А некогаш не беше така. Постоеја средби, дружења и почит. За важни датуми поврзани со постигањата и резултатите на некои организации се покануваа таквите луѓе – пензионери и со нив се споделуваше и радоста и задоволството, им се даваше почит за она што го оставиле.

За жал, денес тоа го нема или го има понекаде, но и тогаш се покануваат вообичаено и најчесто луѓе блиски или роднини на некој во таа организација кој успеал на некој начин тој свој човек да го вдоми!

Сегашните генерации, за жал, сметаат дека му се оддолжуваат некому, ако на крајот од вечерните вести ја покажат неговата фотографија проследена со две–три реченици. И толку. А другото?! Дека ова е така речиси насекаде, како пример е дел од објавата на фејсбук на професорот д–р Денко Малески, неодамна објавена по повод смртта на неговата колешка професор д–р Поликсена Гавровска.

„Во овие пет години откако „не сум вработен“ на Правниот факултет во Скопје, формулација која ја употребувам наместо зборот пензионирање, заштo пензионирањето, согласно словото на законот за високото образование, значи дека јас сум и натаму член на непостоечка академска заедница, мобилниот на кој се појавува зборот „ПРАВЕН“ звони само во еден случај: кога ќе умре пензиониран професор.

Срамно е тоа лицемерие за некаква жалост и грижа во моментот на смртта, толку во контраст со рамнодушноста и негрижата во време на животот. Не зборувам за научни или наставни ангажмани преку кои, со искуството на пензионираните професори, би се подобрило знаењето на студентите.

За знаењето, имено, никогаш и не се зборувало. Зборувам за недостиг на елементарна пристојност.

Имено, до пред петнаесеттина години, постоеше обичај, на неколкуте прослави на Факултетот, какви што се 8 Март или Нова година, да се канат пензионираните професори. Но, кога за декан најдобриот ученик на најлошите меѓу нас, завладеа тотален егоизам: пензионираните веќе не постоеа. Приговорив на воведувањето на новата пракса, сеќавајќи се на една таква прослава која ја поминав во друштво на двајца пензионирани професори, Петар Манговски и Асен Групче. Беа толку расположени и имаа така добар апетит, што бев зачуден, со оглед на нивните навистина поодминати години.

Кога, не долго после прославата, едниот од нив почина, подобро ја разбрав онаа американска поговорка која вели: „It is not over, until it is over!“ („Не е готово, додека не биде готово“). Подобро ја разбрав и културата која го слави животот и не цимоли пред смртта.

Денес мобилниот повторно зазвони. На него пишуваше „ПРАВЕН“. Иако лошата вест бргу патува, „ПРАВЕН“ е најбрз. Почина нашата колешка Поликсена Гавровска, нашата Поли, добар човек и професор. Ја покани ли „ПРАВЕН“ на својата забава за 8 Март? Ни под разно, би рекла новата генерација ултрагеоисти...“

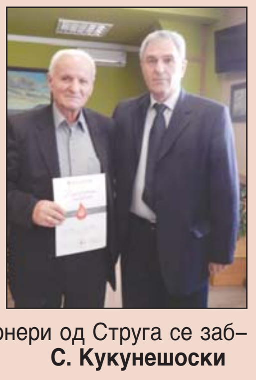
**Денко Малески, универзитетски професор.**

Текстов не е жалба. Текстов не е барање. Текстов е констатација по кој пат одат овие генерации и дека исчезнува почитта кон постарите колеги кои се во пензија, а кои се вградиле во она што тие го имаат денес! Колегите треба да се однесуваат со почит кон постарите луѓе, кон нивното знаење и искуство, кон нивниот работен придонес, за пензионерите и по пензионирањето да имаат желба, а и да бидат повикани да навраќаат во фирмите каде што го поминале поголемиот дел од животот, макар само еднаш во годината или по некој повод.

**К.С. Андоонова**

ЗП Струга

# Две признанија од Црвениот Крст



ОО на Црвен Крст од Струга, по повод Денот на крводарителството во Република Македонија, организираше пригодна свеченост во одморалиштето на Црвен крст „Солферино“. На свеченоста беа доделени признанија на дарители кои дарувале 75, 50, 25, 10 и 5 пати крв. Благодарници добија поединци, фирми и институции кои помогнале во развојот и унапредувањето на крводарителството во градот и пошироко.

На свечената седница посебен акцент беше ставен на долгогодишната соработка на ЗП Струга, кое има потпишано и Меморандум за соработка.

Претседателот на ОО на Црвен Крст д–р **Новица Шуминовски** на струшкото Здружение на пензионери им врачи две признанија и тоа: за Здружението и за Активот на пензионерки.

Признанијата во име на Здружението ги преми **Аслани Зија,** потпретседател на ИО на Здружението, кој во име на сите пензионери од Струга се заблагодари.

**С. Кукунешоски**

ЗП Радовиш и Конче

# Хуманоста на дело

По повод големиот христијански празник Велигден, на ден 04.04. 2018 година, членовите од ЗП Радовиш и Конче ги посетија болните и изнемоштени пензионери во нивните домови. На 89 пензионери им се доделија пакети со прехрамбени производи. Средствата за оваа намена редовно се планираат во годишниот финансиски план на здружението, а самата акција ја спроведува Комисијата за здравство и хуманитарни активности, Активот на пензионерки и Одборите на ограноците предводени од нивните претседатели.

За значајот на оваа хумано дело зборуваше претседателката Трајанка Ѓоргиева, која истакна дека ова е веќе постојана традиција во здружение и истата ќе се доградува и проширува. Таа упати пофални зборови до сите присутни, а посебно до оние кои редовно учествуваат во сите акции и на дело ја покажуваат својата хуманост.

Претседателот на ЗП Радовиш и Конче Јордан Костадинов откако ги поздрави присутните и им ги честиташе Велигденските празници, ги информираше за тековните програмски активности од областа на културата и спортот.

– Со оваа активност ние ја покажавме нашата грижа кон нашите колеги, а тие ја искажаа својата благодарност со насмеано лице и со чувство дека не се заборавени.

**Л. Младеновска**

ЗП Кочани

# Ќе се гради регионален дом за стари

Општината Кочани не се откажува од идејата, а наедно и реализацијата на Домот за стари лица кој како регионален треба да се гради во Кочани. Градоначалникот **Николчо Илиев**, изјави дека домот ќе се гради на општо задоволство на пензионерите од општината и регионот, најавувајќи ги активностите кои се преземени за негово отпочнување.

– Олеснителна околност за почеток на прокетот „Дом за стари лица во Кочани“ е тоа што веќе е подготвен идеен проект и донесен урбанистички план за локацијата, а се обезбедени и сите потребни услови за негов почеток. На средба во ресорното Министерство за труд и социјална политика ни беше речено дека домнот е влезен во програмата за изградба, а почетните средства ќе бидат обезбедени од средствата кои беа наменети за изградба на карго аеродромот во Штип. Со ова, истакнува Илиев, пензионерите од Источна македонија ќе можат да сметаат на старски дом кој ќе ги задоволи нивните потреби. Тој ја истакна подготвеноста на општината да помогне во реализацијата на истиот.

Запрашан за соработката на општината со ЗП Кочани, Илиев е со став дека тој како градоначалник ќе ги поддржува активностите на кочанската пензионерска организација, при што најави преотстапување на простории во неколку урбани заедници во населените места од општината кои ќе бидат наменети за пензионерски клубови.

Градоначалникот на Кочани најави и изградба на градски парк во кој пензионерите и луѓето од третото доба ќе можат да го минуваат своето слободно време во прошетки, заеднички излети и средби.

– Сите овие проекти од градоначалникот, ги радуваат пензионерите, особено што ќе се гради регионален дом за стари, бидејќи таков нема во источна Македонија, – ни изјави Ѓорѓи Серафимов, претседател на ЗП Кочани.

**К. Герасимов**

ЗП Крива Паланка

# Бањско-климатска рекресција

Во врка со проектот „Бањско–климатска рекресција“ разговаравме со раководителот на ПЕ на ПИОМ – Крива Паланка, Лидија Пешовска:

–На почетокот на јануари, од 15.01. 2018 до 16.02.2018 година ги примавме барањата во кои се опфатени пензионерите од Крива Паланка и Ранковци. Оваа 2018 година беа поднесени 282 барања, а од нив имаат добиено 54 корисници, кои се распоредени во три смени почнувајќи од 23–ти март, па до средината на април. Нашите корисници ќе ја користат услугата исклучиво како и досега во Катлановска бања. За втората половина на април и мај ќе има дополнително друг список. Кој бил порано корисник или добил, а не ја искористил услугата, не е земен во предвид. Првата смена заминаа на 23. март и добро се примени од персоналот во Катланово.

**Б.Стојчевска**

НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
НЛБ Сребрен пакет
• Visa Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ 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 Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
• 3% Cash back во Веро маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
• Осигурителни поволности за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје
NLB Banka
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
SUPER DIET
Ginseng Protect Bio
Премиум производ за двојно дејство:
ТОНУС + ИМУНИТЕТ
- Сибирскиот женшен придонесува за одржување на ТОНУСОТ
- Ехинацеата придонесува за одржување на ИМУНИОТ СИСТЕМ
ИМУНИТЕТ
Ехинацеата е вистински дар од природата кој во својот состав содржи: хлорогена и кафтарична киселина, ехинакозиди, вербаскозиди, арабиногалактани, есенцијални масла, алкалоидите тусилагин и изотусилаген, кои придонесуваат за одржување на имуниот систем.
ЗАШТИТА
Матичниот млеч како пчелин производ во својот комплексен состав содржи: протеини, слободни аминокислини, феноли, стероли, шеќери, минерали, елементи во траги. Од протеините го содржи автентичниот апалбумин 1, а од липидите карактеристична само за него 10-хидроксидеценоична киселина. Значајна храна за матицата која благодарение на него има поголема заштита-отпорност од разни влијаниа и подолг век на живеење во однос на другите пчели.
ВИТАЛНОСТ
Елеутерококус или сибирски женшен е карактеристичен по присуството на над 35 активни компоненти: карактеристичните за него елеутерозиди, кумарини, полисахариди, стероли и есенцијални масла, поради што уште од дамнина се користел во традиционалната медицина за одржување на виталноста.
АНТИОКСИДАНТИ
Естрактот од семките од грејпфрут содржи особено високи концентрации на биофлавоноиди кои имаат својство да ги неутрализираат штетните слободни радикали. Покрај тоа содржи и витамин Ц, токофероли, лимонска киселина, лимоноиди, стероли и минерали.
PHARMAVITAL
PharmALIN
350 mg
ЛУК ВО КАПСУЛИ
Лукот е познат уште од античко време како високо ценето медицинско растение.
PHARMALIN капсулите содржат 350 mg високо квалитетен лук кој содржи специфична состојка АЛИЦИН
АЛИЦИНОТ се ослободува во стомакот со што се избегнува непријатниот вкус на лукот
NEW
PharmALIN
350 mg
GARLIC CAPSULES
KNOBLAUCH KAPSELN
60 CAPSULES KAPSELN
VEGETARIAN / VEGETARISCH
FOOD SUPPLEMENT / NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
Vcaps

Интервју со претседателот на ИО на ЗП Кисела Вода, Благоје Арсиќ

# Постигнувањата се наши, заеднички

**● Здружението на пензионерите Кисела Вода е едно од поголемите здруженија, членки на СЗПМ. Кажете ни ги неговите основни карактеристики.**

– Здружението на пензионерите Кисела Вода – Скопје е едно од најстарите здруженија во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и брои над 13.300 членови од следните општини: Кисела Вода, Зелениково, Сопиште и Студеничани. Ова мултиетничко здружение може да служи за пример на другите здруженија за соживот на пензионерите. Активностите во здружението се одвиваат преку 12–те ограноци во кои имаме и пензионери од руралните и градските средини. Клубови на пензионери има вкупно 12, со тоа што само во огранокот Студеничани нема клуб, а се надеваме дека и во овој огранок ќе отвориме во најскоро време катче каде ќе се собираат пензионерите, ќе се дружат и ќе се подготвуваат за своите активности. Во огранокот Кисела Вода има два клуба на пензионери. Во здружението активно работи и Актив на пензионерките. ЗП Кисела Вода е членка на СЗПМ и на СЗП на град Скопје.

Здужението активно учествува на сите културни и спортски манифестации од ниво на ограноци до манифестации на ниво на државата, каде што постигнува забележителни резултати. И хуманитарната компонента е застапена, како и информирањето преку „Пензионер плус", „Пензионерски видици" и друго.

**● Почитуван претседателе, кои се Вашите програмски преокупации во оваа 2018 година?**

– Активностите кои се зацртани во нашата Програма за 2018 година навистина се многубројни, а ќе се реализираат низ сите организирани форми на дејствување за создавање на подобри услови за живеење и рекреација, како и надминување на проблемите што ги носи возраста. Еве дел од нашите програмски преокупации: заштита и промоција на стекнатите права и интереси на пензионерите во областа на пензиско–инвалидското и здравственото осигурување, како и редовната исплата на пензиите; обновување на предлогот за укинување на партиципацијата за медицински третман и лекови за лица постари од 65 години; подобрување на квалитетот на општествениот живот на пензионерите; учество во спортски и културни настани; посета на изложби, поетски–литературно читање, организација на хуманитарни акции; промовирање поголема соработка со локалната самоуправа, поддржување на донесувањето на Законот за пензионерско организирање во Република Македонија, поддршка на работата на Одборот на Регистрираната организација за членарина и солидарна помош, и друго.

**● Задоволни ли сте од резултатите кои ги постигнува здружението на културен, спортски и хуманитарен план, како и од соработката со локалната самоуправа и другите здруженија кои ги третираат луѓето од третата доба?**

– Може да се каже дека сме задоволни од бројот и масовноста на активностите, но секако дека треба да биде уште подобро. Во таа насока ќе работиме и се надеваме дека добрите резултати нема да не одминат. Соработката со СЗПМ е на посакуваното ниво. Како резултат на тоа годинава имаме чест да бидеме домаќини на 16 регионална ревија на песни, музика и игри, ја организира СЗПМ, а ќе се одржи на 8 мај и ќе земат учество здруженијата од третиот регион. ЗП Кисела Вода има најбројна културно–уметничка група. И досега сме се докажале како вистински чувари на традицијата, на нашето културно богатство, на песните и ората. Се надеваме дека ќе ја оправдаме довербата како домаќини и дека ќе учествуваме и на 8. републичка фолклорна ревија. Има подобрување и во соработката со локалната самоуправа и градоначалникот на Општина Кисела Вода Филип Темелковски. Се интензивира и соработката со ЗП Солидарност – Аеродром, здружение со кое сме збратимени. Се подобрува и соработката со СЗП на град Скопје. Годинава ќе посветиме посебно внимание и на информирањето. Ќе се информираме што работат другите, но ќе информираме и за нашите активности преку нашите пензионерски весници.

**Вашето здружение подготвува социјална карта за членството. До каде сте со овој проект?**

– Да, ние сме второ здружение во СЗПМ кое подготвува социјална карта за своето членство. Проектот тече, но како што реков ние сме големо здружение. За да се заврши работата го зголемивме бројот на анкетари, како и висината на директните трошоци на анкетарите – волонтери. Се надеваме дека Проектот ќе биде успешно завршен во најскоро време.

**● Претседателе Арсиќ, Вие не сте првпат на оваа одговорна функција битна за 13.300 пензионери, членови на ЗП Кисела Вода. Што Ве мотивира да ја работите оваа работа?**

– Пред сè, подобрување на животот на пензионерите од овие четири општини. Целта моја и на мојот тим е преку културните настани, спортските натпревари и хуманитарните акции луѓето од трета доба да имаат активни и содржајни пензионерски денови. Пред неколку години јас бев еден од иницијаторите за воведување автобуска линија до Клинички центар во Скопје, што беше позитивно решено. Такви проекти и барања ќе реализираме и во наредниот период, се разбира сите заедно, бидејќи резултатите се дело на сите: на раководството на ЗП Кисела Вода, на здруженијата, на телата и органите, на комисиите, на Активот на пензионерките, на секој пензионер член на нашето здружение.

**● Покрај ангажманот во здружението со што друго ги исполнувате Вашите пензионерски денови?**

– По природа сум човек кој сака постојано да биде ангажиран и активен. Како прв мој ангажман надвор од здружението е дружењето со моите три внучиња кои се мојата најголема радост. Во слободното време пребарувам по Интернет и читам за сè она што ме интересира, а решавам и судоку. Покрај тоа, работам и во мојата градина и се дружам со природата. Сето ова ме релаксира и ми дава енергија, но и идеи за разни активности и во здружението.

**разговорот го водеше Калина С. Андонова**

ЗП Виница

# Пензионерите славеа Томина недела во Виница

Околу 400 пензионери од здруженија на повеќе градови во Македонија, на 15 април 2018 година во хотелот „Центробизнис" учествуваа на седумнаесеттата републичка манифестација „Томина недела", настан на кој домаќин беше општинската организација на пензионери во Виница. Со ентузијазам и енергија кои им пркосат на годините, пензионерите имаа несекојдневно дружење и забава.

Поздравувајќи ја оваа традиционална пензионерска манифестација, градоначалникот **Ивица Димитров,** ги повика највозрасните жители од општината, прензионерите на заедничка соработка во реализација на нивните потреби и барања.

– Општина Виница има околу 2500 пензионери, и таа бројка не е за потценување. Напротив, јас како нов градоначалник очекувам многу повеќе од вас како здружение, како организација, како поединци. Секоја ваша идеја во интерес на пошироката заедница ќе биде поддржана од нас како локална власт. Во Програмата за работа на општината, имаме зацртано и поставено неколку проекти кои би го подобриле пензионерскот секојдневно живеење, а за реализација на истите ни е неопходна вашата подршка и разбирање", – рече меѓудругото градоначалникот Димитров.

Свое обраќање имаа и претседателот на општинската организација **Драган Петков**, како и секретарот на ИО на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, **Станка Трајкова.**

Настанот има рекреативен и натпреварувачки карактер. Беше избрано најдекоративно велигденско јајце. Во силна конкуренција беа избрани најукрасните велигденски јајца, а за најдобро беш прогласено на ЗП Ѓорче Петров.

**К. Герасимов**

ЗП Бутел

# Засилено дејствување

Здружениетио на пензионери Бутел од почетокот на годината, дури и за време на празниците и одбележувањето на значајни датуми, со своите активности беше видно присутно и остави впечаток за неговото засилено дејствување. „Салонските" активности се одвиваа главно во клубовите по ограноци, а помасовно присуство на членството беше забележано на заедничките средби на здруженијата по региони по разни поводи и екскурзиите во организација на ЗП Бутел.

Членовите на ова здружение посебни впечатоци носат од манифесртацијата „Зелникот на Баба" во Пробиштип, каде две баби нивни членки, Зорица Тапшановска и Ратка Чанкуловска, во рачно сучење и печење зелник под вршник, во најдобро светло го претставија здружението и добија благодарници за учеството. Големо задоволство и пофални зборови искажаа и за посетата на манастирот „Свети Ѓорѓија" во село Градиште Светиниколско по повод Денот на пролетта.

ЗП Бутел свое место имаше и при учеството на културната манифестација „Цветници 2018", која се одржа во општината Бутел на 11–ти април 2018 година, каде настапи со членови од хорот и оркестарот, на кои овој настап им беше добра подготовка и проба за учество на регионалните ревии на песни, музика и игри оваа година.

– На секоја поголема културно–забавна манифестација и каква било друга значајна активност во Општината, Здружението добива официјална покана за учество од градоначалникот Велимир Смилевски, со кој имаме добра соработка и секогаш искажува подготвеност за помош и поддршка на пензионерите во остварувањето на програмските активности – вели претседателот на ЗП Бутел, **Љупчо Димовски**.

Покрај поголем број пензионери и учесници на манифестацијата „Цветници 2018" од ЗП Бутел со своја програма настапија и членовите на КУД „Седенка" од Општината, а беше организирана изложба на народни носии и предмети на колекционерот Достана Караѓозовска Станковска, како и изложба на членовите на ЗУР „Арти Крафт" Скопје.

**М. Димовски**

ЗП Крушево

# Неизоставна дестинација за пензионерските екскурзии

Во нашата Република Македонија, постои еден град каде што луѓето особено од третата доба, кога доаѓаат се чувствуваат како да се наоѓаат во рајот. Тоа е градот Крушево за кој се вели дека е привилегија да живееш во него. Крушево е град кој што редовно, во текот на целата година, а посебно во двете главни туристички сезони, зимската и летната, го посетуваат туристи, не само од нашата земја и опкружувањето, туку безмалку од целиот свет. Низ Крушево се слуша зборување на македонски, влашки, албански, српски, но и на некој од светските јазици. Крушево и неговата околина се како измислени за прошетка, особено на повозрасните жители, на пензионерите.

Да почне човек да брои што сè може да посети во овој живописен град, ќе биде потребно да се напише цела една книга: Крушево е највисок град на Балканот и во Европа. Во него има повеќе музеи, цркви, со векови стари куќи и друго. Кога шеташ низ градот како сето тоа тивко да раскажува за сè она што се случило пред, за време и после големата илинденска епопеја, запишана со големи букви во македонската историја.

Многубројни групи на пензионери редовно доаѓаат во овој историски интересен град. Кој што еднаш дошол во Крушево, не е можно да не дојде по втор и трет пат. Голем број од туристите доаѓаат во Крушево и да го посетат вечниот дом на голема македонска пејачка ѕвезда Тоше Проески, и неговата спомен куќата која е прогласена за едно од најубавите архитектонски дела, потоа манастирот Св. Преображение, во кој Тоше го пронаоѓаше својот душевен мир... Со други зборови Крушево е еден од убавите и интересни градови во нашата земја кој неизоставно треба да се посети.

**Мито Илиески**


ПЕНЗИОНЕР плус

**Весник за сегашните и за идните пензионери**

**Издавач:**
СЗПМ

Година XI – број 117
април 2018 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
Груица Манасиев
**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,
Вадије Зендељи
Димитар Чавдаров

**Лектор:**
Верица Тоциновска

**Адреса:**

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин"
бр. 14 – 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:**
Полиграфснаб ДООЕЛ Скопје

**Дистрибуција:** „Нова Македонија"

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

ЗП Демир Хисар

# Еден век живот

**„Животот е како возење велосипед. За да одржите рамнотежа мора да продолжите да се движите“ - Алберт Ајнштајн.**

Далеку од градската врева и модерниот живот, во малото село опкружено со убава природа и шуми од запад, и плодно земјиште и река од исток, со чиста вода и свеж воздух, живеат жителите на с. Белче, Демирхисарско. Се приближуваме кон центарот на селото и го запревме првиот човек кој возеше трактор, за да се распрашаме каде живее најстариот демирхисарски пензионер Блаже.

– Само право, после мостот лево, голема убава куќа со порта. Ама, ова време гарант е во коперација. Одма тука откарши – не упати и си продолжи со тракторот надолу.

И навистина. Стогодишниот Блаже Николовски го сретнавме во селската продавница каде си пазари неопходни прехранбени артикли. Не покани на терасата во неговата куќа каде што сакавме да ни го раскаже својот животен пат, да ни го каже рецептот за долговечност и да не почести со торта за 100–тиот роденден кој го прослави деновиве.

Блажа Николовски е роден во далечната 1918 год. Добро се движи, чита, по нешто работи околу куќата и се грижи за своето здравје. Сè уште добро го „служи паметта“ но малку го напушта слухот. Не користи никакви лекови, но неговата најголема мака е смртта на неговите два сина и на сите негови другари. Сега има 1 син, 7 внуци и 9 правнуци. Среќен е што тука е неговиот внук Никола – Тоце кој се грижи за него. Блаже е позитивен и пријатен човек, кој зрачи со спокојство и мудрост. Служел во разни војски: српски, бугарски, но бил и партизан. Најголем дел од работниот век го поминал како земјоделец и со саати минувал со својот трактор по нивите во Белче.

– Цел живот, работев сè и сешто, но најмногу земјоделски работи, но, сè правев полека, со усул – ни вели Блаже. Ни раскажува за својата младост, за детството. Сопругата му починала одамна, пред 20 години, а со неа во брак биле цели 63 години.

– Убаво живеевме. Секогаш имавме разбирање еден за друг. Во семејството сите меѓусебно се сакавме и почитувавме. Многу работевме, а тие навики ги стекнавме од своите родители и им ги пренесовме на нашите деца и внуци.

Блаже, иако има 100 години, се чувствува како да има 70. Задоволен е од тоа што го има, а ретко пие лекови, освен витамини. Алкохол и цигари умерено. Многу јаде мед. Истакнува дека со добра волја и работа може сè да се направи и дека човек секогаш треба да прави добро и никогаш да не потклекнува пред првата препрека. Еве го неговиот рецептот за долговечност.

– Животот е прекраток за да се потроши на неважни работи. Фокусирајте се на овие 5 работи и не само што можете да го прославите 100–тиот роденден, туку и животот ќе ви биде среќен и квалитетен. Пред сè, бидете среќни со тоа што го имате. Наспијте се доволно, не му должете на никому, дружете се со фамилијата и со пријателите и заборавете на перфекционизам. Никогаш не се опивајте и не се прејадувајте. Што се однесува до мене јас веројатно имам врска и со господ. Но, колку господ ќе ви даде – толку. Кога ќе рече доста е, во ред, треба да се согласите дека е крај. – На шега додава дека се надевам наскоро ќе ја омажи својата правнука и ќе биде чукундедо.

– Да даде господ да играм на свадба, па да го поведам орото. Колку можам толку – ни вели дедо Блаже.

– Нашите најстари сограѓани треба да бидат пример за сите нас. Благодарение на нивното целокупно залагање поставени се темелите на оваа држава во која денес живееме. Деновиве, имав чест да разговарам со најстариот пензионер во ЗП Демир Хисар и морам да признаам дека чувствувам големо задоволство и респект кон дедо Блаже, кон овој господин, татко, дедо и прадедо кој и понатаму верува во подобро утре и на сите нас ни влева надеж дека со оптимизам може да се живее долго и среќно – ни вели градоначалникот на Општина Демир Хисар, **Марјанче Стојановски.**

**Зоран Стевановски**

Разговор со Славољуб Савиќ, секретар на пензионерска градска организација на градот Ниш, Р. Србија

# Како живеат српските пензионери

**● Господине Савиќ најнапред кажете ни кои поволности им ги дава државата на пензионерите во Република Србија.**

– Во Р. Србија според последните податоци има 1.728.138 пензионери организирани во Сојузот на пензионери на Република Србија. Животот на пензионерите е сличен со животот на македонските пензионери, се разбира со извесни разлики и специфичности. Интересно е што бројот на пензионери се намалува речиси секој месец.

Стручњаците тврдат дека за оптимално функционирање на пензискот систем, односот на бројот на пензионери и вработени треба да биде најмалку 1:3. Според некои податоци тој однос е 1 спрема 1.5, а некои велат дека е 1 спрема 1. Како и да е пензионерите во Србија тешко живеат, иако државата се труди да им го подобри животот. И како и во Македонија има доста проекти за подобрување на пензионерскиот стандард. Така во Србија нема партиципација за лекувае, има т.н. „сениор картици“ со кои пензионерите купуваат со 10% попуст во 75 компании. Српскиот Републички фонд за пензиско и инвалидско осигурување распиша оглас за десетдневен престој на пензионери со мали пензии односно пома-ли од 24.980 ден или 211 евра, во 25 бањи во државата. Во оваа бесплатна рехабилитација се вклучени трошоци за превоз во висина на автобуски билет или воз од втора класа, како и за лице кое го придружува пензионерот, ако тој самиот не може да патува. Во ова се вклучени и деца кои користат семејна пензија, а имаат потреба од бањска рехабилитација.

Исто така, во некои градови пензионерите кои се болни имаат право на гератодомаќинки кои доаѓаат да им помагаат во нивните домови, да ги водат на лекар, да им купуваат намирници и друго.

**● Тоа е што прави државата, но како се организирани пензионерите и кави активности имаат?**

- Пензионерите во Ниш се организирани во 5 здруженија каде се дружат, одат на екскурзии, учествуваат на културни и спортски настани, а имаат и хуманитарни акции за болните и изнемоштени членови. Интересно е што пензионерите од Ниш од декември до овој месец собрале 500 книги кои ќе им ги подарат на училиштето на српски јазик во кумановското село Старо Нагоричино за нивната библиотека. Убав гест од српските баби и дедовци.

**Вукица Петрушева**

ЗП Струга

# Методија Столески - пензионер копаничар

Пензионерот, Методија Столески, член на ЗП Струга, е роден во село Таш Маруништа 1939 година, а сега живее во Струга. Завршил средно дрводелско училиште во Белград и Педагошка Академија во Скопје. Работел како наставник во Општо техничко образование во Струга, а со копаничарство се занимава од далечната 1955 година. Оваа година го одбележува 60 годишниот јубилеј од првата резба. Резбарењето го научил од својот татко, кој и негов учител. За Столески инспирација е Византиската уметност, јајо и Мијачката резбарска школа по мајсторство и техника. Член е на здружението на копаничари на Македонија и учесник на многу самостојни заеднички изложби и колонии. Работи во своите ателјеа во Струга и во родното Таш Маруништа.

– Да се сочува стариот копаничарски занает е завет кој што не смее да се заборави. Пред убавината на творбите од рацете на старите мајстори и денес остануваме без здив. За многу такви со гордост можеме да кажеме дека се направени во Македонија, – вели струшкиот пензионер кој 60 години неуморно работи на оваа работа.

За жал индустријата со масовното производство истисна многу занаети. Некои исчезнаа за секогаш. Еден од авторите кои имаат храброст да им се врати на старите занаети, е реномираниот копаничар, сега пензионер Методија Столески, кој целата своја енергија ја вложува во афирмација и продолжување на копаничарството во функција на зачување на традицијата и збогатување на туристичката понуда.

Според Столески, кој го затекнавме во неговото струшко ателје, постојат неколку типови на резби: овчарска (орнаментирана), плитка (слепчанска), длабока или поткопана (охридска) и ажурна (прозирна) резба. Без разлика на техниката, најтешко се обработуваат ликови – портрети.

– Резбарството не е само занает. Тоа е уметност. Изработувам ликови на познати, но и на помалку познати светци што се среќаваат во Македонија. Најмногу ме привлекува иконографијата од 9, 11 и 14 век. Сметам дека византиската уметност создавана во Охрид, Солун и во Цариград има најдобра иконографија, бидејќи таму најсилно е прикажана духовноста на ликовите на светците. Оревот и цревшата се најблагородни дрва за резба, особено варениот орев, – вели Методија. Тој има изработено многу иконостаси низ Македонија: иконостасот во неговото село, во Св. Спас – Мороишта Струга, Св. Пречиста во селото Подгорци и други. **С. Кукунешоски**

# Носталгија

Седи Катерина покрај Бела река и плете спокојство од мисли. Има такви мигови кога сиот пој на животот се слева на едно место. Татко ѝ сонил дека ќе се вика Ива. Катерина или Ива, која сум?! Течам со животот како што тече водата. Ива сум и ќе станам силна, силна како карпа.

Точно на период од 15 години, таа повторно се враќа во тоа село, родното на татко ѝ. Сега е точно по петатта 15–ка и таа има 75 години. Сите овие сведоштва и вители се дело на тие предели. Се искачи Катерина и на блиското ритче, каде што зимзелениот предел наликува на зелената облека. Вее она убаво ветре планинско кога сите долини и рудини и планински ливади на Кожуф пропејуваат со истата песна. Сака Катерина да биде тука, да слуша и да се радува, таа, всушност е силната Ива. Го мириса и планинскиот чај и ги дофаќа облаците. Таму под врвот се гробиштата, кај што лежат дедо ѝ и баби ѝ и другите роднини. Пее природата за спојот на животот и смртта во божествената убавина на целосноста. Да, покрај овие поточиња таа е целосна. Сè е како во ренесанса слика и нема ништо од јадот и чемерот на поколенијата на земјата, сепак напатена, покајничка, страдалничка.

На првата средба со селото, по патот по кој се искачуваа, таа трчајќи прескокна змија, шарка. Сите се изненадија како тоа со леснотија го направила. А таа, таа не ја ни забележа отровницата. Поточа така во животот се учеше да не го забележува злото, да го игнорира, со онаа леснотија на дете, девојче. Таа јаваше тогаш на мазга и сите роднини ги ставаа алиштата на добрите зборови и одобрувања пред неа.

На втората средба со селото таа веќе беше со своето прво чедо, незнајќи. Пак прво таму, кај куќата и гробовите на дедо ѝ и баба ѝ. Сузана тогаш дојде со нив, којзнае зошто. Но, само до Гевгелија, не понатаму. Ние стигнувавме како по пат на мистерија. Вистинско откровение. Благо ритче пред нас, питмо зеленило, пат од мали камчиња. Накај селото многу чешми со ладна вода. Оваа средба со селото беше исто толку голема непозната за Ива, како и првата. Како Порта, Капија, Врата пред недостигливото во предвидувањата во животот. Нешто беше видела претходно, нешто сакаше да види пак. Животот ѝ подари едно добредојде под крошните и капите на сегашноста, минатото и иднината. Се виде во старите градби на куќите, црквата, училиштето. Бела вода и поточињата.

Сè виде, а како? Во проткајувањата на водата на поточињата, во потопување на градското сивило, чемер и јад во божествената убавина на атарот на селото. Во средбата на Катерина – нежната и Ива – силната. Во средбите кои се преточуваат во среќа, оти ја загатнуваат обичноста во необичното, времетото во вечното и обратно. Така животот е свадба на која примаме и даруваме. Сузана онака ненајдејќи се појави на таа средба, патување, жед за смисол. Од таа чудесна мешавина ќе го исткае таа својот прекрасен дар, прекрасна песна, откако во неа ќе ја истури целата своја своја жед обоена во сино бидејќи сината боја е најпосакуваната боја, наприсутната и најотсутната. Каде и да се врати во градот или во селото, Катерина знае дека се отповикала на јазикот и повикот на сплетената страдална убавина, нурната уште на почетокот на светот. Дури дотаму и оттаму допира тој пој. Мора да имаме едно место, кое го сакаме, да имаме збор кој го загатнува словото. Стануваме толкувачи на кодираните прикази ни времето во говорот и од нив се програмираме. За Ива дел од приказот е и едно патување со воз, кое никогаш нема да го заборави. Тогаш беше Ива за баба ѝ. Таа занеше дека тоа име го сакал татко ми. Патувањето, допирот на баба ѝ, целивот, дојдоа така неочекувано и нежно и завршија како убава приспивна песна, како носталгија.

**Маја Белева**

# Среќата доаѓа со стареењето

Мускулите ослабуваат. Слухот и видот се намалуваат. Добиваме брчки и се згрбавуваме. Не можеме да трчаме ниту да одиме онолку брзо како порано. Имаме болки во телото кои порано не сме ги забележале. Стареење...

Звучи жално, но, има и добри работиво врска со стареењето! Анкета на Галуповиот институт покажала дека според речиси секоја мерка, луѓето стануваат посреќни и посмирени како што стареат, иако истражувачите не се сигурни зошто е тоа така.

– Можеби има еколошки промени или можеби станува збор за психолошки промени од начинот на кој го гледаме светот, а можеби во прашање се промени заради одредени хемиски состојки врз мозокот или пак во прашање се промени на хормоните што ги лачат жлездите, – вели Артур А. Стоун, главен автор на студијата. Која се базира врз истражување.

Со телефонска анкета биле опфатени над 340.000 луѓе во САД, на возраст од 18 до 85 години, на кои им биле поставувани прашања за возраста и за полот, актуелните настани, личните финансии, здравјето и друго. Имало прашања и за глобалната благосостојба, при што секое лице го рангирало севкупното задоволство од животот на скала од 1–10 поени, проценка што многу луѓе можат да ја прават, иако таа не се базира на строго формулиран начин. Во анкетата имало шест прашања кои требало да се одговорат со да или не.

Едно од прашањата било:

„Дали сте ги доживеале следните чувства во текот на вчерашниот ден: уживање, среќа, стрес, загриженост, гнев, тага“.

Одговорите според истражувачите, откриваат хедонистичка благосостојба, непосредно искуство на лицето со тие психолошки состојби. При тоа, прашањата не се обременети од подобрено сеќавање или субјективни проценки што би можело да ги предизвика прашањето за општо задоволство од животот.

Според истражувачите, резултатите објавени во Записникот на Националната академија на науки информации се добри за старите луѓе и за оние кои стареат. Еве што било утврдено:

На глобално ниво, луѓето почнуваат на 18–годишна возраст да се чувствуваат прилично задоволни од себе, а потоа, очигледно, животот почнува да си поигрува со нив, па така тие се чувствуваат се полошо и полошо, до 50–та година. Тогаш се случува остар пресврт и луѓето стануваат посреќни со годините односно како што стареат. Од тогаш, па се до 85–та година, тие се сè позадоволни од себе, за разлика од времето кога имале 18 години.

Во однос на мерењето на непосредната благосостојба, истражувачите утврдиле дека стресот опаѓа од 22–та година натаму и достигнува најниска точка на 85 години! Загриженоста останува до 50–та, кога нагло опаѓа. Гневот постојано се намалува од 18 години натаму, а тагата достигнува максимум на 50, потоа опаѓа до 73 и повторно благо се зголемува до 85–та година. Уживањето и среќата имаат слични движења: и двете постепено опаѓаат до 50–та, стабилно се зголемуваат во наредните 25 години, а потоа многу малку опаѓаат до 85–та, но никогаш повеќе не ја достигнуваат ниската граница на почетокот на 50–та година.

За луѓето што се помлади од 50 години и кои понекогаш можеби се чувствуваат потиштено, има утеха. Размислувањето околу многу нешта можеби се чини во одредено време тешко и мрачно, оптоварено со стрес, загриженост, тага, гнев, но затоа како минуваат годините, со стареењето и покрај сè, треба да се гледа од поубава страна, бидејќи со годините сме посреќни!

**Б.А.**

ЗП Штип

# Бесплатно користење на градската бања „Кежовица“

Над 200 пензионери од Штип изминатите две недели ја искористиле можноста за бесплатна бања во градската бања Кежовица. Градоначалникот на Штип, Благој Бочварски, истакна дека пензионерите секој вторник имаат слободен влез, а со себе треба само да ја понесат пензионерската легитимација, која ја издава штипското комунално претпријатие „Исар“.

– Мерката се спроведува веќе трет вторник. Првиот вторник 90 пензионери ја искориостиле оваа мерка, а вториот 160 пензионери – рече Бочварски.

Тој очекува бројот на пензионери кои ја посетуваат бањата постојано да расте. Планирано е од страна на општината и на ЈП „Исар“ и реконструкција на покривот на градската бања „Кежовица“ во чии рамки има женска и машка бања со тушеви и кади.

**Ц.С.**

ПАТУВАЈТЕ ПО НАЈПОВОЛНИ ЦЕНИ, СО ТУРИСТИЧКАТА АГЕНЦИЈА САВАНА И САМО ЗА ВАС - ЕДИНСТВЕНАТА ПРОГРАМА ВО МАКЕДОНИЈА

ПРОМОТИВНО !!!
ОДМОР НА ХАЛКИДИКИ
од 20. до 27.мај
СЕДУМДНЕВЕН ПРЕСТОЈ СО ВКЛУЧЕН ПРЕВОЗ
ЗА САМО 59€ ПО ЛИЦЕ

60+

Напомени:
- Сместување во студија и апартмани од редовната програма "Лето 2018"
- Превоз со туристички автобус и придружник на патувањето
- Резервација во агенција, со приложување на означениот купон од весникот
- Можности за уплата на рати
- Бројот на местата е ограничен
- Посебни поволности за организирани групни резервации и патувања

КУПОН ЗА ПОПУСТ
Исечи и приложи при резервација!
60+
TOURIST ENTERPRISES SAVANA COMPLETE TOURIST SERVICES

ПОБАРАЈТЕ ГИ НАШИТЕ СПЕЦИЈАЛНИ ПОНУДИ ЗА СЕНИОРИ

ЕДНОДНЕВНИ ЕКСКУРЗИИ СО 60+
- Охрид и Свети Наум
- Преспа и Ресен
- Прилеп и Битола
- Крушево и Мечкин Камен
- Кавадарци и Неготино
- Велес и Стоби
- Демир Капија и Гевгелија
- Дојран и Струмица
- Берово и Виница
- Кратово и Куклица
- Куманово и Кокино
- Тетово и Гостивар

ПОСЕТИ НА МАНАСТИРИ СО 60+
- Св.Јован Бигорски - Маврово
- Св.Ѓорѓи Победоносец - Рајчица
- Св.Преображение - Зрзе
- Св.Богородица Елеуса - Вељуса
- Св.Леонтиј - Водоча
- Св.Архангел Михаил - Берово
- Св.Гаврил Лесновски - Лесново
- Св.Јоаким Осоговски - К.Паланка
- Св.Ѓорѓи - Старо Нагоричане
- Св.Атанасиј - Лешок
- Св.Димитрија - Марков манастир
- Св.Никита - Скопска Црна Гора

БАЊСКИ АРАНЖМАНИ ВО РЕГИОНОТ СО 60+
во СРБИЈА:
- Врњачка бања
- Соко бања
- Пролом бања
- Луковска бања
- Сијаринска бања
- Нишка бања
во БУГАРИЈА:
- Сандански
- Велинград
- Римска бања
- Сливенска бања

ВИКЕНД АРАНЖМНИ ВО РЕГИОНОТ СО 60+
во СРБИЈА:
- Белград
- Нови Сад и Фрушка Гора
- Златибор и Дрвенград
во БУГАРИЈА:
- Софија
- Банско и Рилски Манастир
во ГРЦИЈА:
- Античка Македонија
- Пиерија и Метеори
- Халкидики и Света Гора
- Кавала и Филипи

TOURIST ENTERPRISES SAVANA COMPLETE TOURIST SERVICES
(02) 3115 826; www.savana.mk; info@savana.com.mk

ЗП Куманово

# „Кумановци - родени мајтапчије“

Први април светскиот ден на шегата по седумнаести пат се одбележа со манифестацијата „Шегобијна разгледница“ во организација на Комисијата за културно–уметнички самодејности при ЗП Куманово во преполната сала на поранешниот „Занаетчиски дом“ на 30–ти март. Оваа традиционална манифестација беше несекојдневна, возбудлива со изобилство на хумор, шеги, досетки и разонода. Присутните имаа чест да ги поздрави претсадателката на Советот на општината **Атина Макрешанска** која мошне инспиративно зборуваше за успесите и активностите на кумановските пензионери посебно на полето на културно–забавниот живот.

Главната цел на оваа поетско–музичка вечер беше љубители на пишаниот збор да си ја „олеснат душата“, да учествуваат на разгледницата на шегата и смеата со новосоздадени творби на тема „Кумановци родени мајтапчије“, да се пријават на литературниот конкурс со ревијален карактер. Одзивот беше голем, творбите беа пишувани на кумановски дијалект и според жири комисијата сите добија „виза“ да се прочитаат пред публиката. Така: Наум Јовановски, Гордана Поповска, Зора Ивановска, Кире Соларски, Живка Милошевска, Борјана Ралиќ, Исмаил Ганиу, Кире Илиевски и Аго Хаурдиќ измамија многу аплаузи од публиката зошто се најдоа на „тапет“ познати пензионерски ликови, секојдневните недоразбирања меѓу снаите и свекрвите, постарите и помладите.

Во забавниот дел од програмата земаа учество членовите на КУД „Ѓоко Симоновски” изведувајќи дел од својата програма со шегобиен карактер. Членовите на Драмската работилница Љубица Кузмановска и Јовица Стојчевски како автор на хумористичниот текст „Априли ли“ беа посебно доживување зошто шегата беше составен дел од пензионерскиот живот.

На крајот претседателот на ЗП Куманово **Спирко Николовски** ги поздрави присутните посакувајќи сите денови во годината да бидат исполнети со радост и веселба, при што на поетесите и поетите им врачи благодарници за учеството на оваа манифестација.

**Славица Ламбаша**

ЗП Македонски Брод

# Изложба за поречаните

На 20–ти март 2018 година, група пензионери и пензионерки од Македонски Брод ја посетија изложбата „Македонското Порече 1932–1933 во етнографската документација на Јозеф Обрембски“ отворена во Музејот на Македонија од 14–ти декември 2017 година до 30–ти март 2018 година. На изложбата се прикажани уникатни фотографии и теренски записи кои се дело на полскиот етнолог Јозеф Обрембски кој вршел теренски истражувања во Порече од август 1932 до март 1933 година, од минатиот век.

Ги проучувал и ги документирал: секојдневниот, обредниот и религиозниот живот; митологијата; фолклорот; народната медицина и магиските ритуали . Испитувал, како во социо–економските услови во тогашна Македонија функционира големото патријархално семејство. Собрал материјали кои биле обемни и уникатни уште во моментот на нивното регистрирање.

Во многу наврати Јозеф Обрембски го истакнал значењето и рамноправното место на македонската народна култура во словенски и европски рамки. Како ретко кој друг странски научник од периодот пред Втората светска војна, го користи националното име на македонците. Тој пишува за македонскиот јазик, за македонската култура, македонската митологија, македонските ритуали, македонските цркви и слично. Пишува така како што се чувствувале неговите информатори и народот во Порече и на каков начин ги изразувале своите национални определби .

Во Порече Обрембски се уште живее во спомените на уште неколку малобројни жители од селото Волче и соседните села Растеш, Заград, Битово, Требовле и Ботуше кои по многу години го именуваат како „нашиот Јозеф“, на кого му подариле необичен љубимец – припитомено волче, а на неговата сопруга, децении подоцна, при посетата на Порече, триножното столче на кое што исклучиво сакал да седи и запишувал Обрембски, кое го сочувал сопственикот на куќата во која престојувал Јозеф.

Изложбата е во организација на Амбасадата на Република Полска во Скопје и Музејот на Македонија. Специјален гостин на отворањето на изложбата била авторот на изложбата, професор Ана Енгелкинг од Полската академија на науките. За пристигнувањето на заоставштината на македонските материјали на Обрембски во Република Македонија заслужен е и нашиот д–р Танас Вражиноски, етнолог, сега пензионер, кој вложил голем труд, залагање и упорност. Се настојува изложбата трајно да биде пренесена во општина Македонски Брод.

**М. Тренкоски**

ЗП Кавадарци

# Богат културно-забавен живот

Продолжување во континуитет на активностите од претходните години со дополнување на нови содржини, ветува, програмата на комисијата за културно забавен живот при ЗП Кавадарци за 2018 година. Пензионерите токму преку овие активности ги искажуваат своите афинитети кон културата, уметноста и забавата со активно членување во пеачката, играорната група, литературниот клуб или со учество на приредбите што ги организира Здружението. Според планот за оваа тековна година, Здружението преку комисијата за културено–забавен живот, до крајот на 2018–та ќе организира две приредби со културно–забавна содржина и тоа Пензионерите пеат“ која има регионален карактер и одбележување на Денот на пензионерите 20 септември, на која настапуваат, пеачки и играорни групи, вокални солисти и литерати од домаќинот и збратимените здруженија. Годишниот план најавува дека, пеачката група ќе има повеќе настапи низ Кавадарци и други градови. Покрај на манифестацијата „Пензионерите пеат“, ќе учествува и на меѓународниот фестивал во Куманово, во Лесковац и Кочани. Ќе се работи и на подобрување на квалитетот и репертоарот, како и на поголема редовност на членовите на пробите кои се одржуваат два пати неделно во периодот од март, заклучно со декември во годината, а според годишниот план, планирано е и издавање на ЦД што ќе остане како трајна вредност.

Со редовни проби и подготовки ќе продолжи и играорната група. И таа се сретнува два пати во неделата, а целта годинава ќе и биде, велат од комисијата за културн забавен живот, докомлетирање на групата и кореографија на нови ора. И оваа како и пеачката група ќе ги има настапи речиси на сите манифестации.

Литературни читања во текот на оваа година ќе организира, литературниот клуб. Во него членуваат неколку пензионери кои го негуваат пишаниот збор. Според годишната програма, покрај овие литературни читања тие ќе бидат и дел од литературните манифестации организирани од клубот кој функционира во рамки на Домот на културата, а распишан ќе биде и традиционалиот литературен конкурс по повод денот на пензионерите, на тема „Пензионерски живот“. Со сите досега наградени поестски творби од членовите, но и од други пензионери, во 2018–та планирано е и издавање на Алманах кој на едно место ќе го собере пензионерското творење. Во соработка со Активот на пензионерки се планира посета на оперска претстава во Скопје, како и обезбедување на бесплатни влезници за една од кавадаречките претстави. Дел од годишниот план на комисијата за културно–забавен живот е и Манифестацијата Св. Трифун која традиционално, здружението со години наназад, ја празнува заедно со пензионерите од речиси цела Македонија.

**М. Младенова**

ЗИП Прилеп

# Посета на најстарата библиотека на Балканот

Еднодневна и мошне интересна екскурзија деновиве организираше Активот на пензионерки при Здружението на инвалидските пензионери од Прилеп. Дваесет членови на ова Здружение го посетија манастирот „Св. Богородица – Пречиста“ во Кичевскиот реон. Посетителите беа воодушевени од живописната манастирска црква, како и од мошне убавите и добро одржани конаци на овој надалеку познат манастир. Иако манастирот се нарекува Кичевски тој се наоѓа во атарот на село Манастирско Доленци на надморска височина од 920 метри.

– За нас беше интересна и мошне впечатлива посетата на овој манастир, а посебно на најстарата библиотека на Балканот во село Бабино. Се запознавме со интересни наслови на книги од кои некои и се многу стари, а посебно се воодушевија нашите членови на фрескоживописот на црквата Св. Богородица – Пречиста” – ни рече претседателката на Активот на пензионерки при ова здружение, **Блага Стојкоска**. Иако сме инвалидски пензионери ние во програмата за организирање на екскурзии за оваа година имаме забележано повеќе интересни дестинации за каде зависно од интересот на членовите на нашето здружение ќе организираме тури и со автобуси, а не само со комбиња. Покрај другото, планирано ни е да организираме и еднодневна екскурзија и до Лесковац во Србија каде се надеваме дека ќе воспоставиме соработка со тамошното здружение на инвалидски пензионери, – истакна претседателката на Активот на пензионерки при ЗИП Прилеп.

**К.Р.**

# Конкурс за поддршка на проекти од културата и издавачка дејност

На седницата одржана на 18.4. 2018 година, ИО на СЗПМ донесе одлука за поддршка на проекти од културата и издавачката дејност на здруженија, членки на СЗПМ.

- На конкурсот можат да конкурираат поединци, групи и здруженија.
- Вид на проекти: концерти, театарски претстави, изложби, издавање на книги и монографии и друго. Пријавите се земаат во СЗПМ и истите треба да бидат потпишани од овластено лице, за проекти на здруженијата.
- Може да се конкурира само за еден проект, а приоритет ќе имаат автори кои не добиле досега средства од Сојузот и дела со содржина поврзана со третата животна доба
- Материјалите за проектите треба да бидат доставени до архивата на СЗПМ или по пошта на адреса:

**Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија**
**Булевар „Кочо Рацин“ бр 14, 1000 Скопје, П. Фах 440**
**„За конкурсот за поддршка на проекти од културата и издавачка дејност“.**

- Нема да бидат разгледувани пријави: доставени по истекот на рокот на конкурсот, нецелосно пополнети и некомплетни пријави без приложена документација која задолжително се бара. Материјалите доставени на конкурсот не се враќаат.

**Конкурсот трае од 1 мај до 15 мај 2018 година, а резултатите ќе бидат објавени во весникот „Пензионер плус“ и на веб страницата на СЗПМ.**

**ПРИЈАВА ЗА ПОДДРШКА НА ПРОЕКТ**

Име на здружението и овластеното правно лице, адреса, телефон, е–маил,

наслов на проектот; опис на проектот (каде и кога ќе се одржи, колкав број на пензионери опфаќа); детална финансиска конструкција (да се наредат трошоците, колку чини и колку се бара, има ли и друга поддршка); кој пат се јавува на конкурс

На манифестацијата која ќе добие поддршка на видно место да се истакне:

**„ПОДДРЖАНО ОД СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА“ и ЛОГОТО на СЗПМ**

**ПРИЈАВА ЗА ПОДДРШКА НА ИЗДАВАЧКА ДЕЈНОСТ**

Име и презиме на авторот, адреса, телефон, е–маил,

наслов на книгата; опис на делото (број на страници, жанр, број на примероци) и приложување на најмалку 30% од истото во два примерока во печатена форма;

Финансиска конструкција (комп. подготовка, корица, илустрации, лектура, печатење); кој пат се јавува на овој конкурс. Во книгата треба да стои:

**„ПОДДРЖАНО ОД СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА“**

Добитникот на средства е должен да отстапи на СЗПМ 10 книги.

**СЗПМ**

ЗП Крива Паланка

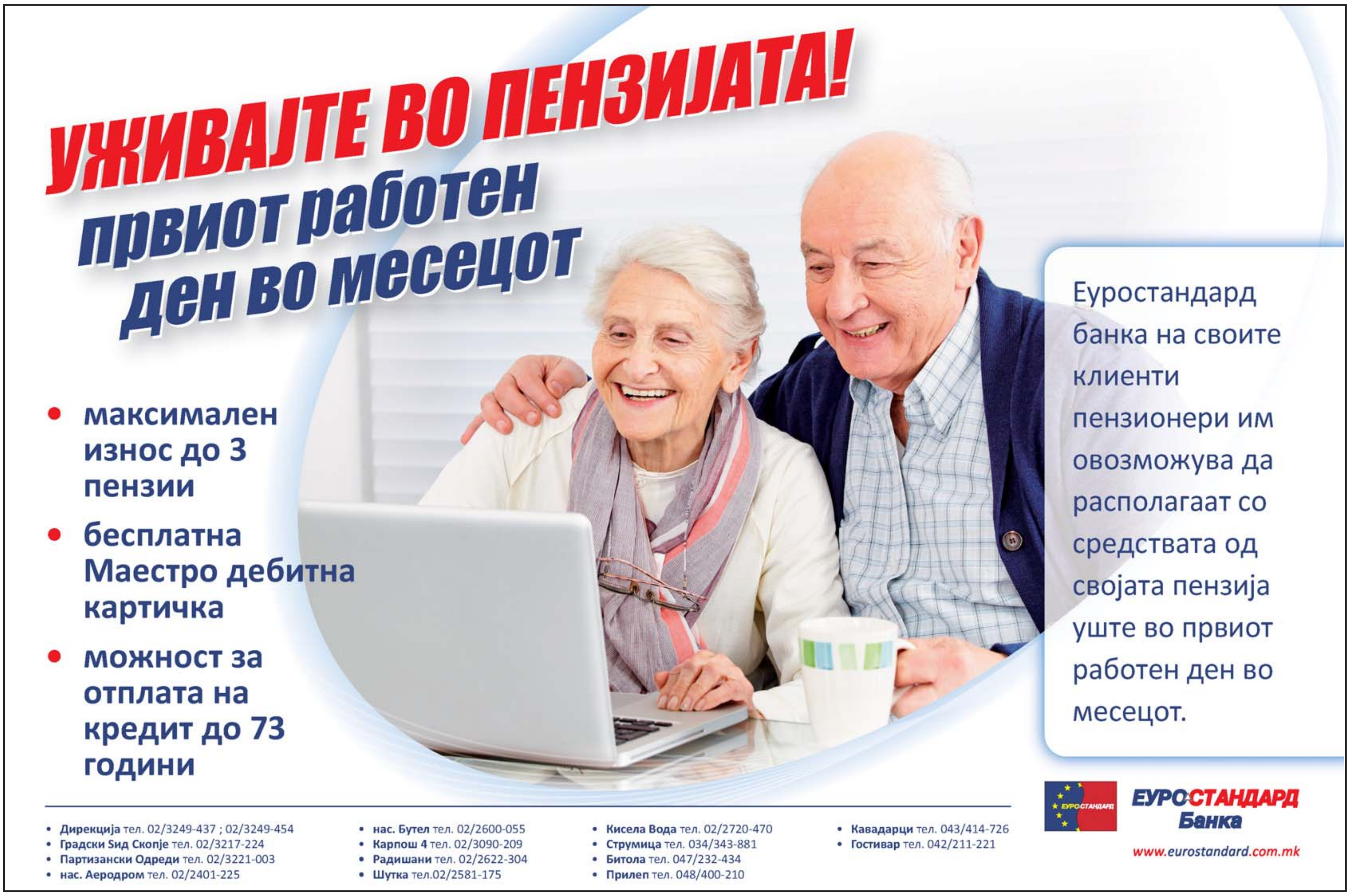
# Поетски рецитал на родокрајни автори

Во библиотеката на НУ Центар за култура – Крива Паланка се одржа поетски рецитал на родокрајни автори во чест на Павлина Климкар Меанџиева. Најпрво за нејзиното творештво и биографски податоци прочита авторката Оливера Станковска. Потоа авторките Благоротка Стојчевска – пензионерка, Ирена Белешкова, Светлана Лазаревска и Ирена Стефановска прочитаа по една творба од делата на Меанџиева. Следуваше читање на лични творби пред присутната публика.

Организатор на манифестацијата беше раководителот на литературниот клуб „Калин“, кој работи при НУ Центар за култура – Крива Паланка.

На крајот на рециталот директорката Вања Јакимовска се заблагодари на авторите учесници во манифестацијата која е дел од месечните активности на Центарот. Вакви манифестации ќе има и во наредниот период и тоа се почесто, бидејќи постои интерес меѓу граѓаните од сите возрасти.

**Б.С.**


УЖИВАЈТЕ ВО ПЕНЗИЈАТА!
првиот работен ден во месецот
• максимален износ до 3 пензии
• бесплатна Маестро дебитна картичка
• можност за отплата на кредит до 73 години
Еуростандард банка на своите клиенти пензионери им овозможува да располагаат со средствата од својата пензија уште во првиот работен ден во месецот.
• 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
• Радишани тел. 02/2622-304
• Шутка тел.02/2581-175
• 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

www.sparkasse.mk
Следете нè на Facebook
НИВНАТА СРЕЌА, ВАШЕ БОГАТСТВО!
Пакет за пензионери со животно осигурување
Сигурност плус!
Аплицирајте за Шпаркасе пакет за пензионери и остварете ги Вашите долго замислувани планови!
• Потрошувачки кредит до 300.000 МКД со фиксна стапка од 7% во првите ДВЕ години, без административни трошоци и без жиранти за износи до 120.000 МКД
• Полиса за животно осигурување
• Трансакциска сметка и дебитна картичка на Шпаркасе Банка Македонија
За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.
SPARKASSE BANK
Банка на вашето семејство.
*14,81% СВТ за потрошувачки кредит за пензионери на износ од 300.000,00 МКД, рок на отплата 6 години, фиксна каматна стапка од 7,2% за првите ДВЕ години и променлива каматна стапка од 8,95% за преостанатиот период, трошоци за апликација 500,00 МКД, премија за животно осигурување за лице на 64 години од 45.387,00 МКД (според условите на осигурителната компанија) и без провизија за одобрување на кредитот. Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.

Mbledhja e 17 e KE të LSHPM

# Në fokus të Ligjit të organizimit pensionistë

Këshilli ekzekutiv i LSHPM, ka mbajtur mbledhje më 18 mars 2018, në të cilën kanë marrë pjesë: Fidanço Stoev, kryetar i Forumit Juridik Ekonomik, Mitre Stojanovski, kryetar i KM dhe kryetari i Komisionit për sport Zdravko Petkovski. Si rëndom, me mbledhjen ka udhëhequr kryetari i LSHPM **Dragi Argirovski.** Pikë më e rëndësishme e rendit të ditës ishte Shqyrtimi i tekstit nismëtarë të Ligjit për organizimin pensionistë në Maqedoni. Fjalën hyrëse të tekstit nismëtarë ka dhënë **Stanka Trajkova**, sekretar i KE i LSHPM dhe kryetar i Komisionit e cila ka përgatitur tekstin në fjalë. Ajo, me këtë rast nder të tjerat ka thënë:

- Sjellja e Ligjit për organizimin pensionistë si ligj i veçantë është si imperativ i zgjidhjes së çështjeve të cilat janë të rëndësishme për pensionistët të cilët bashkohen dhe në lidhje si forma organizative të cilat kanë domethënie të madhe për mbrojtjen dhe përparimin e jetës së pensionistëve. Ky ligji i veçantë do të zgjidhte më shumë çështje të karakterit organizativ dhe qenësorë.

Parimet themelore në të cilin mbështetet Propozim - Ligj për organizimin pensionistë në Maqedoni janë: parimi territorial - krahina e komunës, veprimi jo partiak, transparenca në punë, paanshmëria në realizimin e qëllimeve dhe mbrojtjen e të drejtave dhe të interesave të shfrytëzuesve të pensionit në pajtim me Kushtetutën dhe ligjin dhe lidhja e ndërsjellë horizontale dhe vertikale të shoqatave.

Pas diskutimit teksti nismëtarë të Ligjit për organizimin pensionistë në Maqedoni është aprovuar. Më pas, në këtë mbledhje janë sjellë më shumë vendime si: vendim për vënien e kartës sociale pensionistë në Shoqatën e pensionistëve në Vallandovë dhe vendim për shpallje konkursi për mbështetje të projekteve nga kultura për nxitjen e krijimtarisë letrare të shfrytëzuesve të pensionit. Në pikën 4 të rendit të ditës është sjellë Vendim për caktimin e datës për mbajtjen e lojërave regjionale sportive të tetë regjionaleve si Olimpiada përfundimtare pensioniste e cila do të mbahet më 4 shtator 2018 në Shkup, në të cilën do të marrin pjesë më të mirët dhe ato më mirë të përgatiturit. Datat e mbajtjes në tetë regjionet janë:

15.05 SHP Tavtalixhe, 22.05 SHP Qendër, 23.05 SHP Strumicë, 29.05 SHP Manastir, 30.05 SHP Demir Kapi, 31.05 SHP Kratovë, 8.06 SHP Vevçan dhe 16.06. SHP Koçan.

**K.S. Andonova**

SHP Kërçovë

# Kuvend raportues

Ditë më parë, në restorantin e hotelit "Kërçovë", është mbajtur kuvend raportues i SHP Kërçovë. Kuvendin e ka hapur dhe me të ka drejtuar kryetari i Kuvendit **Mehmed Mehmedi**, i cili ka përshëndetur delegatët, posaçërisht përfaqësuesit e degëve, si dhe mysafirët nga Makedonski Brod me kryetarin e Shoqatës **Ilija Llazeski**. Në këtë Kuvend, njëzëri është aprovuar Raporti për punën e Shoqatës për vitin 2017, si dhe Raporti financiar për vitin e kaluar me aprovim të Llogarisë përfundimtare për vitin 2017. Pas kësaj pike të rendit të ditës ka folur kryetari i KE **Lubomir Llukaroski** i cili ka theksuar se edhe këtë vit Shoqata ka shënuar punë pozitive. Atë e ka vërtetuar me këtë raport të vetin edhe kontabilistja e Shoqatës **Nadica Angeleska**.

Kuvendi i ka kushtuar kujdes të posaçëm raportit të KM të cilin e ka arsyetuar kryetari **Sllobodan Bogoeski**. Në emër të LSHPM ka folur delegati i Lidhjes dhe anëtar i KE, **Dushan Ristoski**. Në Kuvend, para delegatëve ishte vënë propozim programi për punën e Shoqatës në vitin 2018 të cilin e ka arsyetuar sekretari **Dobrivoj Llazereski**, ndërkaq, ka folur dhe me diskutimin dhe me programin e tij ka folur kryetarja e Aktivit të grave **Angelina Ristoska** dhe sekretari i aktivit **Sllavka Trajanoska**. Në fund, Kuvendi njëzëri ka aprovuar Programin për punë dhe Planin financiar për vitin 2018 të cilin e ka arsyetuar **Vllado Veljanoski**.

**A. Ristoska**

SHP Tetovë - Takim me kryetarët e degëve

# Kënaqësi me të arriturat, kërkesë për aktivitete më të mëdha

**"Aktivitetet e realizuar në degët dhe në nivel të SHP Tetovë, meritojnë kënaqësi, por gjithnjë duhet të kërkohet hapësirë për përmbajtje të reja. Kjo, posaçërisht ka të bëj me ata të cilët janë në shprehje të masivitetit, për përfshirjen sa më të madhe të anëtarësisë dhe përmbajtje të cilat do të depërtojnë në secilën degë dhe secilin anëtar - pensionistë".**

Janë këto mendime të përgjithësuara të kryetarëve të degëve në takimin e punës në SHP Tetovë, në të cilin janë shqyrtuar edhe propozime për aktivitete edhe më të suksesshme në të ardhshmen. Shoqata e pensionistëve Tetovë, ka mbi 12.000 anëtarë, të përfshira në 21 degë, në gjashtë komuna të regjionit të poshtëm të Pollogut. Ky takim është shfrytëzuar edhe për marrëveshje për aktivitete fillestare për zgjedhjet e ardhshme jo vetëm në degët, por edhe në shoqatë në tërësi. Vëmendje e posaçme në këtë periudhë parazgjedhore dhe zgjedhore duhet drejtuar kah përcaktimet për pensionistët të cilët shprehin gatishmëri për kyçje në të gjitha format dhe përmbajtjet të punës. Vlerësimet për përfshirjen masive ishin pozitive. Në këtë drejtim, kënaqësi e veçantë është shprehur për mbajtjen e takimit multietniktë cilën SHP Tetovë e organizon me tepër se 10 vite, për ekskursionet e ndryshme në vend dhe jashtë etj. Nga kryetarët është kërkuar që këtë vit të cilën LSHPM e ka shpallur si inkluzive të personave pleq, në secilën degë të bëhen lista të personave të pamundshëm, të sëmurëve dhe pensionistëve të palëvizshmi, të cilëve do ju ndahen mjete financiare ose ndonjë ndihmë tjetër. Vend të posaçëm zënë pyetjet që kanë të bëjnë me territorin, për sigurimin e kushteve për takimin e pensionistëve nëpër klube dhe vende të tjera për argëtim, për sigurimin në mënyrë të organizua me dru për ngrohje të pensionistëve etj. **Reshat Shabani**, kryetar i degës në Bogovinë mendon se shtrirja territoriale e kësaj dege nuk mund të siguroj kontakte për biseda më të shpeshta me pensionistët, as hapësirë për tu mbledhë, nga se kjo degë përfshinë 11 fshatra me mbi 1.000 pensionistë. Për pyetjen e shtrirjes së degëve vërejtje ka pasur edhe nga **Gajur Ismaili**, kryetar i Xhepçishtit. Nga kjo degë ka edhe disa fshatra të Malit Sharr, në të cilat më vështirë mund të realizohen kontaktet, siç janë rastet me Gjermën, Llavcen, Sellcën dhe Vejcen. **Billall Ameti** nga Tearca, ka theksuar se kjo degë përfshinë më shumë fshatra, por edhe vendbanime më të mëdha, në të cilat nuk mund të gjendet hapësirë adekuate për takime më masive. Me krerët e gjashtë komunave, SHP Tetovë ka nënshkruar Memorandum për bashkëpunim me çka duhej të sigurohej kontakte më të afërta në mes të degëve dhe organeve të vetëqeverisjes lokale. Kryetarët nuk u lavdëruan për ndonjë lidhje thelbësore dhe përfshirjen e pensionistëve në punën e organeve të komunës kur shqyrtohen çështje që kanë të bëjnë me interesin e personave pleq. Vërejtje serioze janë drejtuar çështjes së hapjes së klubeve, së paku në vendbanimet më të mëdha dhe në qendrat komunale. Klube të këtilla funksionojnë në Tearcë dhe deri diku në Bogovinë. Të tjerët, takimet e tyre të punës i mbajnë në kafene private ose në shkolla në të cilat ka leje nga drejtoritë që të mund të mbahen ato takime. Të ngjashme janë mendimet edhe të **Jovanka Ristevska** (B. Kidriç), **Rexhep Durguti** (Teteks), **Zhivko Milloshevski** (Brvenicë), **Vera Nikoliq** (Jegunovcë) **Nafi Adili** (Grupçin) etj. Ndryshe, klub më i organizuar i pensionistëve është ai në shtëpinë e pensionistëve, ku për nevojat e degëve gjithmonë dyert janë të hapura, ndërkaq, mbështetja e SHP është e pranishme. Problem elementar për funksionimin e degëve ka edhe në qytetin Tetovë, sidomos ato që janë në anën e djathtë të lumit Pena. Krume Koçovski, nga dega "Ilo Antevski - Smok", në Tetovë, thotë se duke i falënderuar mirëkuptimit të BllazheAvramovski - Mato, hapësirë që disponon në shtëpi familjare, gjithnjë i është në përdorim pensionistëve.

**Shaban Azizi**, kryetar i Këshillit ekzekutiv i SHP Tetovë, thotë se në mënyrë analitike shqyrtohen të gjitha çështjet e degëve dhe seju kushtojnë kujdes të posaçëm për gjetje zgjidhje të problemeve të theksuara. Ai posaçërisht ka theksuar aktivitetin rreth situatës së mëtejme të kuadrit, aktualizuar për zgjedhjet që na presin për përcaktime për pensionistë të cilët shprehin interesim për angazhim dhe për përfshirjen e tyre në të gjitha aktivitetet. Ai, ka shprehur dëshirë se me forca të përbashkëta do të tejkalohen me sukses çështjet e parashtruara në funksion në të mirë të personave të moshën së tretë.

**G.E.**

SHP Probishtip

# Në "Zelnikun e gjyshes" - numër rekord pjesëmarrësish

Më 24 mars, për nder të Ditës së pranverës, në organizim të komunës Probishtip, është mbajtur manifestimi i 7-të humanitar "Zelniku i gjyshes" në të cilin kanë marrë pjesë 17 komuna nga

Maqedonia, nga të cilat 14 ishin përfaqësuese të shoqatave të pensionistëve, më pastaj pensioniste nga Serbia dhe Bullgaria. Edhe dita ishte në favor të "Zelnikut të gjyshes" dhe kështu, në sheshin e qytetit mundeshe të vërehesh 1500 mysafir dhe nikoqire të cilët u ëmbëlsuan me prodhimet me shije të përgatitura nga duart e vyeshme të nikoqireve dhe të mysafirëve. Këtë vit, organizatori e ka pasuruar manifestimin me më tepër përmbajtje të reja. Është organizuar garë në fërgim të shpejtë për të cilën ishin paraqitur më shumë pjesëmarrëse nga më shumë qytete, më pastaj është zgjedhur tavolina më mirë e dekoruar dhe që ofronte më shumë prodhime etj. Vendin e parë në fërgimin e shpejtë ka zënë mysafirja nga qyteti Aleksinac, Ollga Denkiq, ndërkaq, për tavolinën më shpejtë të rregulluar ishte shpallur tavolina e grave nga fshati Ratavica - rrethina Probishtip.

Në sheshin, pos ofrimit të begatë të specialiteteve nga brumi, nuk ka munguar edhe pjesa kulturore artistike në të cilën kanë marrë pjesë shumë SHKA, grupe këngëtarësh dhe individ. I gjithë programi muzikor është përcjellë me paraqitjen e këngëtares estrade Ani Malinkova. Derisa ishte në rrjedhë programi, pjesëmarrëset në "Zelnikun e gjyshes", i ka vizituar kreu i komunës Probishtip Dragan Anastasov, në shoqërim të udhëheqësit të sektorit për veprimtari publike Radosllav Ilievski i cili është edhe organizator kryesor e gjithë asaj çka ngjante në këtë ditë të 24 marsit në sheshin e qytetit. Në emër të komunës Probishtip, gjithë shoqatave pensioniste, klubeve pensionistësh dhe organizatash, u janë ndarë falënderime për pjesëmarrjen në këtë manifestim dhe për humanitetin e madh që treguan.

**M.Z.**

SHP Strugë

# Dy mirënjohje nga Kryqi i Kuq

OB e Kryqit të Kuq nga Struga, me rastin e Ditës së dhurimit të gjakut në Republikën e Maqedonisë, në pushimoren e Kryqit të Kuq "Solferino", ka organizuar manifestim përkatës. Në manifestim janë ndarë mirënjohje dhuruesve të gjakut të cilët kanë dhënë 75, 50, 25, 10 dhe 5 herë.

Falënderime kanë marrë individ, firma dhe institucione të cilët kanë ndihmuar në zhvillimin dhe përparimin e dhurimit të gjakut në qytet dhe më gjerë.

Në mbledhjen solemne me këtë rast, theks i veçantë i është vënë bashkëpunimit shumëvjeçar të SHP Strugë, e cila ka të nënshkruar Memorandum për bashkëpunim. Kryetari i OB i Kryqit të Kuq d-r Novica Shuminovski, Shoqatës së pensionistëve të Strugës, i ka ndarë dy mirënjohje edhe atë: për Shoqatën dhe Aktivin e pensionisteve. Në emër të Shoqatës, mirënjohjet i ka pranuar Zija Asllani, nënkryetar i KE i Shoqatës, i cili në emër të gjithë pensionistëve të Strugës ka shprehur falënderim.

**S. Kuluneshovski**

# Konkurs për mbështetje të projekteve nga kultura dhe veprimtaria botuese

Në mbledhjen e mbajtur më 18 prill 2018, KE i LSHPM, ka sjellë vendim për mbështetje të projekteve nga kultura dhe veprimtaria botuese.

Kriteret: Në konkurs mund të marrin pjesë persona, grupe dhe shoqata.

Lloji i projektit: koncerte, shfaqje teatrale, ekspozita, botim librash dhe monografish etj.

Fletëparaqitjet merren në LSHPM dhe ato plotësohen me të dhënat dhe të nënshkruara nga personi i autorizuar i shoqatave. Mundet të konkurrohet vetëm me një projekt .

Përparësi kanë kandidatët të cilët konkurrojnë së pari herë dhe përmbajtjet lidhur me moshën e tretë. Projektet duhet të dërgohen në arkivin e SHPM ose përmes postës në adresën:

**Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë**
**Bulevardi "Koço Racin" nr. 14, 1000 Shkup, Fah. P 440**
**"Për konkursin për mbështetje e manifestimeve kulturore dhe veprimtari botuese".**

Nuk do të shqyrtohen fletë paraqitjet: të dërguara pas kalimit të afatit të Konkursit, fletëparaqitje jo plotësisht të plotësuara si dhe ato jo të kompletuara pa dokumentacion të bashkëngjitur e cila kërkohet domosdo. Materialet të dërguara në Konkurs nuk kthehen.

**Konkursi zgjat prej 1 maj deri më 15 maj 2018, ndërkaq, rezultatet do të shpallen në gazetën "Penzioner plus" dhe në veb faqen e LSHPM.**

FLETËPARAQITJE PËR M BËSHTETJE PROJEKTI

Emri i shoqatës dhe i personit të autorizuar juridik; Adresa; Telefoni, E - mail; Titulli i projektit; Përshkrimi i projektit (kurë dhe ku do të mbahet, çfarë numri pensionistësh përfshinë; Konstruksion detal financiar (të radhiten shpenzimet, sa kushton dhe sa kërkohet, a ka edhe mbështetje tjetër); Cilën herë paraqitet në konkurs. Manifestimi i cili do të mbështetet në vend të dukshëm të shënohet: "MBËSHTETUR NGA LIDHJA E SHOQATAVE TË PENSIONISTËVE TË MAQEDONISË" dhe logoja e LSHPM.

FLETËPARAQITJE PËR MBËSHTETEJE VEPRIMTARIE BOTUESE

Emri dhe mbiemri i autorit, Adresa, Telefoni, E-maili, Titulli i librit, Përshkrim i veprës (numri i faqeve, zhanri, numri i kopjeve) dhe dorëzim sëpaku 30% i kopjeve në formën e shtypur; Konstruksioni financiar (komp. përgatitja, kopertina, ilustrimet, lektura, shtypja): Cilën herë paraqitet në këtë konkurs. Në libër duhet të qëndroj: "MBËSHTETUR NGA LIDHJA E SHOQATAVE TË PENSIONISTËVE TË MAQEDONISË". Fituesi i mjeteve është i obliguar ti jap LSHPM 10 libra.

**LSHPM**

SHP Dibër dhe Qendër Zhupë

# Pensionistet kanë shënuar 8 Marsin

Sikurse çdo vit më parë, po ashtu edhe këtë, pensionistet nga Dibra, kanë shënuar 8 Marsin, Ditën ndërkombëtare të gruas. Në organizim të Aktivit të grave pensioniste pranë SHP Dibër - Qendër Zhupë, në ambient të bukur dhe të disponuar mirë me muzikë, rreth 30 pensioniste kanë festuar në restorantin BBC - Dibër.

Të pranishmit i ka përshëndet kryetarja e Aktivit të grave Marijonka Ushtelenca, e cila duke ju uruar festën ka theksuar:

- Na, si pensioniste duhet tu japim shembull gjeneratave të reja se si duhet dhe pse duhet respektuar gruaja.

Pas shoqërimit të përbashkët të gjitha së bashku kanë vizituar bustin përkujtimor të heroit të popullit Ibe Palikuqa, që gjendet në mes të qytetit, u përkulën dhe kanë vënë lule të freskëta.

**M.U.**

# Подобро од лекови!

Поради својот вкус и терапевтските својства, зачините се користат во источните култури многу години. Зачинетата храна обезбедува многу придобивки што ги нуди модерната медицина, но без несакани ефекти и сомнителни компоненти. Еве некои од предно–стите на зачинетата храна.

**1. Ја намалува телесната тежина** – Луѓето кои консумираат јадења со додатоци на зачини ја намалиле потребата од солена, слатка и мрсна храна.

**2. Продолжување на животниот век** – Неодамнешните студии на Кинеската академија за медицински науки покажале дека луѓето кои секојдневно консумираат зачинета храна имаат 14% помал ризик од смрт од некоја болест, од оние кои консумираат зачинета храна еднаш неделно.

**3. Го спречува прејадувањето** – зачинетата храна ве прави сити и затоа нема да се прејадете. Една студија покажала дека луѓето што јадат зачинето предјадење, за ручекот или вечерата тие консумираат многу помалку храна. Зачинетите јадења помагаат да се намали внесувањето храна во организмот.

**4. Го регулира хормонот за глад** – Хормонот кој е одговорен за чувството на глад е единствениот виновник зошто јадеме сè повеќе и повеќе. Зачинетата храна ќе го намали влијанието на овој хормон. Заедно со консумирање зачинети јадења, вкусната вечера дополнително ќе ви помогне да се чувствувате задоволни и исполнети.

**5. Зајакнување на имунолошкиот систем** – Антиканцерогените својства на фенолот (кој го има во многу зачини), заедно со антибактериските својства на зачинетата храна, обезбедуваат добра одбрана од инфекции и го бранат телото од надворешни непријатели. И повеќе од тоа, традиционалната медицина е добро запознаена со капсацинот, кој се наоѓа во повеќе зачини и е корисен за бубрезите, белите дробови и срцето, а најмногу го има во лутите пиперки.

**6. Ги намалува воспалителните процеси** – Зачинетото јадење може да го намали воспаленето во телото како резултат на високите фенолни материи што тоа ги содржи. Оваа супстанција го намалува ризикот од отекувања, физичка болка и болести.

**7. Штити од болести што се пренесуваат преку храната** – Зачинетата храна има свои антимикробни својства. Истражувањата покажале дека консумирањето јадења со додатоци на зачини ги елиминира штетните паразити и микроскопските микроорганизми кои се присутни во храната. Оние кои редовно консумираат ваква храна, побрзо се справуваат со болестите и имаат подолг животен век. Значи, храната со зачини има многу корисни медицински својства заедно со лукот, кромидот, ренот, пиперката и друго.

**8. Го поттикнува метаболизмот** – Капсаицинот го стимулира метаболизмот преку процесот на греење, кој е познат како термогенеза. Термогенезата може да го забрза варењето на храната и да согори дополнителни 50 калории по консумирање на лут оброк.

**9. Спречува појава на рак** – Иако антиканцерогените својства на зачинетата храна не се докажани во целост, се знае дека оваа храна содржи флавоноиди и каротеноиди кои ги напаѓаат клетките на ракот и слободните радикали во организмот. Консумирањето поголеми количини на лути пиперчиња значи помал ризик од појава на рак на простатата.

**10. Ја подобрува функцијата на крвните садови** – Капсаицинот исто така помага и во намалување на нивото на холестеролот и го намалува крвниот притисок.

**Б. Ан.**

# Алуминиумската фолија може да биде штетна!

Сите ние често користиме алуминиумска фолија за пакување или подготвување на храна, но малкумина од нас знаат дека истата може да биде многу опасна доколку не се користи на прав начин, особено доколку ја изложите на висока температура!

Најновите истражувања покажуваат дека алуминиумската фолија може да биде опасна по здравјето доколку се користи за печење на храната.

Пронајдени се големи количини на алуминиум во храната која е подготвувана со помош на алуминиумска фолија. Овој метал е опасен бидејќи кога се акумулира во организмот може да предизвика сериозни болести од кои едната е Алцхајмер.

Обратете внимание, не ја користете алуминиумската фолија за готвење пречесто – одбегнувајте ја колку можете повеќе!

Си мислите дека алуминиумската фолија е сигурна, а се користи и во народната медицина за многу потреби. Таа е мултифункционална.

За алуминиумот никој не помислува дека може да штети по здравјето, иако има сознанија дека одредени количества се содржат во водата, храната, воздухот...

Труењето со алуминиум е serизен проблем на денешницата.

Кога секојдневно телото е изложено на сè повеќе и повеќе алуминиум, тогаш се акумулира во организмот. Иако телото има неверојатна моќ да се самопрочистува од токсини и тешки метали, сепак, и најздравиот организам си има свој лимит.

Со текот на времето, алуминиумот се таложи во коските, органите и други телесни ткива. Од болницата Mount Sinai соопштуваат дека труењето со алуминиум е многу сериозен проблем.

Раните знаци за труење со алуминиум вклучуваат слабост во мускулите, болки во коските, напади и конфузија. Кај децата ова труење може да предизвика заостанат раст и развој.

Труењето со алуминиум може да предизвика и уште посериозни проблеми, како болести на мозокот, нервниот систем, анемија и проблем со белите дробови.

Студиите откриваат дека изложувањето на алуминиум во ембрионален развој може да предизвика деформитети и абнормалност во развојот.

*Алуминиумската фолија е делумно безбедна доколку се користи за обложување на ладна храна, при ниски температури нејзината структура не се разложува.*

**Како да се заштитите од алуминиумот?**

При ретка и мала изложеност на алуминиум, нашиот организам совршено се ослободува од него. Но, како и да е, треба да се одбегнува зошто понекогаш не сме ни свесни за неговата изложеност.

Претходни истражувања покажале дека кај заболените од Алцхајмер е пронајдено високо ниво на алуминиум наталожен на мозочното ткиво. Тоа го утврдиле по смртта на болните со обдукција.

Така, доколку сакате да ја печете храната на висока температура, а храната да не ви загори и притоа да го зачувате вашето здравје, алуминиумската хартија заменете ја со хартија за печење.

Не ја оставајте храната затворена во алуминиумска фолија (користете проѕирна).

**М. Дам.**

# Обновување на 'рскавицата во зглобовите

Одржувањето оптимална телесна маса со добро избалансирана храна, како и избегнување големо физичко напрегање во текот на денот, се покажало дека ги намалува ризиците од прекумерно трошење и потенцијално оштетување на 'рскавицата на сите зглобови, а особено на колената. 'Рскавицата е вид на еластично сврзувачко ткиво кое влегува во многу структури на човековото тело. Ја има во градниот кош, носот, бронхиите, ушите, а ги обложува и преклопите на 'рбетните пршлени, лактите, колената, колковите. Помалку е еластична од мускулите, но не е ни толку цврста како коската. Нејзината основна функција е да се овозможи движење на зглобовите со спречување на коските да се тријат една со друга – при што може да дојде и до оштетување. Особено е важно да се чува од повреди, особено кога станува збор за 'рскавицата на коленото. Со оглед на тоа што е најголемиот зглоб во човечкото тело, неопходно е да се обрне внимание на менискусот или 'рскавицата со своите внатрешни и надворешни страни да бидат здрави и мазни, за да биде зглобот лесно подвижен и функционален.

Меѓутоа, различни фактори може да предизвикаат нарушувања и оштетување на 'рскавицата, а едни од нив кои се и најчести се процесот на стареење и болестите, како што се на пример, остеоартритис кој најчесто ги напаѓа зглобовите на рамената, вратот, колковите, колената, рачните и ножните зглобови и друго. Симптоми кои покажуваат намален квалитет на структурата на 'рскавицата се: болки при движење, отекување и затегнатост на мускулите. Покрај дегенеративни промени, оштетување на рскавицата може да има и од механички повреди при удар, прекумерна физичка активност, носење тешки предмети, од дебелината, и други. Неодамнешните истражувања покажале дека консумирањето производи богати со аминокиселината лизин е од голема помош бидејќи е вклучена во регенерирањето на колагенот од кој се состои 'рскавицата. Бидејќи таа не се синтетизира во телото, потребно е да се внесува преку храна. Со оваа супстанција изобилуваат производи како што се мешунките, бакаларот, црвеното месо, јајцата, сојата, јогуртот, сирењето, сувото овошје, гравот и слично.

Покрај лизинот, многу важна состојка е и хондроитинот кој учествува во зачувувањето на 'рскавицата и исто така е важна за природната регенерација на 'рскавицата во колената, колковите и другите зглобови. Хондроитинот ја апсорбира водата во сврзното ткиво, со што се чува еластичноста и подвижноста на 'рскавицата. Покрај тоа, може да блокира многубројни ензими кои ја разградуваат, но исто така и да помагне да се изгради нова. Се добива од 'рскавицата на морското куче (ајкула), како и од свињата и кравата. Покрај тоа, хондроитинот често се комбинира со глукозамин, кој поттикнува поголема флексибилност и подвижност на зглобовите, што е исто така важен и за природното регенерирање на 'рскавицата. Глукозаминот се добива од хитин што ги има во оклопите на морските ракови, краби, јастози и слично.

Исхрана базирана на храна богата со витамини е од суштинско значење за правилно формирање и регенерирање на 'рскавицата на коленото. Најголем дел од неа со текот на времето се стврднува, па затоа потребно е да внесувате што е можно повеќе витамин за да го продолжите нејзиниот век и подвижност. Храна богата со витамин С е добра за обновување на 'рскавицата на колкот и колената. На телото му е потребен овој витамин, бидејќи го стимулира создавањето колаген кој е од суштинско значење за градење здрави лигаменти и тетиви. Одличен извор на С–витаминот се цитрусите, портокалите, мандарините, грозјето, капините, како и нивните сокови. Витаминот С го има и во кромидот, пиперката, компирите, зелената салата и слично. Исхраната богата со овошје и зеленчуци, исто така може да го намали ризикот од појава на гихт кој резултира со акумулација на уринарна киселина во зглобовите. За 'рскавицата корисен е и витаминот D. Една студија потврдува дека изложувањето на сончева светлина и витамин D директно придонесуваат за подобра подвижност на зглобовите кај заболените пациенти. Резултатите од студијата покажале дека е неопходно да се внесува доволно количество витамин D во телото за да се спречи појава на остеоартритис. Витаминот D, покрај во сончевата светлина, се наоѓа и во млекото, лебот, житарките, како и во мрсната риба како што се лososот, харингата и остригите. Исто така и храната богата со витаминот А го стимулира обновувањето на 'рскавицата на колкот и колената.

Природен лек за обновување на 'рскавицата се смета дека е желатинот, кој е прилог во многу салати и десерти. Покрај тоа што е многу едноставен да се подготви, желатинот има уште една предност – тој е одличен природен лек за обновување на 'рскавицата во коленото, колкот и другите зглобови.

Истражувањата покажале дека исхраната е доста битна за сочувување на подвижноста на зглобовите, дури и кога е оштетена 'рскавицата во нив.

**Б.А.**

# 10 симптоми дека најверојатно сте имале тивок мозочен удар

Веројатно сте на мнение дека мозочните удари ги погодуваат само старите луѓе, иако секој лекар ќе ви каже дека ова може да се случи на било кого без разлика на годините. Еве што треба да знаете за раните знаци, дури и кога сте млади.

**Оштетен, замаглен или изгубен вид -** Почетокот на мозочниот удар може да предизвика слабеење на видот на едно или двете очи. 44% од луѓето кои доживеале мозочен удар кажале дека губењето на видот е прв симптом.

**Ненадејна главоболка и вртоглавица -** Според зборовите на Дејвид Њуман од Универзитетот за неврологија, вртоглавицата е силен знак за мозочен удар кај жени помлади од 45 години. Ако го почувствувате ова, побарајте медицинска помош.

**Неповрзан говор -** Најран знак за мозочен удар е кога почнувате да говорите неповрзано. На почетокот тоа се мали заблуди околу тоа кое доба на денот е или време. Можете да почнете да говорите како во делириум и да изгубите способност да говорите, што доведува до конфузија.

**Нагло слабеење на екстремитетите -** Ненадејно чувство на слабеење или млитавост на рацете или нозете може да биде силен знак за мозочен удар. Ова може да доведе до парализа или колабирање. Во повеќето случаи парализата е поврзана со мозокот кој страда од мозочен удар. Најдобро е да ги испружите рацете со дланките кон горе и да ги држите така 10 секунди и ако една од рацете ви падне, тогаш тоа е знак за слабеење на мускулите.

**Болка на една страна од лицето -** Болката не е чест симптом за мозочен удар, меѓутоа, доколку почувствувате ненадејна болка во екстремитетите или особено на една страна од лицето, тогаш знакот е очигледен.

**Главоболки и мигрени -** Остра главоболка е чест показател за мозочен удар. Бројни студии покажале дека меѓу 588 волонтери кои почувствувале остра главоболка со мозочен удар се во повеќето случаи млади лица со мигрени. Исто така, се покажало дека ова почесто ги погодува жените отколку мажите. Ако осетите ваков симптом потребно е неодложно и итно да посетите лекар и да ви се направи магнетна резонантна томографија.

**Слабеење на лицето -** Ако лицето ви е полу–парализирано, ово е екстремен показател дека можете да имате мозочен удар.

**Исцрпеност -** Бројни студии исто така, покажале дека меѓу погодените луѓе, жените повеќе покажуваат знаци на умор или замор, конфузии, дезориентации и исцрпеност, што е уште еден показател за мозочен удар.

**Икање -** Овој знак на предупредување влијае воглавно на жените и може да доведе до нагло и константно икање. Тоа е поради тоа што мозочниот удар го напаѓа центарот за дишење во мозокот.

**Недостаток на воздух и тресење -** Кога ќе ве нападне мозочен удар, можете да почувствувате ненадејно губење на воздух и тешкотии при дишењето. Ова укажува на срцева аритмија поради недостаток од кислород. Иако претежно кај жените, ова е уште еден показател кој не треба да се игнорира. За да го избегнете мозочниот удар важно е да живеете здрав живот, редовно да бидете физички активни и да одморате. Намалете со конзумирањето алкохол и намалете ја телесната тежина. Пушењето би требало да го оставите моментално и за секогаш.

**Т.Г.**

# Солта - како зачин и лек

1. Внесувањето на сол е неопходно за живот, но солта може да се употребува и за други медицински цели како лек. Еве како можете да се ослободите од многу здравствени проблеми благодарение на овој благороден зачин.

2. **Алергии за воспаление на синусите -** Лицата кои имаат проблеми со хроничен синузитис или имаат пролетни алергии би требало слепо да се држат за овој чудотворен раствор од сол кој ќе им помогне во отстранување на тегобите од затнат нос, бидејќи солта е идеално решение за воспалена слузница. Во три децилитри провриена вода ставете мала лажичка сол. Кога течноста ќе се олади, со шприц испирајте ги ноздрите два пати на ден. На почетокот ќе ви биде малку незгодно чувството, но потоа неколку дена ќе се навикнете и ќе почувствувате подобрување.

3. **Болка во грлото -** Сите знаеме колку болката во грлото може да биде иритирачка и упорна. За да ја намалите болката во грлото направете течност со која неколку пати на ден ќе го испирате грлото. Во два децилитри вода ставете една лажичка сол и мешајте додека солта не се раствори.

4. **Чувствителни десни кои крварат -** Многумина имаат проблеми со чувствителни десни кои најчесто прокрваруваат, што подоцна може да доведе до сериозно оштетување или во најлош случај до парадентоза. Како превентива направете раствор со кој при секое миење заби ќе ја испирате и устата. Една лажичка сол растворете ја во еден децилитар вода. Со овој раствор само измијте ја устата и потоа исплукајте.

5. **Потечени нозе -** Болката во, и потеченоста на нозете, стана речиси секојдневие на секого. По напорниот ден, за да се ослободиле од оваа непријатна последица идеално би било да подготвите купка за стопалата. Во топла вода ставете четири лажички сол и неколку капки етерично масло од еукалиптус, лаванда или нане.

6. **Забоболка -** Забоболката умее да биде непријатна. Ако сакате на природен начин да ја ублажите, потребно е устата да ја испирате со раствор приготвен од еден децилитар топла вода, две лажички оцет и една лажичка сол. Имајте на ум дека ова е само привремено решение пред да одите кај добар стоматолог.

**Т.Г.**

ЗП Лозово

# За Велигден кај болните пензионери

По повод Велигденските празници, членови од ИО на ЗП Лозово, ги посетија болните и немоќни пензионери од општината Лозово, во нивните

домови и им го честитаа празникот со кошница велигденски јајца, што сами ги подготвија. Притоа им подарија по едно скромно пакетче, донација од градоначалникот Аце Велковски и од продавачите на пазарчето во Лозово, кои од се срце донираа.

Посетителите во секој дом, од секој болен пензионер беа дочекани со солзи радосници. Милка Стојкова од с. Дорфулија, која наполни 97 години со нескриена радост ги дочека гостите, со задоволство ги зеде подарените јајца и се заблагодари, поканувајќи ги за следниот Велигден повторно да ја посетат.

Баба Стојка од с. Сарамзалино сама живее, нејзините деца се во Србија. Со нескриена љубов и носталгија им ги покажуваше фотографиите од нејзините внучиња, закачени на ѕидот до нејзиниот кревет каде најчесто ги поминува деноноќијата.

Дедо Ванѓел од с. Дорфулија не може да зборува од солзите кои течеа, тагувајќи по неговиот син и загубеното здравје. Но со спомнувањето на внучињата, лицето му се разведри и рече дека овие шарени јајца што му ги подарија ќе ги чува за нив.

Во с. Милино, со мултиетничко население, не го одминавме и Амет кој со посебна радост ги прими велигденските јајца и со солзи во очите ги испрати гостите, кои му ветија дека за Бајрам ќе дојдат кај него, но и кај неговите соседи Македонци.

Триесетата куќа во која што влеговме овој празничен ден беше куќата на Нацка Цветковска од Лозово. Таа наполни 93 години. Решивме со оваа мила, педантна бабичка и нејзиното прекрасно семејство да се фотографираме. Фотографијата нека биде дел од оваа празнична посета на луѓето што не треба да се заборават.

**Марија Моневска**

ЗП Штип

# Велигденска посета на здружението „Порака“

Раководството на ЗП Штип на 11.04. 2018 година ги посети лицата со посебни потреби во Здружението „Порака“, каде се дружеа со овие лица, на

кои им значи секое внимание. По повод Велигденскиот обичај беа послужени со вапцани јајца од пензионерките.

Претседателот на Здружението Александар Захариев ги поздрави присутните и го нагласи веќе традиционалното дружење со овие лица, на кои им е потребно внимание и грижа. Потоа на секој член му даде пакет со пригодни подароци.

Претседателката на Здружението „Порака“ Лилјана Крстевска, се заблагодари од име на членовите и нагласи, дека е зацврстена оваа врска и стана нераскинлива за овие лица. Тие се наши деца и сограѓани, така, за поголемите празници имаме возвратни посети.

Редовно во „Порака“ се дружат околу дваесетина членови, кои се веќе зрели личности, активно го минуваат времето, имаат излети, дружења и изложби. Радоста по повод празниците со пензионерите кај овие лица беше неизмерна. Големиот ден на Христовото воскресение на духот, се всели во сите срца, а подароците го надополнија мигот.

**Цвета Спасикова**

ЗП Куманово

# Посета на лицата со посебни потреби

Големиот христијански празник Велигден беше повод за посета на дневниот центар на лица со посебни потреби кој работи во склопот на Детската градинка „Анѓел Шајче“ во Куманово. На 10 април по убав сончев ден, пензионерите членови на КУД „Ѓоко Симоновски“ со полна корпа велигденски јајца и други подароци беа срдечно примени од штитениците и персоналот на установата.

Центарот постои веќе тринаесет години и има над 25 корисници со кои работи стручен тим од дефектолог, педагог, професор по одделенска настава, професор по физичка култура и медицинска сестра. Во разговор со психологот **Ивица Благоевиќ** дознавме дека има виден напредок кај штитениците од стручната едукација што ја добиваат спрема индивидуалните потреби.

За ведрото расположение се покрижија инструменталистите Ивица Петро, Владимир Ангеловски, Миодраг Каранфиловски и Александар Роропулос кој е воедно и раководител на музичката секција при установата и штом се разлеаа првите звуци на музиката се заигра весело оро. Многу песни испеаа Боге Манојловски, Станче Клековска, Вера Маневска и Владанка Поповска и ги разгалија срцата на штитениците.

**Славица Ламбаша**

ЗП Кичево

# Поттик за се помасовно учество

Активот на жени при ЗП Кичево веќе започна со реализација на програмата за работа од 2018 година. По повод Велигденските празници масовно зеде учество на манифестацијата „Одбираме најубаво велигденско јајце“ што се одржа во црковниот храм „Св. Петар и Павле“ во Кичево. Оваа манифестација традиционално секоја година се одржува и има хуманитарна цел, а подготвените производи: бојадисани и украсени велигденски јајца, велигденски погачи, торти и цртежи се продаваа, а собраните пари се наменети за изградба на новиот црковен храм „Св Кирил и Методиј“ во Кичево. На оваа манифестација пензионерките беа најбројни.

Првата награда за најубаво украсено велигденско јајце припадна на шифрата “Мајка“ изработено од Ангелина Милановска, втората награда ја освои шифрата „Петар“ изработени од пензионеркара Ангелина Ристоска, а третата награда припадна на шифрата „Исус од Назарет“.

Првата награда за најубава торта ја освои шифрата „Велигден“, за најубава погача првото место го освои шифрата „Велигденски јајца“, а за најдобар цртеж наградата ја доби шифрата „Елеонора“.

Активот на пензионерки при ЗП Кичево 2018 година ќе земе учество и на хуманитарниоит концерт со свои песни и ора во Домот на културата „Кочо Рацин“ Кичево.

**А.Р.**

ЗП Струга

# Традиционално одбележување на Велигден

Најголемиот христијански празник Велигден, пензионерите од ЗП Струга го одбележаа на традиционален начин со заедничка прослава и дружење. Во подготовката на празничната велигденска трпеза учествуваа припадничките на Активот на пензионерки кои ритуално ги бојадисуваа и украсуваа велигденските јајца, за со кршењето

да го означат славењето на празникот.

Прославата се одржа во Клубот на пензионераите, а на ова традиционално одбележување на Велигден и оваа година се вклучија активисти од Општинската организација на Црвен Крст – Струга.

**Стојан Кукунешоски**

ЗП Штип

# Поетско дружење

На 19. април 2018 година во просториите на ЗП Штип, беше организирано поетско читање, по повод делото на поетот и револуционер Ацо Шопов. Пред спомен рељефот во Штип беше положено свежо и цвеќе, и му се одаде почит на Шопов кој ја вознесе поетската реч на Македонија и во светот. На поетското читање присуствуваа поети пензионери од здруженијата: Велес, Штип, Кочани и Скопје, кои читаа лични творби посветени на Ацо Шопов. Претседателот на ЗП Штип **Александар Захариев**, ги поздрави присутните поети собрани во Штип, и меѓу другото рече:

– Поетот и револуционер Ацо Шопов, остави духовно богатство за почит. Со ова поетско дружење сакаме да му се оддолжиме, а го одржуваме во очи на 20 април денот на неговото починување. Ова поетско дружење сакаме да се организира и во иднина, Поетесата **Натка Цебова**, го нагласи задоволството, што се наоѓа во родниот грод Штип и прочита лична творба посветена на градот под Исарот. **Цвета Спасикова**, како домаќин на поетите, нагласи дека, поетите пензионери се вредни чинители, а внуците им се вистинска инспирација за творење. **Благојка Филипчева**, го покажа своето хоби, изработка на слики од суво цвеќе, при што му подари една слика на ЗП Штип. Присутните на оваа поетска средба, заминаа задоволни со желба да продолжат овие поетски дружења и во другите региони.

**Цвета Спасикова**

ЗП Кавадарци

# Патувањата и екскурзиите во 2017 најзастапени

2017 година дефинитивно останува забележана во статистиката на ЗП Кавадарци, како година во која досега, Комисијата за одмор и рекреација при Здружението, организирала и реализирала најголем број на екскурзии и патувања во земјата и странство. Минатата година пензионерите од Кавадарци посетиле 19 дестинации низ Македонија и разгледале десетици природни и културно историски знаменитости. Според извештајот на комисијата тие патувале во Струмица и околината, Виница, Дојран, уживале во убавините на скопска Матка, прошетале низ Кочани, Пробиштип, Прилеп, Витолиште, Чашка, Крива Паланка, Радовиш, Вевчани, Берово, Зрзе, Ореовица, Пелинце, Македонска Каменица, Битола, Струга и Охрид. Од екскурзиите во странство успешно реализирани според извештајот на комисијата за одмор и рекреација се посетата на Прага, Амстердам, Виена, Лесковац, Врњачка Бања, Романија, Хрватска и Босна. Покрај сите овие патувања Здружението за своите членови пензионери организираше и летување, односно одмор во Албанија, Охрид и Дојран. Од Здружението потврдуваат дека во целост е реализирана програмата за 2017 година, со тоа што во истата биле додадени и нови дестинации, се со цел да се испочитуваат и желбите и барањата на пензионерите.

Оваа година им е исполнета желбата на 35 пензинери, членови на здружението да ја посетат Грција и додека планот се крои за други патувања низ земјата и странство, пензионерите ги средуваат импресиите од еднодневната екскурзија во Солун. Велат дека она што за нив оставило впечаток е кафето испиено покрај морето и топлото време, посетата на црквата Св. Димитрија и секако убавото генерациско дружење. Патувањата надвор од Македонија здружението ги реализира паралелно со оние кои се планирани низ македонските убавини.

**Милица Младенова**

ЗП Крива Паланка

# Велигденска традиција

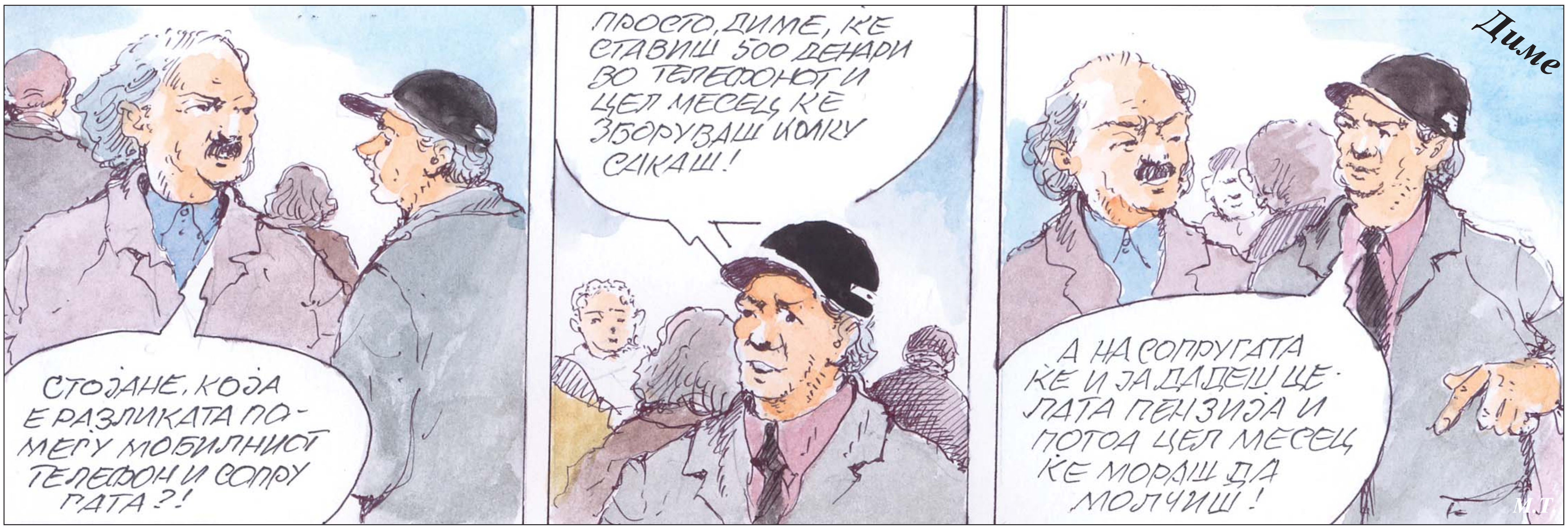
По повод чествувањето на вториот ден Велигден во дворот на ЛУ Градски музеј – Крива Паланка се одржа манифестацијата „Велигденска традиција“ каде на едно место се слеаја боите на велигденското јајце – симболот на исусовата крв. Манифестацијата по петти пат ја организираше ЛУ Градси музеј – Крива Паланка со покровителство на Општина Крива Паланка.

На средбата учествуваа основните и подрачните училишта од Општината, средното училиште, детската градинка, децата од Дневниот центар за лица со посебни потреби, игротеките во градот, клубот „Достоинствен живот“ при ОО на Црвен Крст – Крива Паланка, како и поединци – граѓани на Крива Паланка. Оваа година имаше и гости учесници од ООУ Кирил и Методиј – Иловица од Општина Босилово. Членките – пензионерки од клубот „Достоинствен живот” се претставија со свои велигденски креации на посебна маса која беше препознатлива по својата убавина.

На присутните им се обрати директорот на ЛУ Градски Музеј, **Драган Величковски** и градоначалникот **Борјанчо Мицевски** кој беше воодушевен од креациите на учениците и со голема возбуденост на сите им го честиташе најголемиот христијански празник Велигден.

Манифестацијата беше од награден карактер, а се избираше најубаво велигденско јајце, најубава рачно изработена декорација и најкреативно групно учество. Наградените добија скромни подароци како и дипломи и благодарници за учество. Сите изработки се продаваа по симболична цена, а собраните средства се наменети за хуманитарни цели во соработка со ОО на Црвен Крст – Крива Паланка.

**Б. Стојчевска**




## 20 ЦИТАТИ ОД КОКО ШАНЕЛ

Икона на стилот, која го сврте светот на модата, творец на мали црни фустани и легендарни ароми „Chanel 5“, фантастичната Коко, секогаш ја одликувала духовитост и сопствен поглед на светот. Токму тие квалитети и помогнале да стане она што станала.

1. Чувајте се од оригиналноста – во женската мода оригиналноста може да доведе до маскенбал.
2. Создавањето сопствена мода за себе може да си го дозволат само младите жени. Зрелите и постарите жени треба да ја следат класичната мода.
3. Грижата за убавината треба да почнува од вашето срце и душа, во спротивно никаква шминка нема да ви биде од корист.
4. Жените облечени во светли тонови тешко е да ги доведете во лошо расположение.
5. Чипка – најубава имитација на фантазијата на природата. А бисерите се секогаш добредојдени.
6. На 20 години жената има лице кои ѝ го подарила природата, на 30 она кое го создала сама, а на 40 она кое го заслужила.
7. Рацете се визит – картичка на секоја жена, нејзиниот врат е нејзина лична карта, а градите се нејзин пасош.
8. Годините не се најважното нешто во животот на жените: тие може да бидат убави на 20 години, шармантни на 40, и неодоливи до крајот на животот.
9. Парфем – невидлив, незаборавен, ненадминлив моден додаток. Тој е гласник на секоја жена, но и нејзин потсетник, каде и да оди.
10. Најдобар моден детаљ на секоја жена е згоден маж покрај неа.
11. Ништо не ја прави жената стара како исклучиво скап костим.
12. „Кога треба да користам парфем?“ – прашува една млада девојка. „Кога сакаш да бидеш бакнувана“ – одговара Коко.
13. Жената која не користи шминка има премногу високо мислење за себе.
14. Убавината останува, а симпатичниот изглед избледува. Но жените никако не тежнеат да останат убави, тие сакаат да останат симпатични.
15. Кога нештата не ѝ одат од рака на една жена, таа знае дека мора да изгледа убаво.
16. Се верува дека е луксуз да и се спротивставите на сиромаштијата. Не, луксуз е да се спротивставите на вулгарноста.
17. Луѓето со добар вкус носат бижутерија. Сите останати мораат да носат злато.
18. Не се обидувајте да се подмладувате, на 50 години никој не е млад. Но затоа на светот има многу 50–годишни жени кои изгледаат далеку попривлечно од младите несредени жени.
19. Главното нешто кај една жена не е нејзината облека, туку убавите манири и мудроста.
20. Слободата – таа е секогаш во мода.

**М. Дам.**

## КРСТОЗБОР

„пензионер плус“; поранешен наш фудбалер (фотос); промена, менување; вид морска риба; камен (поет.); река во африка; вид текстилни работници; визир на пушка (мн.); сврзник; две согласки; воздух (лат.); зграда на два ката; фатка (мн.); тетово; икање; разбојници; рентген определување степен на број; кинеска мерка за тежина (0,6 кгр); холанд. фудбал. клуб; срп. пејач. неда; пронаогачи, рационализатори; самогласка и согласка; соли на уранова кисел.; секунда (скр.); покраина во канада; „пензионер плус“; иницијалите на писат. дојл; село во општината чашка; група острови кај аласка; жител; бакрорезец; коста рацин; сврзник; вид филмска слика; малајски отров за стрели; татко (слов.); сојузна држава во сад; наш херој, мирче; словенс. племе; композиторот шостакович; женско име; начин на однесување; река во франција, притока на ламанш; вид змија; дел од облека; нето (скр.); вид птица; самоглас. и соглас.; свое рачно (скр.); фр. велосипедист бернар; вид вод. животно; летопис; шпанија; машко име; периодич. промена на вода; американски писател; млада гранка од лоза; прилог; показна заменка; кислород; австрија; бор; ива заники; обем; велес; литар; согласка и самогл.; температура; прцел; арена; „пензионерски видици“

**Решение:** Драги Сетинов, двокатница, ракатки, те, арамбаши, р, гин, ајакс, иј, уранати, саскачивен, еџер, и, ипо, конектикат, ацев, димитриј, достана, орн, наметка, ут, ср, ино, анал, иво, марк твен, ластар, она, о, из, ве, ни, кика, боралиште.

## Хумор

Перо го прашува Трпе:
– Како Трпана скија?
– Како гром. Секој пат во друго дрво.

* * *

Разговараат двајца пријатели во кафеана.
– Дали се плашиш од пајаци?
– Не особено...
– Добро е, затоа што еден во моментов ти го однесе автомобилот.

* * *

Татко и син гледаат ТВ кога одеднаш звони некој на врата. Синот станал да отвори, и му вика на татко му:
– Татооо, овде има еден човек кој бара донација за новиот аква парк.
Таткото:
– Е добро де, наполни една кофа со вода и дај му ја...

* * *

Докторе ме боли нешто под градниот кош.
– Пиеш?
– Да.
– Спиеш?
– Да.
– Од шанкот ти е...

* * *

Блажо му вика, на седумгодишното синче Пере:
– Пере, ако сакаш да бидеш силен како татко ти, мораш цел спанаќ што е во чинијата да го изедеш!
– Тато јас не сакам да бидам силен како тебе, јас сакам како мама да командувам.

* * *

Двајца пензионери на оној свет си седат и си читаат весници.
По некое време едниот вели:
– Е, најпосле и Васил ќе дојде!
– Од каде знаеш?
– Еве му го некрологот.

* * *

Во кафеана разлутен гостин удира со тупаница во масата:
– Ова ли го нарекуваш силно кафе?!
– Да се разбира, му вели келнерот, гледате ли колку сте силен само од една голтка!

* * *

– Подобро да се омажев за црниот ѓавол, отколку за тебе му вели разлутено жената на својот сопруг.
– Нема да можело, забранети се бракови меѓу блиски род.

* * *

Жена му рекла на сопругот:
– Мили, оваа недела и јас ќе дојдам со тебе на риболов.
– Не, за ништо на светот мила, ќе ми ги плашиш рибите!

* * *

Влегува хипохондрик кај лекар, а лекарот изненадно му вели:
– Добар ден, долго не сум ве видел!
– Знам, докторе, бев нешто болен.

* * *

Лекар ја прашува својата пациентка:
– Дали имате во вашето семејство некој пример на душевна болест?
– Да, имаме, сопругот си замислува дека е главен во домот.

## Комарецот и овчарот

Еден овчар заспал под дрво откако ги остави кучињата да му ги чуваат овците. Кога го забележал тоа, една змија почнал да ползи накај него од грмушките, плазејќи го јазикот. Овчарот одамна ќе беше заминат на овој свет ако Комарецот не се сожалеше над него и не го касна со сета сила. Разбуден од неговиот убод, Овчарот ја уби змијата. Но претходно, додека уште беше во полусон, тој го сплеска Комарецот на својот врат.

Вакви примери има многу, кога послабиот сака да му стори добрина на посилниот, и кога сака да му ги отвори очите, тогаш и него го очекува истото што му се случило и на комарецот.

### Чаир: 16-та Регионална ревија на песни, музика и игри

# Букет од песни и игри

Ментор Ќоку

Висар Ганиу

Станка Трајкова

Во прекрасен амбиент на сцената во Домот на АРМ во Скопје, на 20 април годинава, во организација на СЗПМ, се одржа 16–та Регионална ревија на песни, музика и игри, на која прозвучија прекрасни рефрени од народни, староградски и изворни песни и ора, со богат колорит на носии карактеристични за поднебјето на учесниците. На оваа најмасовна пензионерска културна манифестација на ЗП од Четвртиот регион настапија учесаниците од здруженијата на пензионери од: **Куманово, Солидарност - Аеродром - Скопје, Крива Паланка, Центар - Скопје, Кратово и Чаир како домаќин.**

Најнапред, на македонски и на албански јазик на учесниците и гостите им се обрати претседателот на Здружението – домаќин, **Ментор Ќоку,** при што ги поздрави: градоначалникот на Општината Чаир, Висар Ганиу, секретарот на ИО на СЗПМ, Станка Трајкова, претседателот на Сојузот на ЗП на град Скопје, Методија Новковски, како и претседателите на здруженијата учесници и гости на ревијата. Посебна благодарност упати до СЗПМ за укажаната доверба нивното здружение да биде домаќин на оваа 16–та регионална фолклорна ревија.

Во поздравното обраќање на македонски и на албански јазик градоначалникот на општина Чаир, **Висар Ганиу**, им оддаде признание на пензионерите за нивните активности и постигнувања и рече: „Не само јас туку и другите градоначалници треба да инвестираме во вашите активности што секојдневно ги извршувате, кои се добронамерни и се патоказ како треба да работиме и како треба да се движиме и ние во иднина“.

Потоа на присутните им се обрати **Станка Трајкова**, секретар на Извршниот одбор на СЗПМ, која меѓу другото истакна: „Регионалните ревии имаат 16–годишна традиција и нивното одржување претставува значаен придонес на пензионерите, верните чувари на изворниот фолклор преку песни, музика и игри, преку хорски напеви, староградски игри, со традиционални елементи на регионот што го претставува здружението“. Потенцирајќи го значението на ревиите Трајкова ги прогласи за отворени.

И, започна да се нижи ѓердан од песни, музика и игри. Претставувањето на фолклорното богатство најпрво започна со пензионерите од ЗП Солидарност – Аеродром со сплет народни ора, а потоа прекрасна изведба имаше и хорот при ЗП Центар. ЗП Кратово се претстави со познати македонски народни песни, а во свој стил настапи ЗП Куманово со колажна програма и ритмичка вежба, додека пензионерите од ЗП Крива Паланка се претставија со песни и ора. Последен се претстави домаќинот ЗП Чаир со две македонски и две старогрдски песни на албански јазик.

На крајот, претседателот на Комисијата за културно–забавен живот, **Мендо Димовски**, им врачи благодарници на здруженијата учесници, а ревијата заврши со средба и дружење во ресторанот „Капри“. Со своето инспиративно водење посебен придонес кон успешноста даде и новинарката **Цветанка Илиева**.

**Васил Пачемски**

ЗП Чаир - македонска група

ЗП Крива Паланка

ЗП Чаир - албанска група

ЗП Куманово

ЗП Центар

ЗП Кратово

ЗП Солидарност - Аеродром

Доделување благодарници

### ЗП Велес

# „Блакцето на баба“ 23-ти пат

На 9. април, годинава, на вториот ден на големиот христијански празник Велигден беа одбележани 23 години од постоењето на Републичката манифестација при Здружението на пензионерите – Велес „Блакцето на баба“, која за првпат беше одржана 1996 година, со идејата на нашите пензионерки кои со ентузијазам и несебично ангажирање придонесоа да му се даде смисла на постоењето на Активот на пензионерките, а и да се зачува традицијата наша македонска за да не се изгубат корените.

Целта на манифестацијата е на помладите генерации да им се пренесе нешто што сме го наследиле од нашите баби, да не се заборави и да остане за вечни времиња како што е вечна нашата Македонија.

Гостите беа пречекани со црвени јајца, вапсани од вредните пензионерки при Активот од здружението домаќин. Најнапред на присутните им се обрати претседателот на ЗП Велес д–р Веле Алексоски, потоа и претседателот на Советот на Општина Велес Душко Петров, а за отворена манифестацијата ја прогласи Олга Новачева, член на Извршниот одбор на СЗПМ.

И овој ден се почувствува вкусот на „Блакцето на баба“, а за тоа многу придонесоа вредните пензионерки од активите на пензионерките од голем број здруженија членки на СЗПМ. Трпезата беше полна со разни видови вкусни старински блакца.

И годинава манифестацијата имаше натпреварувачки карактер. Комисијата предводена од претседателката на Активот на пензионерките при ЗП Велес Благојка Настова, ги соопшти резултатите: првото место им беше доделено на пензионерките од ЗП Радовиш и Конче, второто на пензионерките од Неготино и третото им припадна на прилепчанки.

Манифестацијата „Блакцето на баба“ се здоби и со хуман карактер. Секоја година се донираат средства за хумани цели. Така и оваа година преку општинскиот Црвен крст ќе бидат доделени средства на лица на кои тие им се најпотребни.

Како и секогаш при вакви средби, дружењето започна и заврши во весело расположение. Беа исполнети безброј народни песни и одиграни исто толку познати ора. За крај, разделбата беше со ветување за нова и поскорешна средба.

**Н. Алексоска**

### Традиционално одбележување на Денот на ЗП Солидарност – Аеродром

# Прослава на успесите за паметење

На 17 април 2018 година, ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје, свечено го одбележа Денот на формирањето на здружението. Во убава атмосфера им се даде значење и се славеа постигнатите успеси. Свечената средба беше отворена со настап на пејачката група „Солидарност – Аеродром“. Со пригодно излагање се обрати претседателот на здружението **Димитрија Богатиноски**. Тој ги поздрави присутните претставници од органите и телата на здружението и посебно гостите, меѓу кои беа и: претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски, секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова и претседателот на СЗП на град Скопје Методија Новковски. Посебен поздрав упати до збратимените ЗП Кисела Вода и ЗП Битола и претставниците од здруженијата од Кратово, Крива Паланка, Демир Капија, Гази Баба, Илинден, Чаир, Центар, Тафталиџе и Ѓорче Петров. Тој особено ги нагласи постигнувањата, растот и развојот на здружението. Притоа рече: „Согласно со Програмата за работа и врз основа на Финансискиот план во целост многу успешно ги реализиравме нашите програмски активности во 2017 година, како и заедничката програма со збратименото здружение „Охрид и Дебрца“ – Охрид. Можеме да се пофалиме дека Завршната сметка е позитивна при целосно исполнување на планираните и вонредните активности. За оваа година во Програмата на нашето здружение го вклучивме проектот на СЗПМ „2018–та Година на инклузија – вклученост на старите лица“ и Комисијата за здравство веќе организира предавање за Алцхајмеровата болест. Активно ќе учествуваме на Регионалната и Републичката ревија на песна, музика и игри и на Регионалните и Републичките спортски натпревари, на заедничките средби на здруженијата на зелено и во посебните програми со збратимените здруженија. Се надеваме дека во оваа 2018 година ќе продолжат нашите активности согласно со Програмата во нагорна линија за остварување на уште подобри резултати. Ќе ја продожиме соработката со СЗПМ и со СЗП на град Скопје, со сите здруженија во Републиката и во Скопје, со Црвениот крст, Сојузот на борците и други невладини организации, а посебно подобрување на односите со локалната самоуправа и актуелната власт, во интерес на нашите пензионери. За постигнатите големи резултати во работата во 2017 година, и за напорите во оваа 2018 година, им се заблагодарувам на нашите органи и тела, како и на стручната служба кои максимално придонесоа со својот интелектуален капацитет и организационен потенцијал да го вбројат нашето здружение и да го искачат на пиедесталот помеѓу подобрите и побројните здруженија во Скопје и Републиката. Тука се заблагодарувам на нашата пејачка група за исполнетите убави хорски песни.“

На свеченоста поздравна реч имаше претседателот **Драги Аргировски**, кој посебно се искажа за значењето кое е постигнато со формирањето на ова здружение и неговото одвојување од претходното заедничко здружение Кисела Вода. ЗП Солидарност – Аеродром од самиот почеток континуирано бележи нагорна линија и се подреди помеѓу најуспешните членки на СЗПМ.

Прославата ја поздравија и работата на здружението ја пофалија: **Методија Новковски, Ѓорѓи Трпчески и Благоја Арсиќ.**

Во рамките на прославата по традиција беа доделени и признанија и благодарници на здруженијата на пензионерите со кои интензивно се соработува, на истакнати спортисти и активисти во секциите.

**Илија Глигоров**