СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

# ПЕНЗИОНЕР плус

22 февруари 2019 година број 126-127

Година XII Излегува еднаш месечно
www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk СЗПМ тел. 02 3223 710

ISSN 1857-7660

NLB Banka

СЗПМ – Работилница за дописниците

## Во фокусот медиумската писменост, лажните вести и говорот на омраза

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 18.1.2019 година во Скопје се одржа работилница за дописниците на „Пензионер плус", „Пензионерски видици" и „КОХА" на која присуствуваа и членови на Издавачкиот совет и Редакцијата. На дневен ред беа актуелни теми од оваа област.

Четириесетината присутни го проследија излагањето на **Драги Аргировски,** претседател на СЗПМ и на Издавачкиот совет на весникот „Пензионер плус" на тема: „Информирањето, лажни вести и говор на омраза". Во излагањето Аргировски истакна дека од ден на ден лажните вести, дезинформациите, шпекулациите, клеветењата, дискриминацијата и навредите сѐ повеќе стануваат дел од секојдневјето.

– И како никого да не го загрижува тоа што често има флагрантно напуштање на професионалните принципи на јавното информирање и новинарската професија и кршење на етичкиот кодекс на новинарите. Во тој контекс се повеќе се рушат стандардите за професионално однесување и работење на новинарите и медиумите. И за Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија беа пласирани злонамерни и тенденциозни лажни вести со говор на омраза, но благодарејќи на деценискoто точно, објективно и навремено информирање преку весниците на СЗПМ и веб–страницата на СЗПМ, како и со учество во националните и локалните медиуми, тие беа успешно разоткриени и демантирани. Континуираното ширење на вистината за состојбите и активностите на СЗПМ и неговите членки, за најмасовната граѓанска организација со 267 000 пензионери, придонесува полесно да се идентификуваат и отфрлат лажните вести. Пензионерите главно успешно реагираат, критикувајќи ги носителите на лагите и измислиците, како негативни појави.

– Аргировски излагањето го заврши со пораката дека соработниците и дописниците треба целосно да бидат против лажните вести и говорот на омраза, да ја почитуваат и поттикнуваат вистината, човечноста, довербата, добрата желба, соживотот и меѓусебното разбирање, како досега, така и во иднина.

Наредното излагање беше на **Калина Сливовска - Андонова,** главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус" и уредник на „Пензионерски видици", на тема: „Медиумската писменост".

– Медиумската писменост подразбира поседување на знаење за информатичка и компјутерска писменост заедно, но и знаење и вештини за пребарување на интернет и препознавање на вистинската вест која се разликува од манипулациите. Без поседување медиумска писменост, не може да се зборува за професионална компетентност на еден современ новинар денес, но и на секој консумент на информации.

– Андонова се заложи во пензионерските весници што е можно повеќе да се третираат интересите на пензионерите за подобрување на нивниот стандард и на условите за живеење за активно и здраво стареење, потенцирајќи дека дел од тие заложби ги надминуваат локалните граници и се од државен интерес, како што е зголемувањето на пензиите, изградба на нови пензионерски и старски домови за поевтино сместување на луѓето од оваа возраст со пониски примања, состојбата во здравството, снабдувањето со лекови и друго и дека треба да се внесуваат нови содржини, со цел весниците да бидат уште подобри и поблиски до читателите, а информирањето да биде поинтензивно и посодржајно. Исто така, истакна дека потребно е збогатување и на веб–страницата на СЗПМ и на потстраниците кои редовно треба да се актуелизираат, а оние здруженија кои немаат своја веб–потстраница добро би било да ја оформат.

Обраќање на овие теми имаше и **Станка Трајкова**, секретар на ИО на СЗПМ која потсети за првите почетоци на информирањето на пензионерите од 1952 година и развојот до степенот кој е денес. Ја нагласи важноста на постоењето и на локалните и на националните информативни медиуми (радио, телевизија, весници, информатори, билтени и сл.) затоа што е многу важно и корисно пренесувањето на информациите и фактите.

**Салтир Каривски**, потпретседател на ИО на СЗПМ зборуваше за важноста за одржување на вакви работилници за размена на искуства и за насочувањето за правилното работење во новинарството. Нагласи дека постоењето сопствени весници е многу добро, како и постоењето локални и друг вид весници.

**Бесник Поцеста**, претседател на Собранието на СЗПМ со пофални зборови се искажа за информирањето во СЗПМ и порача тоа уште поуспешно да продолжи. Тој изрази задоволство што во „Пензионер плус" има страница на албански јазик и страница за пензионерите во „КОХА".

Свои размислувања на овие теми како и предлози за унапредување на пензионерското информирање искажаа**: Таска Гавровска, Верица Тоциновска, Ефто Гојковски, Веле Алексоски, Крсте Спасески, Илија Глигоров, Добре Тодоровски, Спирко Николовски, Нада Алексова и Цвета Спасикова.** Тие истовремено ја нагласија и корисноста од ваквите работилници.

**И. Глигоров**

Среќен 8 март на сегашните и идните пензионерки

СЗПМ

Активности на СЗПМ

## Работилница за сметководители

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија традиционално на 25.1.2019 год. пред повеќе од 70 учесници од 26 здруженија од Македонија одржа работилница за составување на финансиските извештаи и изготвување годишна сметка за деловната 2018 година кај здруженијата на пензионери членки на СЗПМ.

– Ваквите работилници за едукација придонесуваат за добра подготвеност на сметководителите и надзорните одбори за законско финансиско и материјално работење во рамките на здруженијата и Сојузот.

За материјалот и прирачникот зборуваше и рецензентот **Митре Стојановски** – претседател на надзорниот одбор при СЗПМ, кој истакна дека материјалот е сеопфатен и стручно изработен во согласност со Законот и Правилникот за сметководство кај непрофитните организации, а во истиот се назначени најнеопходните примери во обработката на материјално–финансиското работење за потребите на здруженијата на пензионерите и Сојузот. Прирачникот ќе им помогне на сметководителите во изготвување на прописите, финансиските извештаи и годишната сметка за 2019 година на здруженијата и Сојузот.

Авторот на прирачникот, **Ромео Костадинов**, ги истакна важните прашања поврзани со изготвувањето на финансиските извештаи и годишната сметка за 2019 година и поврзаноста со проблемите од непридржување кон прописите кои произлегуваат од Законот и Правилникот за сметководство на непрофитните организации. Исто така тој се осврна и на измените во Законот за данок на личен доход, кои измени се со важност од 1.1.2019 година, а кои се од особено значење за здруженијата и за Сојузот во плаќањето на различните видови и подвидови на доход за своите планирани активности, како и изготвувањето на аконтативните пресметки при нивното плаќање од страна на оние кои исплаќаат, односно на здруженијата и на Сојузот. Исто така, се осврна и на измените во Законот на данокот на добивка.

На работилицата присуствуваа сметководители, претседатели на здруженија и претседатели и членови на надзорни одбори. Работилницата ја отвори претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** при што ги поздрави присутните и им се заблагодари за многубројната присутност. При тоа, истакна дека работилницата е за едукација на сметководителите, но и на раководниот кадар на здруженијата и Сојузот, за важноста од правилно, законско и домаќинско финансиско работење во изминатиот период, но и во иднина.

Потоа имаше богата и плодна дискусија со поставување прашања од присутните учесници на работилницата поврзани со материјално–финансиското работење во здруженијата на кои исцрпно одговараа и авторот и рецензентот на прирачникот.

**Петар Андреевски**

## ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИНФОРМАЦИИ ЗА ЧЛЕНАРИНА И СОЛИДАРЕН ФОНД НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО МИНИСТЕРКАТА МИЛА ЦАРОВСКА стр. 3

СЕДНИЦИ стр. 4

ПОТПИШАН МЕМОРАНДУМ ЗА СОРАБОТКА СО ОПШТИНАТА АЕРОДРОМ стр. 5

ХРОНИКА стр. 7

ПРОСЛАВИ И ДРУЖЕЊА стр. 8

ИНФО стр. 9

ДОДЕЛЕНА НЕПОВРАТНА ПАРИЧНА ПОМОШ НА 196 БОЛНИ ПЕНЗИОНЕРИ стр. 10

КУЛТУРА стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ПО 26-ТИ ПАТ БЛАГЦЕТО НА БАБА стр. 16

**ЌЕ ИЗЛЕЗАТ**
**14. март**
**во „Нова Македонија"**
**- Пензионерски видици**
**21. март**
**- Прилог за пензионери во „Коха"**
**29. март**
**„Пензионер плус"**

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

Седница на Управен одбор на Фондот на ПИОМ

# Усвоени информации за членарина и Солидарен фонд на пензионерите

При крајот на минатата година Управниот одбор на Фондот на ПИОМ одржа седница на која се усвоени информации за членарина за членување во здруженија на пензионери и за дозначени и исплатени средства за Солидарен фонд за починати корисници на пензија заклучно со ноември 2018 година. Известител беше **Ајредин Амзаи**, помошник директор на ФПИОМ, а во дискусијата учествуваше и **Ристо Франгов**, член на Управниот одбор од СЗПМ.

Според Секторот за финансиски прашања согласно член 115 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија, на корисникот на пензија со негова согласност му запира дел од пензијата за обезбедување на средства потребни за исплата на посмртна помош за членовите на неговото семејство и за членување во здруженијата на пензионери (членарина). Издвојувањето на посмртната помош и членарината се врши од пензијата на корисникот на пензија, освен од семејната пензија на дете остварена по основ на школување.

Согласно член 116 став 2 од истиот закон, висината на задршката за посмртна помош и членарина со Акт (Одлука) ги утврдува Регистрираната организација на сојузите на здруженијата на пензионери на Македонија. Врз основа на донесената Одлука бр. 02–02/847 од Одборот на Регистрираната организација на сојузите висината на задршката за Солидарен фонд изнесува 120 денари, а за членувањето во здружението изнесува 30 денари, или вкупно задршки во износ од 150 денари. Висината на задршката за членарината од 30 денари Фондот ја дозначува на сметката што ја определува Регистрираната организација и потоа се распределува на четирите Сојузи кои потоа ги распределуваат на своите здруженија на пензионери.

Од вкупниот број на пензионери, заклучно со месец ноември 2018 година, кој изнесува 311.612 (работнички, воени и земјоделски и носители на странски пензии), на 296.558 корисници на пензија им се врши задршка за членарина во износ од 8.998.200 денари и истите се дозначени на сметката на Регистрираната организација на четирите сојузи на пензионерите на Македонија.

**Табела 1**: **Број на корисници кои плаќаат членарина и пресметаните средства за период јануари - ноември 2018 година**

| Р. бр | Месец | Број на корисници на пензија | Членарина | Средства |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Јануари | 294.102 | 30 | 8.898.870 |
| 2 | Февруари | 294.287 | 30 | 8.903.460 |
| 3 | Март | 294.683 | 30 | 8.913.480 |
| 4 | Април | 294.451 | 30 | 8.895.630 |
| 5 | Мај | 295.602 | 30 | 8.974.200 |
| 6 | Јуни | 296.081 | 30 | 8.965.470 |
| 7 | Јули | 296.337 | 30 | 8.972.160 |
| 8 | Август | 296.670 | 30 | 8.976.600 |
| 9 | Септември | 297.439 | 30 | 9.009.439 |
| 10 | Октомври | 298.154 | 30 | 9.032.640 |
| 11 | Ноември | 296.558 | 30 | 8.998.200 |
| | **Вкупно** | | | **98.540.149** |

**Табела 2**: **Број на корисници на пензија на кои не се врши задршка за членарина заклучно со ноември 2018 година**

| Вид на пензија | Работничко осигурување | Воено осигурување | Земјоделско осигурување | Вкупно |
|---|---|---|---|---|
| **Број на корисници на старосна пензија** | 2937 | 6 | 53 | 2996 |
| **Број на корисници на инвалидска пензија** | 1924 | 8 | / | 1932 |
| **Број на корисници на семејна пензија** | 3922 | 12 | 180 | 4114 |
| **Вкупно** | **8783** | **26** | **233** | **9042** |

Во 2018 година, вкупниот број на корисници на пензија на кои не им се задржува членарина за четирите сојузи на здруженијата на пензионерите на Македонија е 9042 корисника. Споредбено со истиот период од 2017 година, бројот на корисниците на кои не им се задржува членарина е намален за 80 корисници. Од вкупниот број корисници на пензија од кои не се задржува членарина 2.647 корисници се деца на школување до 26 годишна возраст.

Што се однесува за средствата за Солидарен фонд – посмртна помош, Фондот ги уплатува на посебна подсметка во рамките на Трезорската сметка. Во периодот јануари – ноември 2018 година, пресметани и задржани се средства за Солидарен фонд – посмртна помош во вкупен износ од 394.654.760,00 денари од просечно 296.197 корисници на пензија на кои се врши задршка и истите се дозначени на посебната сметка за оваа намена по месеци.

**Табела 1. Број на корисници на пензија и пресметани средства за Солидарен фонд за период јануари - ноември 2018 година**

| Месец | Корисници на пензија кои плаќаат средства за солидарен Фонд | Средства за Солидарен фонд (денари) |
|---|---|---|
| Јануари | 294.453 | 35.650.020 |
| Февруари | 294.635 | 35.662.900 |
| Март | 295.031 | 35.699.830 |
| Април | 294.797 | 35.626.600 |
| Мај | 295.949 | 35.941.030 |
| Јуни | 296.426 | 35.905.060 |
| Јули | 296.684 | 35.931.880 |
| Август | 297.015 | 35.948.840 |
| Септември | 297.784 | 36.081.210 |
| Октомври | 298.499 | 36.172.860 |
| Ноември | 296.897 | 36.034.530 |
| **Вкупно:** | **Просек: 296.197** | **394.654.760,00** |

Задршките на средствата за исплата на посмртна помош дозначени во тековниот месец, се однесуваат од исплатата на пензиите за претходниот месец.

**Табела 2**: **Број на корисници и исплатени средства за солидарен фонд - посмртна помош за период јануари - ноември 2017/2018 година.**

| Р.бр | Месеци | Починати 2017 година | Исплатени средства 2017 година | Починати 2018 година | Исплатени средства 2018 година | Разлика |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (5–3) |
| 1 | Јануари | 1170 | 35.100.000 | 1202 | 36.060.000 | 960.000 |
| 2 | Февруари | 1166 | 34.980.000 | 1215 | 36.450.000 | 1.470.000 |
| 3 | Март | 1166 | 34.980.000 | 1195 | 35.850.000 | 870.000 |
| 4 | Април | 1174 | 35.220.000 | 1152 | 34.560.000 | 660.000 |
| 5 | Мај | 1169 | 35.070.000 | 1212 | 36.360.000 | 1.290.000 |
| 6 | Јуни | 1275 | 38.250.000 | 1105 | 33.150.000 | –5.100.000 |
| 7 | Јули | 1255 | 37.650.000 | 956 | 28.680.000 | –8.970.000 |
| 8 | Август | 1301 | 39.030.000 | 1053 | 31.590.000 | –7.440.000 |
| 9 | Септември | 1226 | 36.780.000 | 1175 | 35.250.000 | –1.530.000 |
| 10 | Октомври | 1277 | 38.310.000 | 1051 | 31.530.000 | –6.780.000 |
| 11 | Ноември | 1298 | 38.940.000 | 1157 | 34.710.000 | –4.230.000 |
| | **Вкупно** | **13.477** | **404.310.000,00** | **12.473** | **374.190.000,00** | **-30.120.000.00** |

Во периодот јануари – ноември 2018 година, во Фондот се исплатени средства за посмртна помош во износ од 374.190.000,00 денари за 12.473 починати корисници на пензија и споредбено со истиот период во 2017 година кога се исплатени 404.310.000 денари за 13.477 починати корисници, во 2018 година тој број е намален за 1004 и се исплатени помалку средства во износ од 30.120.000,00 денари.

Од податоците дадени во горенаведените табели, се гледа дека во периодот јануари – мај 2018 година, се забележува благо зголемување на исплатата на солидарниот фонд во однос на истиот период од 2017 год., и тоа во просек за 1.050.000,00 денари месечно, или за 35 корисници повеќе. Во периодот што следи до крајот на пресметковниот период (јуни – ноември 2018 год.), истата исплата е намалена во просек за околу 5.675.000,00 денари месечно во однос на истиот период лани (јуни – ноември 2017 год.), односно има намалена исплата за близу 189 починати корисници месечно што ја покажува волатилноста на исплатите во текот на годината. Од друга страна, просечната месечна исплата на Солидарниот фонд за целиот пресметковен период јануари – ноември 2018 година, изнесувала 34.142.500 ден., што претставува намалување од 2.612.955 денари во однос на истиот пресметковен период во 2017 година кога просечниот месечен износ на исплатените средства за Солидарен фонд изнесувал 36.755.455 ден, односно намалување за околу 87 починати пензионери месечно.

Според тоа може да се констатира дека во периодот јануари – ноември 2018 година, по основ на задршки на средства за Солидарен фонд, се акумулирани средства во износ од 394.654.760 денари, кои заедно со пренесените средства за 2017 година во износ од 1.404.684 денари и уплати од задршки за солидарен фонд во износ од 129.654 денари, изнесуваат вкупно 396.189.098 денари. Во истиот период се исплатени средства за посмртна помош за корисниците на пензија во износ од 374.190.000 денари. Тоа значитечно придонесе исплатата на посмртната помош да се врши редовно. Салдото на сметката на 30.11.2018 година изнесува 21.999.098 денари.

**Р.Ф.**

ЗП Кичево

## Акција за помош на стари и изнемоштени лица

Деновиве во организација на Центарот за справување со кризи при Собранието на општината Кичево, заедно со општинската организација на Црвениот крст од градот, а во соработка со Активот на пензионерки при ЗП Кичево, во просториите на Домот на пензионери во Кичево се одржа хуманитарна акција. На старите во домот од име на центарот за кризи им беа поделени скромни пакети со прехрамбени намирници, а од име на Црвениот крст им беа поделени ќебиња за спиење.

На оваа заедничка средба, пред Активот на пензионерки и пред станарите од домот на пензионери говореше раководителот на Центарот за справување со кризи Сузана Тасеска која напомна дека во нивната програма стои зацртано да помагаат на стари и изнемоштени лица, а со стручно предавање на тема превентивна заштита на старите лица во услови на загаден воздух говореше д–р Ленче Крстеска вработена во медицински центар Кичево и активиска при Општинската организација на Црвениот крст Кичево, која на станарите во пензионерскиот дом им ги врачи ќебињата.

На крајот беше донесен заклучокот дека ако потрае оваа тешка состојба со загадениот воздух ќе бидат набавени и заштитни маски за постарите лица и хроничните болни. **А. Ристоска**

ЗП Чаир

## Парична поддршка за 60 пензионери

Практиката за доделување еднократна парична помош на пензионерите пред новогодишните празници, продолжува да се применува во Здружението на пензионери Чаир, каде според Комисијата за здравство за 2018 година е доделено парична помош на 60 членови на здружението во износ од 3.000 денари, независно од висината на пензијата или дијагнозата на болеста. Средствата се доделуваат на пензионери со ниски пензии или членови со најниски приходи во семејството. Корисници на ваква парична помош се и семејства на пензионери со потешки заболувања, пензионери кои се изложени на снабдување со поскапи лекови, како и на погодени од разни елементарни непогоди.

Покрај барање за доделување помош, на секој пензионер одделно, се бара и мислење од раководството на огранокот. Секое барање за добивање еднократна парична помош мора да има поддршка и потпис од претседателот на разгранокот, во кој членува барателот.

Како што не информираше **Ментор Ќоку**, претседател на ЗП Чаир, овој вид парична поддршка се практикува повеќе години, а издвоените средства за оваа намена од година во година се сè поголеми, како и бројот на барањата.

– Комисијата ги разгледа сите барања што беа поднесени независно од висината на пензијата и дијагнозата на болеста, им беше доделена еднократна парична помош. Во програмата е предвидено и доделување еднократна помош и на други пензионери за кои предлози и мислења ќе произлезат од огранноците. Со оваа помош се трудиме во граници на можностите, да дадеме посебен придонес во заштитата на животниот стандард на членовите на нашето здружение, – ни изјави претседателот Ментор Ќоку.

**Васил Пачемски**

Интервју со министерката за труд и социјална политика Мила Царовска

# Пензиите продолжуваат да растат и навремено да се исплаќаат

**● Почитувана министерке Царовска, Министерството со кое раководите Вие пензионерите го чувствуваат како Министерство кое е најважно за нив. Од таа причина разговорот со Вас има особено значење за пензионерите. Ве молам најнапред кажете ги Вашите планови кои имаат допирни точки со оваа најмасовна популација во државата.**

– Ние сме социјална држава којашто подеднакво се грижи за сите граѓани и тоа е дефинирано во Уставот. Нам како Министерство за труд и социјална политика и како Влада од суштинско значење ни е унапредувањето на социјалната сигурност и пристапот до социјалните и другите права загарантирани во Законот. Во таа насока минатата година изготвивме низа законски измени и реформи меѓу кои и пензиската реформа, којашто почна да се имплементира од почетокот на годината. Она што сакам да го потенцирам, а што е особено важно за вас пензионерите, е дека со оваа реформа не ги замрзнавме пензиите, туку тие продолжуваат да растат и навремено да се исплаќаат. За разлика од поранешната власт којашто правеше ад хок усогласувања на пензиите надвор од законската рамка, сега со Закон утврдуваме дека усогласувањата ќе се прават согласно со законската регулатива и тоа двапати годишно и процентно согласно со растот на трошоците на живот. Исто така, воведена е законска одредба за усогласување на пензиите од 1 април, доколку бруто домашниот производ во претходната година има реален пораст повеќе од 4%.

Доказ дека пензиите растат и ќе продолжат да растат, се статистичките параметри. Просечната пензија во 2016 година изнесуваше 13.754 денари, во 2017 година 13.954 денари, а во 2018 година 14.421 денар.

Согласно со стратешките активности во 2019 година, Министерството за труд и социјална политика исто така продолжува со реализација на активностите за унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите.

**● Низ кои се форми и начини ги решава Министерството за труд и социјална политика прашањата и проблемите поврзани со пензионерите, односно со највозрасните граѓани во РМ?**

– Од кога сум на чело на Министерството, се трудам да бидам во постојан контакт со сите организации, здруженија, со самите граѓани. Секој момент го користам да разговарам со граѓаните, вклучувајќи ги и пензионерите, за да ги слушнам проблемите, забелешките, препораките, но и пофалбите за сработеното. Конкретно со пензионерите имам многу честа соработка. Освен средбите со поединци во постојан контакт сме и со Советот за социјална сигурност, тело коешто е формирано за да се заштитат и промовираат социјалните права и интереси на корисниците на пензија. Преку ова тело коешто е формален начин на постапување, се разгледуваат прашања од повеќе области, кои се од интерес на корисниците на пензија. Во фокусот на грижата за старите лица се обезбедување соодветна социјална заштита како што се средствата за живот, соодветно домување; обезбедување вонинституционални облици на заштита на старите лица (клубови за дневен престој, сместување во друго семејство и сервиси за помош на старите лица во домашни услови); обезбедување поддршка и помош од семејството, соседите, пријателите, невладините здруженија, како и основна помош од државата. Потребно е старите лица да водат живот во којшто ќе бидат целосно ангажирани нивните потенцијали, живот во којшто ќе ја добијат потребната поддршка од семејството, соседите, пријателите, владините и невладините институции, а пред сè, одговорноста за нивната заштита примарно да се грижи државата.

**● Постои „Национална стратегија за стари лица 2010 - 2020 година" во која се поместени и активностите на СЗПМ. Дали сте задоволни од резултатите кои ги дава оваа стратегија?**

– Во функција на успешно спроведување на Националната стратегија за стари лица 2010 – 2020 година, со одлука Владата формираше Национално координативно тело за имплементација на оваа стратегија. Дел од координативното тело се владини претставници и граѓански организации коишто работат на заштита на старите лица. Во координативното тело со свој член е застапен и Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Преку овој механизам е овозможен еден координиран и мултисекторски пристап кон прашањата коишто го засегаат секојдневното живеење на старите лица и преку кој се придонесе за реализација на мерки и предлог – решенија кои го подобруваат и олеснуваат секојдневното живеење на старите лица. Во иднина секако дека може и подобро, пред сè преку подобрување на системот за планирање на идните мерки, но најповеќе во зајакнување на следењето на спроведувањето на планираните активности, со што ќе се зголеми и реализацијата на мерките кои ќе бидат заеднички договорени.

**● Во рамките на Министерството постои Совет за социјална сигурност на старите луѓе во кој со свои претставници партиципира и СЗПМ. Кои резултати ги дава ова тело, каков е и нашето учество во него?**

– Минатата година одржани се неколку седници на Советот за социјална сигурност. На овие седници меѓу другото беа предложени и дискутирани повеќе предлог–проекти од областа на здравствената заштита од коишто за дел веќе е иницирана интерсекторска соработка. Се разговараше за тоа како да се пренамени неискористениот простор на општите болници во геронтолошките одделенија, во врска со зголемувањето на износот на ослободување од партиципација за здравствени услуги за корисници на пензија, за воведување нови пакети лекови и терапија за хронично болните пациенти и обезбедување теренски доктори во руралните средини и подвижни аптеки.

Исто така, се изврши презентација на Анализата на функционирањето на домовите и становите за живеење на пензионери во Република Македонија, изготвена од страна на Центарот за управување со промени (ЦУП) по барање на Министерството за труд и социјална политика, а поддржано од Проектот на Светска банка. Со цел да се запознаат и останатите членови на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со Физибилити студијата, истата презентација се одржа и во Сојузот. Притоа беа презентирани предложените модели за уредување, управување и одржување на пензионерските домови како и SWOT анализа од имплементација на истите.

Исто така, на седница на Советот за социјална политика беше разгледана и новата пензиска реформа којашто е на сила од почетокот на годината.

**● Неодамна беше воведена социјална пензија за стари луѓе кои немаат други примања. Според СЗПМ тоа е добар потег за кој своевремено се залагаше и СЗПМ. Ја покачивте и социјалната помош, но голем број пензионери сметаат дека се нарушени односите во однос на оние кои работеле 40 години и сега социјалната помош се приближува до најнискиот износ на пензиските примања. Дали е тоа спојливо со поставеноста на македонскиот пензиски систем? Постои ли можност за какво било коригирање?**

– Она што би сакала да го потенцирам е дека социјалната пензија и загарантираниот минимален приход се уредуваат со социјалната реформа којашто во моментот е во собраниска процедура. Очекувам овој пакет закони пратениците да го изгласаат со консензус. Исто така, сметам дека во ниту еден сегмент овие надоместоци не се поврзани со пензиите. Станува збор за социјални права и додатоци кои нема да бидат на товар на ПИОМ, туку ќе се исплаќаат директно од системот за социјална заштита. Лично, но и како министерка којашто го води овој сектор, сметам дека тврдењата за порамнувања за социјалната помош со минималната пензија се неосновани, бидејќи зголемената социјална помош со детските додатоци ќе се исплаќа по семејство и се однесува на три до четири лица, а минималната пензија ја добива само едно лице.

Што се однесува до воведувањето на социјалната пензија, сметам дека одредена група граѓани коишто не се стекнале со право на пензија, заслужуваат достоинствена старост бидејќи во минатото го дале својот придонес во градењето на општеството.

**● Во нашата држава населението старее. Тоа се случува и во Европа и во светот. Што презема Министерството во таа насока? Ќе се градат ли нови капацитети за социјално домување на старите луѓе? Ќе предложите ли повеќе мерки освен оние за унапредување на работата на пензионерските домови со кои стопанисува ФПИОМ?**

– Покрај усогласување на пензиите значајно прашање за пензионерскиот стандард се и условите за домување во пензионерските домови. Лани со поддршка на Светска банка изготвена е студија за функционирање на пензионерските домови којашто даде јасна слика за сегашната состојба на домовите. Оваа студија содржи јасни препораки за подобрување на пензионерските домови. Освен што треба да се подобрат условите за домување, истовремено треба да се воведе систем на управување со домовите, но и надзор и намалување на финансиските трошоци за истите. Оттука произлегуваат и решенијата кои ќе треба да ги преземеме како Влада за подобрување на условите за живеење на најранливата категорија на пензионери (тие со најниски пензии и без приходи за живот). Според препораките од анализата решенијата за идното функционирање на пензионерските домови ќе биде во насока на изготвување законска регулатива за управување со пензионерските домови, како и утврдување цена на живеење.

Фондот на ПИОМ управува со 15 пензионерски домови, од кои 4 се во Скопје и во некои од нив веќе се обновени вратите и прозорците, кровната конструкција и подовите, и обезбедени се нови грејни тела. Сè уште на фаза на дефинирање е начинот на управување со овие домови. Треба да се дефинираат процедурите за одржување на истите во случај кога ќе настане некој технички проблем, да се определат јасни критериуми за формирање цена на сместување, како и систем на мониторинг на лица кои живеат во домовите. Веруваме дека овие отворени прашања ќе ги решаваме во текот на оваа година.

Исто така, утврдивме потреба за дополнителни сместувачки капацитети, особено во Градот Скопје и Министерството за труд и социјална политика започна активности за адаптација на објект, кој во минатото беше користен за згрижување на деца. Овој објект во иднина ќе функционира како установа за згрижување стари лица. По обезедувањето на целокупната документација во втората половина на 2019 година, ќе се распише повик за јавна набавка за реконструкција и адаптација на објектот кој ќе биде со капацитет за сместување на околу 100 стари лица.

Во Општина Берово, постојниот јавен дом за згрижување стари лица, кон крајот на 2018 година ги прошири своите капацитети за дополнителни 12 легла и сега има вкупно 27 легла, а веќе е во план и трета фаза за проширување во 2019 година, со што ќе се обезбедат дополнителни сместувачки капацитети за источниот регион на земјата.

Работиме и на воведување на нова услуга „помош во домот". Оваа услуга е предвидена со новиот Предлог–закон за социјална заштита којшто е во собраниска процедура. Услугата ќе треба да обезбеди поддршка на старите лица во домашни услови и поддршка за живот во местото на живеење.

Во соработка со Министерството за здравство веќе се започнати разговори за воспоставување одржлив систем за долготрајна нега во државата, што ќе значи проширување на капацитетите за палијативна грижа, проширување на капацитетите за згрижување, но и планирани се мерки за зајакнување на системите за домашна посета и воведување интегрирани здравствено-социјални сервиси кои ќе овозможат подобар живот и нега на старите лица во нивното место на живеење.

**● Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Ви достави Предлог-закон за пензионерско организирање. Ве молам да не информирате до каде се активностите по таа наша иницијатива? Според Вас има ли шанса да не издувате со донесување на овој закон кој популацијата од над 320.000 со свои специфичности, несомнено го заслужува и ќе биде во интерес како за пензионерските здруженија така и за општеството во целина?**

– На почетокот на 2019 година одржав средба со претставници од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија по однос на предлагачите на Предлог–законот за пензионерско организирање.

Во наредниот период стручните служби на Министерството за труд и социјална политика и Сојузот ќе продолжат да ги разгледуваат детално предложените решенија во овој Предлог–закон.

**● Почитувана министерке, кажете ни за соработката на Министерството со СЗПМ и како гледате на нашите активности и нашата партиципација во општеството на сите нивоа.**

– За оваа Влада соработката со невладиниот сектор изминатава година беше еден од приоритетите бидејќи секогаш може да се слушнат добри идеи коишто се во функција на подобрување на целокупниот амбиент во државава. Во таа насока, јас како министер за труд и социјална политика, изминатава година остварив низа средби со невладините организации коишто се од сферата на социјалната заштита, од сферата на трудот и се разбира тука неминовни беа и средбите со сојузите на пензионерите бидејќи имавме неколку проекти за коишто сакавме да го слушнеме и Вашето мислење и се разбира не само да ја добиеме Вашата поддршка за нивна реализација туку побаравме и активно вклучување во нивната реализација. Она што сакам да им го порачам на сите пензионери е дека и натаму оваа Влада и јас како ресорен министер секогаш ќе бидеме на Вашата страна и ќе се обидуваме да ги решаваме Вашите помали или поголеми проблеми. На Вас останува да ни останете во добро здравје и да уживате во вашите пензионерски денови.

**Разговорот го водеше**
**Калина Сливовска - Андонова**

ЗП Сарај

# Одржани изборите за органи и тела во новиот мандат

Здружението на пензионерите на општина Сарај, кое е членка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, во согласност со препораките на Сојузот ги распиша и ги спроведе изборите за органите и телата.

На почетокот, изборите беа спроведени во трите ограноци: Сарај, Кондово и Буковиќ, каде покрај изборот на членовите на Советот на огранокот, се предложени и членови за Собранието на Здружението.

Конститутивна седница на Собранието се одржа на 19.01.2019 година на кое за претседател на Собранието повторно е избран **Баки Бакиу** и според Статутот, се избраа и 13 членови на Собранието, 5 членови на Извршниот одбор, 3 членови на Надзорниот одбор и 3 членови на Комисијата за статут и правни прашања.

За делегат во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Собранието го избра Баки Бакиу, додека за Сојузот на здруженијата на пензионерите на Градот Скопје, **Гајур Аидини**.

Извршниот одбор на здружението, конститутивната седница ја одржа на 29.01.2019, и на истата за претседател повторно е избран **Махир Дураку**. Овој извршен орган избра и по 3 членови на комисиите: за спорт и спортски активности, за екскурзии, за рекреација, културно–забавен живот и за здравство и социјални прашања.

При изборот на органите и телата, Здружението имаше во предвид одржување на континуитетот во работата, но органите и телата ги обнови со нови членови, почитувајќи ги при тоа и националната и верската припадност.

**Б.Б.**

ЗП Лабуништа

# Усвоена програмата и финасискиот план за 2019

На 30 декември 2018 година, Собранието на ЗП Лабуништа на својата редовна седница во проширен состав, беше разгледан извештајот за работа за изминатата 2018 година, и финансискиот извештај кој ги поднесе претседателот на здружението **Лутвија Казимоски**. Од финансискиот извештај кој беше подетално презентиран се виде дека домаќински се работело и според позитивното салдо и од информацијата на претседателот на Надзорниот одбор за матерјално–финасиското работење од 2018 година ЗП Лабуништа, годината ја заврши позитивно, и остварените вишок приходи се заклучи да се пренесат за наредната календарска година.

Според извештајот за работа се констатира дека се што било зацртано во програмата за 2018 година целосно е реализирано. Членовите на Собранието двата извештаи едногласно ги прифатија.

За Програмата за работа и финансиски план за 2019 година, на здружението пошироко образложување даде претседателот Лутвија Казимоски, кој истакнувајќи дека Програмата е обемна и отворена за дополнување со нови предлози и сугестии, забележаните активности во неа ќе се реализираат согласно Програмата и насоките на СЗПМ.

На крајот од седницата членовите донесоа одлука за изборните активности за нови раководства на органите и телата на ЗП, кои ќе започнат од втората половина на јануари, а ќе завршат до втората половина на февруари 2019 година, и се заклучи навреме да се информираат месните ограноци од селата Подгорци и Боровец кои припаѓаат на ова здружение за да предложат свои членови во Собранието и телата во него.

**С. Кукунешоски**

ЗП Злетово

# Одбележан 20 годишен јубилеј на здружението

По повод 20 годишнината од постоењето на ЗП Злетово на 20.12. 2018 година се одржа свечена седница на која присуствуваа дел од тогашните иницијатори за формирање на здружението, членови на актуелното раководство, членови на Извршниот одбор, претставници на локалната самоуправа со градоначалникот **Драган Анастасов** кој ги поздрави присутните, членови на комисиите, активисти при здружението, како и гости и претседатели на здруженија на пензионери од источниот регион.

Поздравувајќи ги присутните, **Димитар Милосов** претседател на ЗП Злетово, зборуваше за остварувањата на програмските активности и забележителните успеси во сите области на дејствување и поттик за нови активности во 2019 година.

– Дваесет години се бројка достојна за почит, период низ кој што поминале генерации пензионери, залагајќи се за подобри услови и поквалитетно поминување на пензионерските денови. Денес ЗП Злетово успеа да стане сопственик на свој деловен простор, а со тоа доби и поквалитетни услови за одржување на своите активности во шах, пикадо, домино, табла, одржување на подготовки за учество на фолклорни регионални и републички манифестации и спортски натпревари кои ги организира СЗПМ, – истакна меѓудругото претседателот Милосов.

Обраќање имаше и **Горѓи Димитров** еден од основачите на ЗП Злетово, кој им го честиташе јубилејот посакувајќи им долг и здрав живот и потенцираше дека ова здружение е формирано од четворица тогашни пензионери на 20.12.1998 година, со голема желба злетовските пензионери да имат можност за подобар, поквалитетен пензионерски живот исполнет со разновидни активности.

– Тоа денес е остварено, пензионерите имаат свое катче за дружење и остварување на своите пензионерски потреби пред сè за учество на културно–забавните и спортски активности и посетување на културни споменици и манастирски комплекси низ Републиката преку организирани екскурзии, обезбедување на огревно дрво и друго.

Прославата помина во добро расположение со песна и оро од присутните гости која ќе им остане во добро и долго сеќавање.

**Д.М.**

ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје

# Донесена Програмата за работа

Програмата за работа и Финансискиот план на приходи и расходи на ЗП Тафталиџе ДДД Скопје за 2019 година беа централни теми за расправа на десеттата седница на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД, што се одржа на 26 декември 2018 година. Со седницата раководеше претседателката **Слободанка Исијановска**. По овие значајни документи се водеше конструктивна дискусија во која учествуваа: Киро Коколански, Љупка Зајкова, Божин Јованов, Секо Блажевски, Павле Василевски, Владислав Трајковски, Симеон Билински и Ратка Илиевска. Притоа беше дадена целосна поддршка на програмските активности на пензионерите, како и на финансискиот план на приходи и расходи на здружението за 2019–та година. Усвојувајќи ги овие материјали, членовите на Собранието и овој пат очекуваат позитивни резултати.

За Програмата за работа и Финансисиот план за 2019 година на здружението, вовведно излагање имаше **Димитрија Димовски**, претседател на Собранието и на Извршниот одбор, притоа истакнувајќи дека Програмата е обемна и отворена за дополнување со нови предлози, забелешки и сугестии. Со материјалите се предвидуваат активности на здружението, на Извршниот одбор и на неговите помошни тела. Главно за одбележување е дека во февруари годинава завршува мандатот на овој собранискиси состав. Потоа ќе се организираат избори за новото собрание на ЗП Тафталиџе ДДД, како и избори за одборите на шесте ограноци и на другите предвидени органи.

Со ваквата поставеност и диференцирање на надлежностите неопходно е да се програмираат активности за остварување на функцијата на Собранието. Така во текот на 2019 година ќе се одржат три редовни седници (февруари, март и декември). На првата седница на Собранието ќе се разгледува Извештајот за работа на Собранието и на Извршниот одбор и финансиските извештаи за 2018 година. На втората седница ќе се изврши конституирање на новиот состав на Собранието и избор на претседател на истото. На третата седница планирано е Собранието да ја донесе Програмата за работа и Финансискиот план на здружението за 2020 година.

Во продолжение на седницата, Собранието ја усвои одлуката за утврдување на бројот на претставници и членови на ограноците на пензионерите за состав на Собранието на здружението и се изврши избор на членови на Комисијата за спроведување на изборните активности за мандатниот период 2019 – 2023 година.

**С. Билински**

ЗП Струга

# Изборни актовнисти

Собранието на Здружението на пензионерите од Струга, на редовната седница во проширен состав со Извршниот одбор, Надзорниот одбор и Комисијата за статутарни и правни прашања, усвои акциона Програма за избор на членови на органите и телата на Здружението, кој започна од средината на јануари, а ќе заврши на крајот од февруари.

Мандатот на членовите на органите и телата на здружението е за период од четири години односно 2019 – 2023 година. Формирана е изборна комисија која ги спроведе изборните активности во сите 10 ограноци и на општина Струга. Се избраа 10 претседатели и толку нивни заменици.

На почетокот на март ќе се конституира новиот состав на Собранието, Извршниот одбор, како и десет комисии, кои ќе делуваат согласно статутот на здружението. На изборните состаноци во месните ограноци беа поднесени извештаи за работата на месните ограноци на здружението на пензионерите во изминатите четири години, на кои состаноци присуствуваше претседателот на здружението Милорад Трпоски.

**С. Кукунешоски**

ЗИТ КИП Тетово, Изборно собрание

# Гидо Бојчевски повторно претседател

Познатиот активист на Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија во Тетово, Гидо Бојчевски, повторно е избран за претседател на ова здружение. Бојчевски е и претседател на Сојузот на здруженијата на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензија на Македнија, каде исто така повторно е избран на оваа функција. Тоа се определби на изборните собранија.

Во ЗИТ КИП Тетово, чие собрание го сочинуваат 23 делегати избрани во 27 месни организации, дадоа едногласна согласност и на недвојбена определба овој пензионер да го води Здружението и во наредните четири години. Изборното собрание се одржа на 27 декември 2018 година и освен претседател, доверба потпретседател повторно му е доверена на Рефик Јахја, а за секретар е избрана Сузана Исени. Новото претседателство го сочинуваат 9 членови. Избран е и Одбор за контрола, чиј претседател е Зорица Јовановска. Интересно е и тоа што при изборот во месните организации и во Здружението, најмалку една третина се нови активисти.

Членовите на Собранието позитивно ги оценија активностите во претходниот мандат, домаќинското работење и остварените позитивни финансиски резултати. Инаку, само во минатата година на 90 членови на ова здружение им се доделени еднократни помошти во вкупен износ од 150.000 денари, главно на материјално загрозени и болни лица. Над 250 членови го искористиле правото на снабдување со огревно дрво во вкупна количина од околу 2.000 кубни метри. Членовите на Собранието позитивно ја оценија соработката со сите 16 здруженија во рамки на Сојузот, организираните екскурзии, забавните средби и други содржини што го релаксираат членството.

**Г. Ефтоски**

# Измени и дополнувања на Законот за ПИОМ и Законот за задолжително капитално финансирано пензиско осигурување

Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување и Законот за изменување и дополнување на Законот за задолжително капитално финансирано пензиско осигурување се објавени во Службен весник на РМ број 245/2018 година, во кои сегашните реформи во пензискиот систем се преточени во законски решенија. Измените и дополнувањата на овие системски закони се резултат на извршената анализа на фукционирањето на пензискиот систем во нашата држава. За потсетување се наведува дека во 2003 година во македонскиот пензиски систем за првпат се воведе капитална компонента со цел да се обезбеди диверзификација на ризикот заради обезбедување на финансиска стабилност во пензискиот систем на долг рок. Меѓутоа, заради направените несоодветни законски измени во пензискиот систем, намалување на стапката на придонесот, усогласување на пензиите надвор од системското усогласување, ослободување од плаќање на придонес без да се определи супститут, намалување на соодносот осигуреник корисник и др., се предизвика константен дефицит во државниот пензиски фонд.

Од извршеното согледување на извршените измени и дополнувања на Законот за пензиското и инвалидското осигурување и Законот за задолжително капитално финансирано пензиско осигурување, се констатира дека тие се главно во интерес на пензискиот систем и на поединецот кои се состојат во следното:

**1.** Со членот 7 од овие измени и дополнувања е уредено дека сите осигуреници кои се родени по 1 јануари 1967 година остануваат во вториот столб, а оние родени до 31 декември 1966 година по сила на закон им престанува членството во вториот столб односно се враќаат во систем со еден столб. Оваа законско решение е во интерес на осигурениците кои поради „агресивната“ кампања во поодмината возраст се вклучија во вториот столб и остварија многу мала пензија, бидејќи имаа малку време да им се акумулираат средствата на нивната сметка што предизвика и остварување на мал износ на принос односно пензија.

За пензискиот систем и пензионерот корисно е што средствата што се уплатуваат во вториот столб ќе се префрлат во државниот пензиски фонд. Исто така, во таа насока е и решението дека само осигурениците што првпат ќе стапат во задолжително ПИО од 1 јануари 2019 г. и се помлади од 40 години стануваат по сила на закон членови во вториот столб, за разлика од порано кога и лица над таа возраст се вклучуваа во вториот столб. Овие две решенија значат повеќе средства да се слеваат во првиот столб односно во Државниот пензиски фонд што е во интерес за сегашните корисници на пензија. Со Законот за изменување и дополнување на Законот за задолжително капитално финансирано пензиско осигурување е предвиден исклучок за член на задолжителен пензиски фонд, роден пред 1 јануари 1967, а кој по сопствен избор пристапил во задолжително капитално финансирано пензиско осигурување законодавецот му дава право да избере да го прекине или продолжи членството во задолжителниот пензиски фонд, најдоцна до 30 септември 2019 година. Доколку членот во текот на траењето на овој рок не даде изјава за престанување или продолжување на членството во задолжителниот пензиски фонд по истекот на рокот, му престанува членството во овој фонд. За членовите на кои им престанува членството, друштвото го пренесува вкупниот износ на средствата од сметка на членовите во Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија, во рок од шест месеци почнувајќи од 1 јануари 2019 година, а потоа се затвора личната сметка на членот, (член 22 од измените).

Со членот 6 од измените и дополнувањата на Законот за задолжително капитално финансирано пензиско осигурување за осигуреници кои по 1 јануари 2019 година првпат се вклучени во задолжително ПИО, а се помлади од 40 години во рок од три месеци се должни да се зачленат во задолжителен пензиски фонд, а по истекот на тој рок ФПИОМ времено ги распоредува во задолжителен пензиски фонд од денот на нивното пристапување во задожително ПИО. Значајно за идните пензионери е дека доколку ФПИОМ навремено не ги пренесе придонесите во приватниот пензиски фонд во утврдените рокови тогаш е должен да уплати и надоместок за ненавремено пренесување на придонесите. Значајна е и регулативата кога осигуреник погрешно е распореден во задолжителен пензиски фонд од страна на ФПИОМ, пензиското друштво го пренесува вкупниот износ на средствата од сметката на погрешно распределениот осигуреник во ФПИОМ. Исто така, вкупниот износ на средствата од сметката на членот на задолжителен пензиски фонд му престанува членството поради промена на основата, се пренесуваат во ФПИОМ.

**2.** Усогласување на пензиите е инструмент за одржување на реалната вредност на пензијата по остварување правото на пензија. Секоја земја во креирање на пензискиот систем врши избор на индексирање на пензиите и тоа може да го прави со:

– порастот на платите;
– порастот на цените;
– комбинација на порастот на цените и платите.

Со овие измени односно членот 3 со кој се менува членот 37 се задржува поранешното системско решение на усогласување на пензиите од 1 јануари и 1 јули секоја година само што сега како параметар се зема процентот на порастот на индексот на трошоците на животот (наместо постојното решение со комбинација на порастот на платите и трошоците на животот) во претходното полугодие во однос на полугодието кое му претходи, објавени од Државниот завод за статистика. Покрај редовното тековно усогласување се предвидува и дополнително усогласување доколку бруто домашниот производ во претходната година има реален пораст повеќе од 4%, пензијата од 1 април тековната година да се усогласи со процент кој претставува разлика меѓу реалната стапка на пораст на бруто домашниот пораст во претходната година и стапката од 4%. Овој предлог на усогласување на пензиите со процентот на порастот на индексот на трошоците на животот е прифатлив и како таков постои и во други земји, а дополнителното усогласување би се случило во услови на повисок економски развој и на тој начин пензијата ќе зависи од општествено–економскиот развој на државата. Значи врзување со порастот на бруто домашниот производ може да се однесува само на дополнително усогласување, а не и на редовното усогласување бидејќи пензионерот не е виновен дали се зголемил бруто домашниот производ затоа што додека работел одвојувал средста за својата материјална и социјална сигурност.

**3.** Ќе се задржам на заменската стапка, а тоа е всушност процентот со кој се определува висината на пензијата од пензиската основа. Интересно е дека со сите измени што се прават во пензискиот систем се навлегува во заменската стапка и таа се намалува за осигуреници што остануваат во систем со еден столб, а се зголемува за оние во вториот столб во однос на делот на државната пензија, наместо досегашните 30% се зголемува на 40% за пензиски стаж од 35 односно 40 години стаж. За заменската стапка на Советот за социјална сигурност тело кое функционира во Министерството за труд и социјална политика, од претставниците од СЗПМ се побара заменската стапка односно процентот со кој се определува висината на пензијата од пензиската основа да биде прикажана во колона за да може пензионерите полесно да си ја пресметаат пензијата. Тоа се прифати како Заклучок, но јас не го гледам во овие измени. Табелата да биде изразена како во постојниот член 228 од ЗПИО. Значи сите измени на заменската стапка да се искажуваат во табела бидејќи вака текстуално изразени проценти за определување на пензијата е многу тешко и сложено за пензионерот, за вработените и идните пензионери.

Покрај суштинските измени во пензискиот систем кои имаат цел да се унапредат правата на сите категории на осигуреници и корисници на пензија законодавецот предвидува решенија на меѓусебна избалансираност за разрешување на релациите на заемни права, одговорност на сите институции надлежни за функционирање на пензискиот систем како што е ФПИОМ, Агенцијата за супервизија на капитално финансирано пензиско осигурување и пензиските друштва од вториот столб.

За овие измени и дополнувања многу е битно информирање на идните пензионери за порано вклучување во пензиското осигурување и редовно плаќање на придонесот за да има доволно време тој да се акумулира на личната сметка и да стекне поголем принос на средствата односно повисок пензиски ануитет.

**Станка Трајкова**

ЗП Солидарност – Аеродром

# Потпишан Меморандум за соработка со Општината Аеродром

Во просториите на Здружението на пензионерите „Солидарност – Аеродром“ Скопје, претседателот **Димитрија Богатиноски** и градоначалникот на Општина Аеродром, **Златко Марин** на 6.2.2019 година, потпишаа Меморандум за соработка. Меморандумот е израз на взаемно усогласени ставови и согласност за меѓусебна соработка, помош и поддршка за прашања кои се во надлежност на двете стани потписнички. На свечениот чин на потпишувањето присуствуваа претседателот на Советот на Општина Аеродром, Ивана Цветковска, претседателот на Собранието на ЗП „Солидарност – Аеродром“, Тодор Тодоровски, претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски, претседателот на Надзорниот одбор, Зоран Тефчев, членовите на Извршниот одбор на ЗП „Солидарност – Аеродром“, претседателите на секциите и други.

На почетокот, претседателот Богатиноски ги поздрави присутните, искажувајќи големо задоволство и чест за овој чин по кој ќе се унапреди меѓусебната соработка, помош и поддршка. Тој зборуваше за организациската структура, за органите и телата, за просторните капацитети и за активностите, успесите и потребите на Здружението. Градоначалникот Марин ја квалификува како многу значајна оваа иницијатива и искажа задоволство за тоа што со овој официјален документ се зацврстува соработката и грижата на локалната самоуправа за своето повозрасно население. Претседателот **Драги Аргировски** искажа честитки за потпишувањето на овој документ кој произлегува од Меморандумот помеѓу ЗЕЛС и СЗПМ и од други документи кои се однесуваат на грижата на локалната самоуправа за возрасното население во Општина Аеродром кое го има околу 12.100 и кое со своето искуство позитивно придонесува за решавање на многу прашања во опкужувањето. И претседателот **Тодор Тодоровски** искажа честитики за потпишувањето на Меморандумот со кој ќе се унапредат меѓусебните односи за решавање на потребнте на населението и даде идеја локалната самоуправа да посредува за остварување соработка со слични здруженија во општините со кои е збратимена Општина Аеродром.

Страните потписнички на овој Меморандум се согласија во рамки на своите можности да ги преземат сите потребни мерки и активности заради постигнување на следните цели: подобрување на условите за живот на пензионерите, нивно вклучување во општествениот и културниот живот; обезбедување на вклученост на Здружението на пензионери како граѓанска организација, во делот на идентификација на проблемите и заеднички пристап во нивното решавање; натамошен развој и подигнување на соработката на двете договорни страни; подобрување на условите за тековно функционирање на Здружението; обезбедување на континуирана и редовна форма на информирање на членовите на Здружението за прашања и настани од значење за подобрување на културно–забавниот и социјалниот живот на пензионерите и друго.

**Илија Глигоров**

ЗП Кичево

# Хуманата страна на пензионерите

Деновиве во организација на Комисијата за култура при ЗП Кичево, заедно со најмалите деца од детската градинка „Олга Мицеска“ од Кичево организираа хуманитарен концерт, а собраните средства се наменети за две малолетни болни дечиња. Концертот наречен „Најстарите и најмалите“ беше одржан во Домот на културата „Кочо Рацин“ во Кичево во присуство на над 400 посетители кои не жалеа време и средства и го исполнија и последното место во концертната сала во Домот на културата. Пензионерите, концертот го отворија со хорот кој годинава учествуваше на Републичката ревија на песни, музика и игри во организација на СЗПМ што се одржа во Скопје. Доброволно во програмата зедоа учество: малечките „снегулки“ од детската градинка „Олга Мицеска“ кои пееја песнички на македонски, албански и англиски јазик за што од многубројната публика добија силен аплауз. Потоа учествуваа и училишниот хор од основното училиште „д–р Владимир Полежиноски“, културно–уметничките друштва „Рацин“ и „Бисер“ од Кичево, чии изведби беа наградени со бурни аплаузи. Програмата ја збогатија и роднокрајните, кичевски, познатите солисти: Дамјан Стојаноски, Влатко Миладиноски, Мирослав Мирчески, Алексо Тришоски и Миливој Миладиноски. Литературни творби читаа пензионерката Мира Илиоска и Оливера Ширгоска. Посебен белег на концертот дадоа гостите од хуманитарното здружение „Преродба“ од Прилеп, кои покрај учеството со женскиот хор, донесоа и пакет со прехранбени продукти за семејството на кое му е потребна помош.

За крај Комисијата за култура при ЗП Кичево на сите учесници во програмата им подели благодарници за учеството и изрази благодарност на многубројната публика, на локалната самоуправа при Собранието на Општината Кичево, на домаќините од Домот за култура „Кочо Рацин“, на пензионерскиот оркестар, како и на хуманитарниот активист и актер Алексо Тришоски кој неуморно работеше заедно со семејството, како и на сите кои помогнаа ваквите активности да продолжат затоа што хуманоста носи хуманост.

**Ангелина Ристоска**

НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
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
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
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
Ginseng Protect de Sibérie 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 влијанија 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
GARLIC CAPSULES
KNOBLAUCH KAPSELN
60 CAPSULES KAPSELN
VEGETARIAN / VEGETARISCH
FOOD SUPPLEMENT / NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
Vcaps

ЗП Пробиштип

# Градоначалникот Анастасов на средба со пензионерите

На 25–ти декември 2018 година градоначалникот **Драган Анастасов** ја реализираше ветената средба со пензионерите за кои вели дека се најзаслужни и се темел за развојот и растежот на градот и општината. Тој често знае да каже дека е најсреќен кога ќе се најде меѓу пензионерите од кои може многу да се научи. Целта на средбата беше да даде отчет за работењето во годината која е зад нас, да ги запознае сограѓаните – пензионери што вети кога дојде на функцијата за прв човек во Општината и што од ветеното успеал да сработи.

– Краток е периодот од една година за да може да се реализира она што се посакува. Згора на тоа и финансиската состојба на Општината не беше во согласност со моите желби. Сепак со помош на Владата на РМ успеав дел од своите планирања да ги реализирам. Во минатата година аплициравме за три поголеми патни правци во општината кои се од витално значење за жителите на Општина Пробиштип како и неколку помали во руралните средини. Успеавме во приградската населба Калниште да отвориме детска градинка со што ги опфативме дечињата од овој дел од градот, им го скративме патот до централните градинки. Со тоа ги растеретивме двете градинки во централното градско подрачје каде подолг период се чекаше за прием на дечиња, а и групите беа преголеми.

Во своето излагање градоначалникот Анастасов повеќе се наврати на планирањата за оваа година. Како што рече во програмата се опфатени проекти кои се од витално значење за поголем дел од жителите на Општината и тоа не само за младите туку и за пензионерите.

– Во Програмата за 2019 година – продолжи во излагањето градоначалникот Анастасов, – приоритет им дадовме на поголемите објекти. Тука во прв план е реконструкцијата на патниот правец Пробиштип – Крупиште кој со години наназад претставува проблем за возачите. Не помало значење има реконструкцијата на Спомен–паркот „Братство и единство“ кој се наоѓа во близина на Аква паркот во Пробиштип. Реконструкцијата на киносалата е исто така приоритет. Своевремено таа беше една од најубавите сали со бина и оркестри, со одлична акустика во која се изведуваа кинопретстави, театарски претстави, често гостуваа опери и оперети, симфониски оркестри, солистички и други настапи. Киносалата беше, а ветувам и во иднина ќе биде седиште на сите културни збиднувања. Исто така ќе биде реконструиран и Домот на културата во Злетово во кој се сместени просториите на ЗП Пробиштип. Издвоени се и средства за изградба на објектот во кој ќе биде сместена минералошката збирка која е една од ретките во нашата држава. Во мојата предизборна програма ветив дека неискористениот простор во Здравствениот дом „Нада Михајлова“ ќе биде пренаменет во Дом за стари лица, со што ќе им се овозможи на пензионерите кои останале сами да се најдат во заедничко семејство каде што ќе ги поминуваат старечките денови со дружење со своите врсници. Ветувам дека ова останува како мој приоритет за оваа година, – рече меѓу другото градоначалникот Анастасов.

Од присутните беа поставувани прашања за проблеми со кои се соочуваат пензионерите на кои градоначалникот исцрпно одговараше. На крај за присуството и запознавање на пензионерите со работењето и програмата за работа за наредните активности на градоначалникот Анастасов му се заблагодари и му посака успех во новата 2019 година претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасијев и на сите им ги честиташе претстојните празници со најубави желби за добро здравје и успешна година.

**М. Здравковска**

ЗП Битола

# Некогашното спортско ривалство претворено во пријателство

Спортското ривалство во одредени случаи било и двигател за регистрирање на поуспешни резултати меѓу соседни села и општини, па и друштва од исти места. Спортското ривалство меѓу битолчани и прилепчани траеше со години.

Со минување на времето тоа традиционално ривалство меѓу спортските клубови од Битола и Прилеп како да се амортизира, а дури започнаа да се разменуваат и играчи кои од едниот настапуваа за екипите од другиот град. Во последниве години состојбата се промени и повеќе битолски друштва и клубови не само на спортски, туку и на културен план започнаа меѓусебно да соработуваат, да одржуваат заеднички средби. Меѓу нив забележителна е и соработката на пензионерските здруженија. Тие како да востановија нова традиција за потесна и поуспешна меѓусебна соработка. Така може да се рече дека во одредени случаи друштвата и секциите што постојат во пензионерските здруженија како да не можат едни без други. На културен план се одржуваат заеднички концерти, се создаваат форми за соработка, па дури и се одржуваат заеднички веселби кои поминуваат во другарување и спријателување. Речиси да нема случај битолскиот хор „Сирма Војвода“ да не настапи заеднички со двете друштва што дејствуваат при ЗП Прилеп. Со тоа може да се констатира дека некогашното спортско ривалство се претвори во вистинско пензионерско соработување и другарување.

– Јас како поранешен фудбалер со мошне голем жар настапував пред прилепчани, или се борев до максимум кога игравме против нивните екипи. Сега чувствувам вистинска гордост и задоволство што со прилепското здружение на пензионери успешно соработуваме. Досега одржавме неколку средби на кои разговаравме за востановување и на други форми за соработка – вели претседателот на Извршниот одбор на ЗП Битола **Томе Димитровски**.

Такви размислувања слушнавме и од в.д. претседателот на Прилепското здружение **Славе Трајаноски**. Тој ни рече дека некогашното спортско ривалство пензионерите од двата града ќе го трасираат во успешно соработување. Во иднина ќе продолжи и другарувањето, ќе се организираат и други форми кои ќе придонесуваат за натамошно зближување меѓу пензионерите од Битола и Припеп.

За досегашната успешна соработка меѓу битолските и прилепските пензионери разговаравме и со **Благоја Спиркоски** – претседател на Комисијата за култура и забава од Прилеп. И тој смета дека може да се изнајдат и други форми за соработка, зашто дел од проблемите на пензионерите се истоветни и може заеднички да се решаваат. Со тоа соработката ќе се проширува и надоградува. При ЗП Прилеп постојат две културно–уметнички друштва, „Пенка Котеска“ составено од жени пензионерки кои го негуваат изворниот фолклор и друштвото „Пензионер“ составено од пензионери и пензионерки, кои имаат поширок репертоар за настапување. „Пензионер“ ја негува староградската музичка традиција, како што тоа го прави и битолската „Сирма Војвода“. Се планираат и заеднички гостувања во други градови со што би се проширувала соработката меѓу останатите културно–уметнички друштва, спортски секции и другите форми на активности што дејствуваат при Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

**П. Ставрев**

Разговор со директорката на НУ Центар за култура Крива Паланка, Мира Ѓеорѓиева

# Соработката со пензионерите е на посакувано ниво

Мира Ѓеорѓиева откако стапи на должност директор на НУ Центар за култура – Крива Паланка, воведе некои новитети во своето работење. Меѓу првите координирани активности беше да го активира работењето на литературниот клуб „Калин“, под водство на Даниела Петровска. Во клубот членуваат лица од седум до седумдесет и седум години, а меѓу нив има голем број пензионери. Се продлабочи и соработката со пензионерите и граѓанството, а организираше и едно несекојдневно предавање на тема „Ракот на дојката кај жените“. На оваа предавање најмногу се одзваа пензионерките, но имаше и млади заинтересирани, а беше присутна и д–р Милка Митовска која е ренгенолог.

– Предавањето беше едукативно и е дел од националната програма на здружението, – истакна во предавањето претседателката на здружението „Борка“, **Биба Додева**. Таа во текот на предавањето се осврна на ракот на дојка кај жените бидејќи најмногу кај нив во моментот зема замав, потенцирајќи дека кај оваа, како и кај секоја болест, битна е превенцијата. **Жаклина Јовановска** од Медикус – Хелп зборуваше за ортопедските помагала, кои им се неопходни на пациентите по оперативниот зафат. Во своето излагање додаде дека фирмата е реномирана и постои веќе 25 години. Од разговорот, по завршеното предавање произлезе потреба од формирање огранок на здружението „Борка“ и во Крива Паланка, со цел комуникацијата со болните да биде на повисоко ниво.

**Д-р Милка Митовска** – ренгенолог информираше дека во најскоро време Крива Паланка ќе добие мамограф за опслужување на двете општини Крива Паланка и Ранковце.

**Б. Стојчевска**

ЗП Ѓорче Петров

# Активности и настани

ЗП Ѓорче Петров донесе Одлука за изменување и дополнување на Статутот на Здружението, со која се усогласи со препораките и со Статутот на СЗПМ, и Одлука за утврдување на пречистениот текст на Статутот. На оваа осма седница на Собранието одржана на 28.12.2018 година усвоени се: Програма за работа на органите и телата на Здружението за 2019 година; Финансиски извештај за период од 1.1. до 31.11.2018 година со предвидувања за 12–ти месец на 2018 година; Одлука за времено финансирање на Здружението за првиот квартал на 2019 година од 1.1. до 31.3.2019 година и Одлука за избор на еден член во Комисијата за спроведување избори.

Согласно со Програмата за работа и Статутот на Здружението, претседателот на Собранието **Снежана Мирческа**, на ден 31.12.2018 година донесе Решение за распишување редовни избори за членови на Собранието и членови на одборите на разграноците. Изборите треба да се одржат најдоцна до 11.02.

2019 година, а Конститутивната седница согласно со планот треба да се одржи на почетокот на март 2019 година.

По повод разниците со Одлука на Извршниот одбор се додели еднократна парична помош, во износ од 2.000 денари на пензионери со ниски пензии од 10.500 денари.

Во месец декември, поточно на 26.12.2018 година пензионери на ЗП Ѓорче Петров, а по повод на „Неделата за помош на стари лица“ и по повод на престојните празници, организира хуманитарна посета на корисниците на Одделот „Мајка Тереза“ при ЈЗУ Специјализирана болница за геријатрија и палијативна медицина „13 Ноември“ Скопје.

– Срдечно добредојде ни изразија директорката на установата **д-р Салија Љатиф Петрушовска**, раководителот на Одделот **Дејан Петров**, со персоналот и корисниците на домот. Покрај хуманитарниот карактер на посетата, гостите и домаќините се расположија со убави песни, за што се погрижи доајенот на македонската музика и песна Драган Мијалковски. Средбата заврши со желба за продолжување на долгогодишната соработка на нашето Здружение со оваа установа, – истакна Мирчевска.

На 29.12.2018 година во ресторанот „Тројка“ во Ново Село се одржа новогодишна пригодна вечер на пензионерите на Здружението со убава музика. Честитки за новогодишните и божиќните празници на пензионерите на Здружението упати претседателот на Извршниот одбор **Јован Димишковски**.

**С.М.**

ПЕНЗИОНЕР плус

**Весник за сегашните и за идните пензионери**

**Издавач:**
СЗПМ

Година XII – број 126–127
февруари 2019 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;

**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:**
Печатница Серафимовски – Скопје

**Дистрибуција:** „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП Пробиштип

# Пензионерите поддржувачи на традициите

Пензионерите при ЗП Пробиштип од секогаш биле и сега остануваат верни поддржувачи на нашите традиции и обичаи, а месецот јануари е токму месец во кој има многу празници поврзани со нашите православни обичаи. Тука се Бадник и Божиќ – празник за кој се карактеристични коледарите, потоа Василица или Православна Нова Година кога се крши Василичарската погача со паричка, Богојавление или Водици кога во секое семејство се подготвуваат пивтии, па до Свети Трифун или денот на лозарите кога се закројуваат лозјата за побогат род. Годинава пензионерите се вклучија во одбележување на два значајни православни празници. Прво ја одбележаа Василица. Своевремено Василица се прославуваше во еден од ресторантите во Пробиштип во присуство на градоначалникот и неговите соработници. Пензионерите тогаш се претставија со старите василичарски обичаи, кои на моменти предизвикуваа и смеа кај присутните. Се делеше лепче со паричка, а собраните пари беа наменети за семејства на кои најмногу им беше потребна помош. Значи беше со хуманитарен карактер, а ресторантските сали беа преполни со граѓани од сите генерации. Неколку години наназад ова се случува во пензионерскиот дом. Обичајот започнува со тоа што минатогодишниот кум, донесената погача со паричка ја дели на присутните и на оној на кој ќе се падне паричката станува нов кум. При предавањето на кумството, стариот кум кажува каква среќа му донела паричката и истото му го посакува на новиот кум. Годинава најсреќна беше Станка Лазарова на која и се падна паричката и на која сите и посакаа многу здравје, среќа нејзе и на нејзината фамилија. Потоа продолжија василичарските песни и убавите македонски ора придружувани од изворни инструменти.

На Богојавление или меѓу народот познат како Водокрст во Злетово во Злетовска река се капеа младоженците кои склучиле брак меѓу двата празника, а во Пробиштип капењето беше на Аква паркот каде капачите се фрлаа во водите по светиот крст. На најсреќните кои го фатија крстот во Злетово и Пробиштип градоначалникот им подари златник. Според обичаите вакквото капење во студените зимски денови е за здравје. Истиот ден на Богојавление на градскиот плоштад во Пробиштип се служеа пивтии, пресни погачи и топла ракија. И овде меѓу присутните се најдоа пензионерите, а членовите на КУД „Весели пензионери" ги развеселија гостите. Убаво е кога се негуваат нашите традиции и обичаи тие се дел од македонската култура.

**М. Здравковска**

ЗП Крива Паланка

# Традиционално празнично дружење

Здружението на старосни и семејни пензионери во соработка со здружението на инвалиди на трудот организираа празнично дружење на пензионерите од општините Крива Паланка и Ранковци по повод Стара Нова година – Василица.

На присутните пензионери прв им се обрати претседателот на старосни и семејни пензионери **Славко Стојановски**, кој им ги честиташе Новогодишните и Божиќните празници на пензионерите и Василица.

Стојановски го искористи своето обраќање и да го поздрави присуството на градоначалникот на општина Крива Паланка, Борјанчо Мицевски, како и другите присутни од локалната самоуправа.

На присутните пензионери им се обрати и градоначалникот **Борјанчо Мицевски** честитајќи им ги празниците и воедно истакна дека е горд на тоа што е меѓу пензионерите на нивните празнични дружења. Меѓу другото ги извести присутните дека Владата на РМ донела одлука пензионерите со пензии под четириесет илјади денари да не плаќаат болничка партиципација, а во најбрзо време треба да излезе и конкурсот за невладини организации, каде пензионерите можат да конкурираат како здружение за добивање на финансиски средства.

На дружењето беа присутни над триста пензионери.

И во клубот „Достоинствен живот" при ОО на Црвен Крст – Крива Паланка традиционално се славеше Василица со кршење на лепче со паричка. Лепчето беше подготвено од минатогодишната кума Снежана Костовска, а оваа година среќата и се насмевна на пензионерката Ратка Цветковска која ја доби паричката.

**Б. Стојчевска**

ЗП Прилеп

# Средба на пензионерките за Василица

Секоја година во Прилеп за Василица, на 13 јануари, се меси и се врти лепче, (бурек) со паричка во секое православно семејство. Бурекот се дели на присутните во семејството, а по едно парче е за Господ и за куќата. Се верува дека тој што ќе ја најде паричката ќе го следи среќа во текот на целата година. Овој обичај е задржан од памтивек. За разлика од другите градови и населени места каде што се врти бурек или лепче со паричка за Бадник во Прилеп ова е традиција за Стара Нова година, Василица.

Секоја година Активот на пензионерките при ЗП Прилеп организира средба во Централниот клуб на Здружението. Годинава средби се одржаа во разгранокот „Рид", потоа во „Гоце Делчев" и „Тризла". На средбата во Клубот на Здружението пензионерките ги поздрави претседателот **Славко Трајкоски** кој им посака среќа, радост и здравје и уште многу вакви средби. Трајкоски при тоа истакна дека во тек се изборните активности и дека бројот на пензионерките, членови на органите и телата во Здружението е многу мал во споредба со пензионерите. Така од 19 ограноци само во еден претседател е жена, а од 49 членови на телата и органите на ЗП Прилеп 9 се жени. Затоа им порача на пензионерките да се изборат за поголема застапеност во сите органи и тела. Пензионерките ги поздрави и претседателката на Активот **Снежана Димеска**. Годинава најсреќна беше и паричката во својот дел од бурекот ја најде **Флорика Аризанкоска**.

– Јас, – ни рече, радосна и среќна, – за првпат доаѓам на овие средби. Дојдов да се дружам, но среќата сакаше и парето го најдов.

**К. Р.**

ЗП Кичево

# Прослава на Василица

Активот на пензионерки при ЗП Кичево свечено ја одбележаа старата Нова година – Василица. Ова одбележување всушност беше последната програмска активност на комисијата за култура и активот на пензионерки за 2018 година.

Свеченостите започнаа во ресторанот на хотел „Кичево" со поздравниот говор и честитки на секретарот на ЗП Кичево, **Добре Лазарески**, како и претседателката на активот на пензионерки **Ангелина Ристоска** која покрај честитките го прочита и списокот на наградени пензионери и пензионерки за активностите во текот на изминатата 2018 година. За одбележување беше што со скромни подароци беа наградени и музикантите пензионери кои навистина вложија труд за подготовките за учество на Републичката ревија на песни, музика и игри што се одржа во Скопје, потоа за залагањата на успешниот хуманитарен концерт на кој пензионерите собраа парични средства за две болни деца. Наградени беа: Стојанка Крстеска, Евица Александроска, Даме Арсоски, Саве Димитриоски, Златко Спироски, младиот музичар Марио Милески, Ацко Јованоски и модниот кројач Живко Вељаноски кој беше заслужен за многу убаво сошиените носии на пензионерите и пензионерките.

Традицијата и оваа година не изостана. За над 60 пензионери беа подготвени традиционални пити во пекарата „Диме" со парички, но и вредните домаќинки Размена Темелкоска, Ленка Симјаноска, Дана Љакоска, Стојанка Крстеска и Злата Стамеска подготвија домашни специјалитети со кои беа послужени сите присутни. Пречекот на Василица беше крунисан со заедничка фотографија на сите кои ја пронајдоа паричката и станаа „кумови" за наредната година. Паричка во василичарската пита пронајдоа: Зора Дукадиноска, Добре Лазарески, Ангелина Ристоска, Бранка Цветаноска, Крстана, Злата Стамеска, Костадинка Стојаноска и Менче Жунгулова. Така со песна и оро заврши веселбата со желба за добро здравје и убави пензионерски денови.

**А.Р.**

ЗП Дебар и Центар Жупа

# Празнично дружење

Како секоја година и оваа година на 25.12.2018 година, околу триесетина пензионери, самоиницијативно, се дружеа во ресторанот „Морена".

На присутните им се обрати претседателката на активот на пензионерки **Марјонка Уштеленца** која ги поздрави и со кревање на чашите им посака здравје, среќа, радост, мир и долг живот и заедно пријатно да се чувствуваат, да се дружат и да понесат добри спомени од оваа заедничка вечер, како и во деновите на Новата 2019 година.

– Треба да се дружиме и да се почитуваме во оваа наша трета доба. Жената работничка, домаќинка и пензионерка, заслужува да биде почитувана, успешна, горда и да им биде пример на помладите генерации. Жената треба да се почитува и како мајка, сестра, баба, особено во третата доба. Скогаш да бидеме весели и со добронамерни мисли, истакна претседателката Уштеленца.

Насмеани во добро расположение по заедничкиот ручек, пензионерките направија повеќе заеднички фотографии за спомен, поздравувајќи се, си посакаа почесто вака да се среќаваат, да разменуваат мислења, искуства и да си помагаат во решавање на заедничките и лични проблеми.

**М.У.**

ЗП Кисела Вода

# Бадник во Зелениково

Зелениково е рурална населба на 22 км од Скопје со реална перспектива да стане еколошки посакуван простор за живеење. Во него живеат над 4.000 жители, од кои над 300 се пензионери. Може слободно да се каже дека во Зелениково има организиран пензионерски живот.

Пензионерите се организирани во огранок на Здружението на пензионери „Кисела Вода"од Скопје. Во 2017 година покрај другите форми на дружење е формиран и Актив на пензионерки. Претседател на активот е Трајанка Миновска, која со помош на претседателот на огранокот Николче Кузмановски, веднаш се ангажираше да ги активира жените од селото. За прв пат пензионерките организираа одбележување на христијанскиот православен празник „Бадник" во клубот на пензионери. Тие, како да чекаа на можност овие зимски денови да се соберат и дружат заедно. Беше подготвена богата посна трпеза за сите пензионери и поканети гости. Самата прослава делуваше како семејно дружење меѓу луѓе кои добро се познаваат, живеат заедно, се сакаат и почитуваат. Се подели и бадникова погача со паричка и се одлучи во иднина ова дружење да стане традиција.

Покрај богатата трпеза, исполнета со домашни производи на вредните домаќинки, се слушнаа и убави македонски песни и ора. За Новата 2019 Година си посакаа добро здравје и убава друштба.

**Василка Топаловска**

ЗП Струга

# Прослава на Стара нова година

И оваа година по традиција Активот на пензионерките при Здружението на пензионерите од Струга, на 13 јануари ја прослави Стара Нова година – Василица. Во ресторанот на одморалиштето на Црвениот крст „Солферино" во Струга, овој ден го обележаа и се дружеа над 50 пензионерки и пензионери.

Присутните ги поздрави **Милорад Трпоски**, претседател на ИО и на Здружението, при што им посака здравје, долг пензионерски живот, радост и среќа во Новата година, а воедно им ја честита и 33–годишнината од постоењето на Активот на пензионерките. На средбата се обрати и потпретседателката **Павлина Кузманоска** и секретарката **Нада Чаторошкоска**, кои им ги честитаа празниците на присутните. Веселбата продолжи со поделување на струшкиот специјалитет ѓомлезец со паричка, која имаше среќа да ја добие брачниот пар Евгенија и Олга Јовчески од Струга, а наедно го презедоа и кумството за наредната година, како што налага обичајот. Средбата продолжи со песна и во весела атмосфера, за кое се погрижи групата „Распеани пензионери" со својот оркестар.

**Стојан Кукунешоски**

# Пензионерите со пензии до 14.000 денари ослободени од болничка партиципација

Владата ја прифати Предлог – програмата за обезбедување средства за болничко лекување без наплата на учество (партиципација) за пензионери и за обезбедување на средства за специјалистичко – консултативни и болнички здравствени услуги за корисниците на правото на социјална парична помош во Република Македонија за 2019 година.

Според програмата, пензионерите кои имаат пензија пониска од 14.000 денари се ослободени од плаќање партиципација при лекувањето во болнички здравствени установи. Корисниците на правото на социјална парична помош се ослободени од партиципација при користење на специјалистичко – консултативни и болнички здравствени услуги во Република Македонија.

ЗП Штип

## Хуманитарна помош

Во зимскиот период, од Свети Никола, до Свети Трифун, се редат христијанските празници, кога се дарува на сиромашните и немоќните. Секоја година во Штип се слави Бадник во кругот на семејството, а за „Василица“ – сурова – Нова Година, пензионери се собираат во клубовите, и делат месена погача, со паричка.

**Стојка Шалева**, активистка на Активот на пензионерки во огранокот „Сењак“, вели:

– Хуманоста и дружењето на пензионерите за нашите празници е вистинска радост. Оваа Стара – Нова Година, кршевме лепче, а паричката и падна на Данче Колева. Според верувањето, цела година среќа ќе ја следи, а за наредната година, таа ќе меси лепче со паричка, додаде Шалева.

Претседателот на ЗП Штип, **Ристе Нетков**, им ги честиташе празниците на пензионерите, и нагласи дека тие треба да внесат радост и кај оние кои се загрозени и болни. Раководството донесе одлука, по предлог на ограноците да се поделат 30 метри кубни дрва и 50 хуманитарни пакети на сиромашни и болни пензионери.

**Цвета Спасикова**

ЗП Кумаово

## Настапи на повеќе манифестации со хорски исполненија

Овогодишното одбележување на 75–годишнината од загинувањето на Козјачкиот командант Христијан Тодоровски – Карпош се одржа на 6–ти февруари со свечена академија во просториите на Занатскиот дом. На академијата на присутните им се обрати градоначалникот на Куманово Максим Димитриевски, кој за делата и загинувањето на кумановскиот херој Карпош меѓу другото рече, дека треба да сме гордееме што сме негови потомци. Програмата продолжи со настап на пензионерскиот хор КУД „Ѓоко Симоновски“ при ЗП Куманово кој се претстави со песните „Многу мерак имам мамо“ и „Куманово во срцето“ во придружба на оркестарот и диригентот Коста Ќосе. За извонредниот настап следеше бурен аплауз од воодушевената публика во салата.

Хорот настапи и на свечената седница во Старо Нагоричане која се одржа пред тоа, на 10 ноември, на Денот на ослободувањето на Општината и свечено пуштање во употреба на новата сала. Присутните кои ја следеа манифестацијата беа многу задоволни од одличната изведба и со долготраен аплауз ги наградија изведувачите. При тоа, градоначалничката на Општината Жаклина Јовановска упати честитки и желба за понатамошна соработка.

И на 11–ноември, Денот на ослободувањето на Куманово под покровителство на Општината, а во организација на „Јустиција“, се одржаа „Поткозјачки литературни средби“, возобновена манифестација со читање на литературни творби на многу познати поети и писатели од градот и пошироко. Во културно уметничката програма исто така, настапи хорот на ЗП Куманово, со неколку песни пригодни за таа прилика. И тука изведбата беше на високо ниво, песните се следеа со внимание во придружба на оркестарот. **Славица Ламбаша**

ЗП Кочани

## Набавено огревно дрво за пензионерите

Здружението на пензионери на Кочани и годинава ќе обезбеди дрва за огрев за своите членови, што е секако уште една помош повеќе за обезбедување на суровина за престојната грејна сезона.

Како што не информира претседателот на ЗП Кочани, Горѓи Серафимов годинава ќе се обезбедат 4.800 метри просторни дрва со што 800 пензионери од здружението ќе бидат обезбедени. Огревното дрво е од бука и даб и за него меѓу кочанските пензионери постои голем интерес. На објавениот повик за запишување на дрва се пријавија двојно повеќе пензионери.

Соочени со проблемот околу загадувањето, пред сѐ со огревно дрво бројот на пензионерите за годинава е намален.

**К. Герасимов**

ЗП Велес

## Отворен е нов Дневен центар за стари лица во Чашка

Министерката за труд и социјална политика Мила Царовска на 26. 12.2018 година присуствуваше на от-

ворањето на Дневниот центар за стари и возрасни лица во село Извор, општина Чашка.

– Со отворање на вакви дневни центри работиме на јакнење на социјалните услуги за постарите лица. Ова се луѓе кои се грижеле за нас и го граделе нашето општество. Сега е наш ред да се грижиме за нив и да им овозможиме достоинствен и исполнет живот. Токму тоа го правиме со отворање на дневните центри, коишто нудат еден заеднички простор за дружба и рекреација на повозрасните лица, – изјави министерката Царовска.

МТСП го отвори Дневниот центар за стари и возрасни лица во соработка со Општина Чашка. За таа цел општината отстапи на користење сопствени простории, а Министерството целосно го реконструираше просторот и набави комплетна опрема со вкупна инвестиција од 900 илјади денари. Во Дневниот центар ќе биде обезбеден и топол оброк за социјално загрозените лица од Народна кујна во Велес.

Дневниот центар е наменет за унапредување на квалитетот на живот и развивање на меѓусебната социјализација на повозрасните граѓани. МТСП продолжува да работи во насока на обезбедување подобри услови за повозрасните и помош на ранливите категории.

**К.А.**

ЗП Гази Баба

## Пензионерките на пивтијада со хуманитарен карактер

Со пивтии, песна и оро, граѓаните на општина Гази Баба на 19 јануари 2019 година го прославија големиот христијански празник, Богојавление – Водици. И оваа година општината Гази Баба, традиционално по 11–ти пат ја организираше оваа хуманитарна манифестација со продажен карактер „Пивтијада 2019“ и на свој начин се славеше, со пивтии, колачиња, греана ракија и мирку музика, на која учествуваа жени од месните и урбаните заедници, од Организацијата на жени на Гази Баба, Здружението на пензионери Гази Баба и ресторани од територијата на општината.

Градоначалникот **Борис Георгиевски**, ги поздрави многубројните посетители, им го честиташе празникот и зборуваше за значењето на Манифестацијата, која ја прогласи за отворена.

– Хуманитарноста на оваа манифестација се одликува по тоа што собраните средства ќе ги донираме на Клиниката за детски болести во Скопје, со што ќе им помогнеме на болните дечиња колку што можеме, – рече Георгиевски.

– Оваа година пензионерките подготвија повеќе од 50 чинии пивтија. Не се важни само состојките и начинот на подготвувањето, туку потребна е и љубов, а послужувањето пивтии е еден од обичаите кои се поврзува со празникот Водици. Пивтиите, колачињата и другите производи ги продаваме, а парите одат во хуманитарни цели, а со тоа ја искажуваме и нашата хуманост, – ни рече претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Гази Баба, **Магдалена Спировска**.

Градоначалникот Георгиевски по завршувањето на манифестацијата, во клубот на пензионери во Автокоманда, се дружеше заедно со пензионерите од ЗП Гази Баба. **В.П.**

ЗП Крива Паланка

## Денес најмногу читаат пензионерите

На ден 16 јануари во библиотеката „Кочо Рацин при НУ Центар за култура – Крива Паланка се одржа настан под наслов „Танц на зборовите“

од страна на актуелните членови и роднокрајни автори на литературниот клуб „Калин“ кој опстојува во склоп на библиотеката. Настанот го отвори директорката Мира Ѓеорѓиевска при што истакна дека со оваа манифестација докажуваме дека успеавме да ја возобновиме активноста на клубот под водство на Даниела Петровска.

Водителката Ирена Белешкова ги претстави роднокрајните автори и нивното творештво. Помеѓу десетте автори кои се претставија беше и пензионерката Благица Стојчевска која имаше и чест да го започне настанот со претставување на нејзиното творештво.

Публиката внимателно и со восхит слушаше и уживаше. На крајот на претставувањето на роднокрајните автори, директорката подели четири благодарници и скромни подароци, како и книга од членката Стојчевска на најредовните читатели кои имаат најмногу прочитани книги во изминатата година. Читателите беа од најразлични возрасти од седум до седумдесет и седум години, но најмногу читаат пензионерите, истакна директорката Мира Ѓеорѓиевска. Пензионерката Анка Стојановска е читател кој најмногу ја посетувала библиотеката „Кочо Рацин“.

**Б.С.**

## Луѓето со богат дух уживаат во осаменоста

Артур Шопенхауер, германски филозоф, писател и учител, кој се занимавал со етика, метафизика и естетика, и кој својот живот го поминал како човек кој ја сака осаменоста, често пати велел дека само луѓето со богат дух уживаат во осаменоста. Тој сметал дека оние кои постојано се во потрага по социјални контакти се духовно сиромашни луѓе.

Големите филозофи како Ниче, ја сакале осаменоста, а Херман Хесе и Леонардо да Винчи посебно уживале во неа. Да Винчи дури и бил убеден дека само во осаменоста можеме да си припаѓаме на себеси. Големиот Микеланџело бил доста дружељубив, но кога сфатил дека луѓето кока ќе ја забележеле неговата генијалност, започнувале да му љубоморат и да му завидуваат, тој се повлекол и ги избегнувал.

И многу други големи мислители живееле во самотија, не затоа што сметале дека се подобри од другите или поради ароганцијата или нарцисоидното однесување, туку затоа што постојано биле несфатени од страна на „масата“.

Се смета дека наместо да го трошат времето на празни разговори, интелегентните луѓе повеќе сакаат да бидат сами за да можат да му се посветат на она што ги фасцинира. Тие не ги избегнуваат луѓето затоа што не ги сакаат, туку затоа што се уморни од монотони погледи кон светот и бесмислени баналности кои не водат никаде.

Еден голем мислител рекол дека не се случувало да водел дискусија со паметен човек, а притоа еден со друг да не се убедат во нешто, но, кога и да водел расправа со прост и необразован човек кој е убеден дека знае се', тој бил беспомошен и победуван.

„Докажано е дека интелигентните луѓе често се чувствуваат изолирани од луѓето околу себе, бидејќи различно го доживуваат светот. Тешко е да се најде некој кој информациите ги преработува исто како вас, кога вашиот мозок функционира како мозокот на 2% од светската популација“, вели Ана Кларксон, портпарол на „Менса Интернатионал“.

Интелигентните луѓе не се помалку друштвени, туку напротив. Тие дури можат да бидат и многу подруштвени од другите бидејќи имаат повеќе чувства, поголема емпатија и се почувствителни, но најчесто тие одбираат со кој ќе се дружат. Од друга страна задоволство е да се другарува со нив. Пријателството со интелигентните луѓе ни ги отвора хоризонтите и доведува до максимумот на човечката можност да го осознае светот. Некои интелигентните луѓе некогаш се истакнуваат и остануваат бесмртни, а некогаш за жал, едноставно исчезнуваат засекогаш и не оставаат траги зад себе.

Затоа не тагувајте кога понекогаш сте сами и ги нема крај вас вашите најмили. Напротив уживајте во тоа и посветете сѐ на себе и на она што ви носи задоволство, но како и во сѐ не треба да се претерува. Мерката и одмереноста се услови да се биде среќен дури и во осаменоста! **К.С. Андонова**

ЗП Демир Хисар

# Најубавите ракотворби

Во убавиот и тивок дел од градот, на една височинка од Демир Хисар, живее Бонда Гаревска. Родена е во фамилијата Саравовци во село Журче пред 78 години. Таа рачно изработува, односно плете шалови, детски џемпери, украсни перници, дулбени, чкепа, шамивчина со мониста, батании, прекривачи и друго. Сопругот и починал многу одамна, а тројцата синови формирале свои фамилии и живеат во Австралија,

Охрид и Битола, но редовно доаѓаат во родното огниште да ја видат својата мајка. На прв поглед скромна и тивка, но секогаш расположена за разговор, веднаш почна да раскажува за својот живот исполнет со многу работа и другарување. Пред да се пензионира работела во Здружението на тутунопроизводителите Демир Хисар и во Синдикатот, а занаетот го научила од својата мајка и баба. По пензионирањето, она што го носела во себе долги години и одвреме-навреме го работела, во овие пензионерски години почнало да гледа „бело видело“.

– Со оваа работа почнав да се занимавам од детски години. Материјалите за изработка во разни бои ги набавувам од Битола, а монистата и волницата од Охрид. Од прибор користам игли со жица и игли „чингелајче“ – ни вели Бонда.

Уморот и здодевноста, двата најголеми непријатели на пензионерот, за Бонда не постојат. Таа ужива гледајќи како од само едно клопче конец, со помош на една или две игли „никнува“ преубаво бело „англе“, кое на времето беше неизбежен дар од свадбениот мираз на секоја девојка, а денес само како украс за нечија маса. За времето на создавање ни вели дека се зависи од моделот што се изработува и од самиот материјал. На пример, за џемперите треба помалку време, но за шамичињата со мониста или перниците и батаниите треба од 1–2 недели работа и тоа само на дневна светлина. За покомплицираните предмети, ни вели, потребно е да се изработи модел на тоа што ќе се изработува, па да се сплете лента и да се шие и дури потоа макотрпно, прецизно и со многу внимание да се почне со изработка со шивачка игла. Бонда од своите изработки има продавано дури и во Австралија, а има доста и поклонувано на роднини и пријатели.

– Да седам „мирна“ не можам. За жена секогаш има работа. Во лето работам во градината и по малку и земјоделие, а преку зима најмногу творам и создавам вакви уникатни дела, и ни покажува само мал дел од многуте изработени предмети.

За своите ракотворби добитник е на многу дипломи и признанија на разни манифестации и изложби. Покрај многуте активности, Бонда Гаревска е и една од најистакнатите членови во Демирхисарското здружение на пензионери. Во два мандата член е на Собранието и ИО на Здружението и е мошне активна и во непосредните активности на пензионерите. Постојано е во спортската екипа во дисциплината пикадо и непосреден иницијатор за формирање на женската игроорна група каде што долги години е оро водец.

– Убаво е во овој период од животот секој да си пронајде нешто што му причинува задоволство. Јас тоа го пронајдов во плетењето и везењето. Слободното време треба да се користи активно и креативно, со тоа ќе си го зачувате здравјето, активно ќе стареете и ќе си го продолжите својот век, – ни порачува таа.

Заминуваме од кај Бонда, одушевени од разиграните колорити и материјали од кои се изработени нејзините ремек-дела, просто човек како да се наоѓал во најубавиот музеј на рачни ракотворби, а таа само што го завршуваше убавото детско џемперче кое беше поклон за внуката на нејзина пријателка.

**З. Стевановски**

ЗП Охрид и Дебрца

# Прослава на 70-годишнината од бракот

Старите изнемоштени и осамени пензионери, ЗП Охрид и Дебрца не ги заборава. Секоја година на околу 20 пензионери им доделува прехранбени артикли и хигиенски средства, особено за новогодишните и велигденските празници, но честопати знае да се вклучи и во нивните свечени прослави, годишнини и други пријатни моменти, за да им го разубави и продолжи животот. Овие активности на здружението се во рамките на годишната програма за грижа за стари лица која опфаќа најразлични форми на помош и поддршка на пензионерите со различен социоекономски статус, од општините Охрид и Дебарца. Програмата најчесто ја спроведуваат пензионери – волонтери заедно со Црвен крст од Охрид.

Иако се ретки моментите на славје и одбележување на значајни настани и датуми на пензионерите, сепак ги има! Токму еден ваков случај неодамна се случи во селото Оровник кај Охрид, каде беше одбележана во убава атмосфера 70 годишнината од бракот на Душан и Костадинка Лошкоски, во присуство на нивните најмили, трите сина, 6 внуци и 12 правнуци. Душан е роден 1930, а Костадинка во 1927 година. Двајцата се запознале во септември 1948 година, а се регистрирале на 6 февруари 1949 година. Токму на 6 февруари годинава, ја одбележаа годишнината од својот брак. Душан и Костадинка се запознале на нечија свадба каде Душан како млад девер, бил „бендисан“ од братот на Костадинка. Во тоа време таков бил адетот. За среќа бракот бил успешен цели 70 години. На прославата на нивната годишнина присуствуваа и волонтерите – пензионерите и членови на Црвениот крст.

– Успехот на нашот брак во овие 70 години е заради слогата, разбирањето, толеранцијата и почитувањето. Никогаш не сум ја удрил или навредувал. Секогаш сме имале слога и тешкотиите заедно сме ги решавале. За среќа децата нè помагале и биле со нас и во добро и во зло, за што сме им многу благодарни. Така ги воспитувавме, – вели Душан.

– Иако со стројници се зедовме, сепак имавме љубов и мерак, имавме добар брак. Ако не беше добар ќе му кажев на брат ми и ќе му избегав, – во шега и со насмевка на крајот од разговор, вели Костадинка.

**К. Спасески**

ЗП Куманово

# Доделена неповратна парична помош на 196 болни пензионери

Годината што измина ЗП Куманово ја зокружи на најдобар можен начин, со што со право се вбројува во лидери меѓу пензионерските здруженија во државата. Она што заслужува посебно внимание, кога се во прашање реализирани успешни активности, е доделувањето на еднократна парична помош на болни пензионери. За остварување на оваа цел, формирана е Комисија во состав: др Јордан Цимревски, виша медицинска сестра Бисера Илиевска и Алириза Рамани, пензионер од Матејче. Таа работи според правила и упатства од Правилник за доделување неповратна парична помош на болни пензионери. Оваа Комисија се состанува на три месеци, ги разгледува пристигнатите барања, и одлучува за доделување на помош. Болестите се категозирани и групирани и според утврдените критериуми се решаваат пристигнатите молби.

Најновите податоци говорат дека во првиот квартал се одобрени средства во висина од 192.000 денари на 41 пензионер, во вториот на 49 болни пензионери на кои им е исплатено 230.000 денари, 238.000 денари се доделени на 51 пензионер во третиот квартал, а во последното четврто тромесечие на 55 болни се префрлени на сметка средства во износ од 270.000 денари. Кога ќе се направи преглед на вкупно дадени средства, доделени се 1.036.500 денари, на 196 болни пензионери.

Средствата што се доделуваат на болни пензионери се движат од 3000 до 6000 денари, по лице. Најголема ставка се доделува за малигни болести, на второ место се кардиоваскуларните заболувања, како трета група следуваат вградување на импланти, а четврта група се останати болести.

И во наредната година, Комисијата ќе работи според Правилникот, за што во финансискиот план на ЗП Куманово за 2019 година се планирани средства од 1.200.000 денари.

**Јасмина Тодоровска**

# Бабите што ги чуваат внуците живеат подолго

Баба – ефектот е појава која ја објаснува долговечноста на луѓето во одредени делови од светот. Тоа се општества каде што старите луѓе живеат со своите семејства и активно се вклучени во секојдневниот живот на домаќинството, особено имаат обврски кон внуците.

Всушност, не само што заедничкиот живот со блиските им го продолжува животот на бабите и дедовците за шест години, туку и децата што растат со баба и дедо помалку се разболуваат и имаат помала стапка на смртност.

И еволуционистите забележале дека улогата на старите жени во заедницата е клучна, па така настанала и баба – хипотезата. Научниците сметаат дека грижата за внуците и нивниот придонес кон заедницата се клучни за нивниот успешен опстанок и ги зголемуваат шансите нивните гени да се одржуваат во идните поколенија. Со самото тоа што се долговечни бабите имаат повеќе потомци, па нивните гени за долговечност се пренесуваат понатаму и се шират низ популацијата.

Ден Бјутнер, истражувач на долговечноста, посветил внимание на влијанието на ангажираноста во постарите години врз должината на животот. Во таканаречените „сини зони“ – области со најмногу стогодишници, не постои идеја за „пензионирање“, туку луѓето се активни и во своите деведесетти години – работат во градината, одат на риболов, готват, многу пешачат... Интересно – како што им одминуваат годините, така социјалниот живот им станува побогат – вечерите ги поминуваат со друштво, на седенки, се грижат за внуците и уживаат во целосното внимание и почитта од целата заедница. Во ваквите општества неприфатливо е испраќањето на родителите во старски дом.

Да се има цел и причина да се продолжи натаму – е еден од најдобрите рецепти за долговечност. Затоа и заминувањето во пензија за некои луѓе е најризичниот настан во животот на постари години, особено на мажите, објаснува Бјутнер.

**М. Дамјаноска**

ЗП Тафталиџе – Скопје

# Цел живот со пчелите

Пензионерот Јанакије Филиповски е член на огранокот Козле при ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје. Иако е на 80 годишна возраст, роден е во далечната 1938 година, тој е активен пчелар и производител на мед и прополис. Во населбата Козле го познаваат многу жители, бидејќи од него се снабдуваат со кавалитетен чист ливадски мед и прополис. Еве ја неговата животна приказна:

– Детството го поминав на улица Водњанска. Во пчеларството ме воведе мојот роднина Никола Марков, кој како пчелар живееше 92 години. Првиот контакт со пчелите го имав на 17 годишна возраст, поточно во 1955 година. Во тоа време во Скопје пристигнаа од Словенија искусни пчелари и донесоа 400 сандаци за пчели. Пристигнаа со железница и беа лоцирани кај тогашната ложилница во Капиштец (Козле). Често патував од Водњанска до имотот што го имавме во населба Козле. При тоа ги посетував словеначките пчелари и разменувавме искуства за пчеларството. Тогаш кај мене се роди љубовта за пчелите и одлучив: купив три сандаци за пчели кои беа прилагодени за транспорт. Словеначките пчелари ме советуваа да ги однесам пчелите на друга, подалечна локација. Ги однесов пчелите во населбата Маџари и таму го произведов првиот ливадски мед, кој беше мошне квалитетен. Во Маџари пчелите имаа медоносни растенија, како багрем, мајчина душица и друго, – се присеќа Јанакие...

Денес, Јанакије Филиповски поседува 60 сандаци со пчели сместени делумно во Катланово и делумно на падините на Водно.

– Како активен пчелар членувам во друштвото на пчелари „МАТИЦА“, каде одржуваме средби на пчелари и при тоа разменуваме знаења и искуства. Предавања држат искусни пчелари од Македонија, но се поканува ат и предавачи од соседните земји.

Како пензионер активен сум во огранокот Козле. Секоја среда одржуваме состаноци и се информираме за сите активности на здружението на пензионери. Меѓу другото, се организираат и еднодневни посети на културно-историски знаменитости во Македонија.

На крајот од разговорот искусниот пчелар Филиповски, на прашањето кој е рецептот за долг живот, одговори дека само работата го одржува човекот во живот.

**Симеон Билински**

# Дедо Симо и кучето Дојденко

Куќата на дедо Симо беше на крајот од улицата. Таа беше препознатлива по убавиот двор, полн со цвеќиња. Живееше сосема сам и на нив дедо Симо многу се радуваше. Најмногу имаше ружи во разни бои, а не изостануваа и други цвеќиња. На левиот дел од дворот беше поместена куќичката на неговиот верен пријател, на Дојденко. Дојденко беше убаво бело куче со црни умни очи. Еден ден самото дојде во дворот на дедо Симо и тука остана. Затоа што самото му дојде, дедо Симо му даде име Дојденко. Иако имаше своја куќичка во дворот, кога беше многу студено, дедо Симо му дозволуваше да влезе внатре во куќата. Дедо Симо седеше пред телевизорот и ги гледаше вестите на сите програми, а до него седеше и кучето со вперен поглед во телевизорот. Тогаш дедо Симо ќе си легнеше во топлиот кревет, а Дојденко на подот крај него.

Дедо Симо се гордееше со Доjенко бидејќи беше чувар на куќата. Кога тој седеше пред куќата во неговиот двор во удобната плетена фотелја до него мирно лежеше Дојденко. Тој го гледаше дедо Симо како го листи весникот и на секое шушкање на листовите, ќе ги кренеше ушите како да наслушнува и ќе потстанеше. Секогаш беше спремен да реагира кога е во прашање неговиот сопственик. Кога дедо Симо ќе ја корнеше тревата во дворот или ќе ги полеваше цвеќињата, Дојденко внимателно го гледаше, како тој да ги работи истите работи. Тие заедно одеа во банка, во продавница, на лекар, дедо Симо ќе влезеше, а Дојденко стрпливо го чекаше пред влезот.

Соседите секогаш пријателски гледаа на дедо Симо и неговото куче, а децата од улицата кога ќе дојдеа во дворот на дедо Симо, го галеа по белото руно и си играа со него. На децата Дојденко многу им се радуваше. Пријателите на дедо Симо многу внимаваа да не го налутат Дојденко затоа што тој ако некој само му се доближеше на дедо Симо, веднаш започнуваше силно да лае.

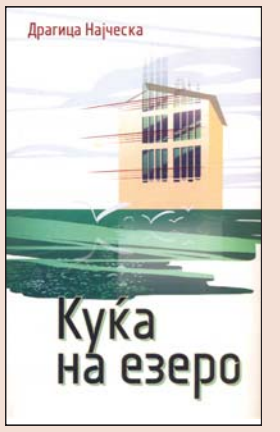
Нивната приказна започна пред девет години кога Дојденко сам си дојде кај дедо Симо и никако не сакаше да си замине. Го гледаше мило. Дедо Симо го прифати за другар и сопатник. Последното залче го делеа заедно, а понекогаш и си разговараше со него. Некогаш и го караше. Тогаш Дојденко ќе го погледнеше тажно со очите и дедо Симо веднаш му простуваше што му ги изгазил цвеќињата или му ја изел попарата мислејќи дека е подготвена за него.

Но, еден ден заедничката идила беше нарушена. Таа зима дедо Симо имаше проблеми со притисокот. Сакајќи да стане, му се слошило и паднал на подот. Дојденко се вртел околу него, го влечел за џемперот, но не можел да му помогне. Потоа почнал да гребе по вратата и жално и силно да лае. Тој повик го слушнале соседите и веднаш дотрчале да помогнат. Повикале брза помош и дедото го однеле во најблиската болница. Дојденко останал сам со храна која соседите му ја фрлаа преку оградата. За среќа, дедо Симо ја надминал кризата и се вратил дома. Кога го видел Дојденко скокал од радост и лаел, како да сакал да му каже на својот кучешки јазик: немој повторно да ме оставаш сам, моето место е покрај тебе и покрај твоето добро срце!

**Маја Белева**

Најнов роман на романсиерката Драгица Најчевска

# „Куќа на езеро“




По повод 50 години од зачленувањето во ДПМ и 85 години од раѓањето на познатата писателка Драгица Најчевска неодамна во ДПМ се одржа средба со писателката. За творечкиот опус и ликот на писателката говореше поетот, раскажувач и публицист Панде Манојлов. На средбата беше промовиран и нејзиниот најнов роман „КУЌА НА ЕЗЕРО“. За него на промоцијата говореше Оливера Ќорвезировска, а извадок од романот и избор од поезијата на авторката читаше актерката Вирџинија Ристеска.

Правник по образование, асистент на Економскиот факултет, новинар, Драгица Најчевска паралелно со професионалните ангажмани со голема љубов и жар му се посветила и на пишувањето. Започнала да пишува и објавува уште како ученичка, за денес зад себе да има огромен број дела, романи и раскази, но исто така, и голем број преводи.

Со последниот роман „Куќа на езеро“, Драгица Најчевска ја продолжува низата успешни раскажувачки дела, во својот препознатлив стил, а во форма која логично се надоврзува на нејзиниот претходен роман „Доживотна јамка“.

„Куќа на езеро“ се занимава со наизглед едноставна тема, лесно читлива, современа и актуелна. Главниот лик, Виолета Николовска, купува мала напуштена куќа на самиот брег на Охридското Езеро. Но уште веднаш по купувањето на куќата, со првите обиди да ја оспособи за живеење и летување, работите во нејзиниот живот крајно се усложнуваат. Виолета ни во најлошата фантазија не би можела да замисли низ какви сè трауми и мачни моменти ќе помине и колку тие долго ќе траат во следните години сè до конечното спокојно престојување и живеење во неа. И покрај сите административни препреки, проблеми со соседите кои се надевале да ја земат куќата без пари, покрај сите неправди, па и наместени судски процеси, со измислени, непостоечки факти, Виолета успева да се всели во куќата, да го оствари своето сопственичко право.

И како што ќе забележи д-р Ѓорѓи Сталев во својата рецензија на овој роман, Драгица Најчевска ни претставила луѓе од различни слоеви и профили во општеството. Иако на мал географски простор, авторката на романот „Куќа на езеро“ дава слика на развојниот пат на нашата општествена заедница во изминатите децении, започнувајќи од средината на осумдесеттите години од минатиот век. Истовремено, многу од механизмите за кои се зборува, препознатливи во еден сосема поинаков општествено-политички систем, денес прозвучуваат поактуелно од кога било порано.

Како и во целото претходно творештво, подвлекува д-р Ѓорѓи Сталев во рецензијата, писателката Драгица Најчевска пишува за современи теми, со реалистичен пристап, непосредно, освојувајќи го читателот уште од првите настани на дејствието. Содржината на романот „Куќа на езеро“ се одвива слично на воден дневник.

Би можеле уште многу да пишуваме за ова вредно литературно дело. Ова е роман кој штом ќе се земе во рацете, не се испушта до самиот крај.

**Цветанка Илиева**

ЗП Кочани

# Богата фолклорна активност

Фолклорниот анасамбал кој повеќе од десетина години успешно работи во состав на ЗП Кочани, во годишната програма за 2019 година планира збогатување на репертоарот со нови ора од Осоговијата, а оркестарот од народни инструменти покрај постојниот репертоар ќе понуди и неколку нови музички нумери од овој крај.

– Во фолклорниот ансамбал конкурсот за прием на нови членови е отворен и за него постои голем интерес. ЗП Кочани ги обезбедува сите потребни услови за нормална работа на фолклорната група и оркестарот, – ни изјави Ѓорѓи Серафимов, преседател на ЗП Кочани. Тој информираше дека со годишната програма за работа ќе бидат обезбедени финансиски средства за набавка за носии и други придружни елементи од македонското етнографско богатство на кочанскиот крај.

Новина за годинава е иницијативата за формирање на пеачка група на чиј репертоар ќе бидат застапени старо-градски и народни песни исклучиво од кочанското поднебје и осоговијата. Подготвениот фолклорен и музички материјал преку фолклорната и музичката група и годинава ќе бидат презентирани пред пензионерите и публиката на Кавадарци, Куманово, Прилеп и Лесковац, Р. Србија.

**К. Герасимов**

ЗП Охрид и Дебрца

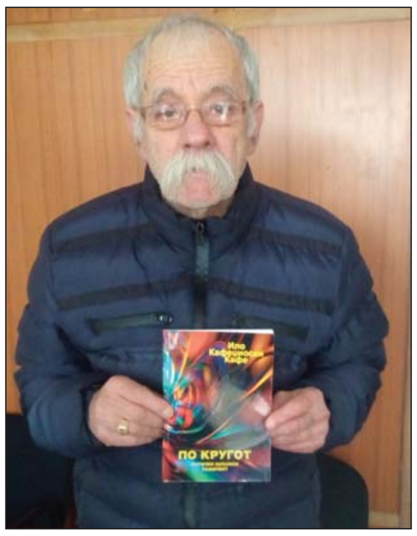
# Промовирана втората книга поезија на Ило Кафеџиоски

Неодамна во Охрид беше промовирна втората книга на познатиот охридски поет Ило Кафеџиоски со наслов Магичен љубовен лавиринт. Тој пред охридската и пошироката македонска читачка публика се појави уште во младоста со родољубиви, љубовни и описни песни, објавувајќи во повеќе списанија. Со оваа втора книга Кафеџиоски влегува во редот на афирмираните поети на современата македонска поезија.

Промоторот Вангелко Лозаноски ќе рече:

– Во оваа збирка авторот Кафеџиоски извршил целосна идентификација на сопствениот живот. Не случајно авторот се определил за насловот „Магепсан љубовен лавиринт“, во кој животен круг, поетот е во центарот, во вителот обземен од силата на магијата, а во тој круг се редат слики од живот, езерските бранови, младоста, љубовта. Од тој круг извира и се развива круг, бол, бес, авантури и илузии. Од младоста блика цела убавина која се прелеала во восхит, жед, копнеж, од убавината и сиот раскош на девојките.

Поетот скромно ќе рече дека, инспирацијата за пишување ја црпи и од езерската шир на Охридското Езеро што ја доловува од неговиот чардак на куќата сместена на височината над селото Велгошти од каде што се протега манастирот Света Петка, од спомен-паркот на писателот Живко Чинго, од песните и игрите на КУД „Илинден“, од лековитоста на водата кај Света Петка, која му ги освежува мислите и очите. Ова е изворот на поетската оаза, длабоко всадена и доживеана во поетската душа.




Кафеџиоски за своите поетски остварувања има добиено многубројни признанија и награди на конкурси, на локално ниво, и со право се вбројува во сега постарата плејада поети во Охрид. Своевремено во осумдесеттите години Кафеџиоски беше водител на емисијата „Поетско катче“ на Радио Охрид во кое тогаш настапуваа млади творци со лични творби, и ги правеа првите поетски чекори. Кафеџиоски истовремено е иницијатор за формирање на Литературниот клуб „Сердарот“ во Охрид, и негов претседател. Со поезија, тој се занимава триесет години.

Ило Кафеџиоски меѓу охриѓани е познат и како долгогодишен фудбалски судија, со што и сега се занимава бидејќи како пензионер има доволно време и за оваа негова љубов. Бил судија во втората македонска лига и Општинска лига, а последниве 17 години е инструктор на судии, член и претседател на Општинскиот фудбалски сојуз. Спортот, како што самиот вели, во оваа трета животна доба му го продолжува животот, што значи активно стареe.

Кафеџиоски ја подготвува третата книга поезија, во која како и претходните две негови поетски остварувања, содржински доаѓаат до израз носталгијата за минатото, неизмерната љубов кон сега починатата сопруга, љубовта кон убавината на природата, нејзините одблесоци и неговото секојдневно животно опкружување.

**К. Спасески**

Aktivitete të LSHPM

# Punëtori për kontabilistët

LSHPM, tradicionalisht më 25.01. 2019, para më tepër se 70 pjesëmarrës nga 26 shoqata nga e gjithë Maqedonia, ka mbajtur punëtori për përgatitjen e raporteve financiare dhe të llogarive vjetore për vitin 2018 tek shoqatat e pensionistëve anëtare të Lidhjes. Në punëtori kanë marrë pjesë kontabilistë, kryetarë të shoqatave dhe kryetar dhe anëtarë të Këshillave mbikëqyrës. Punëtorinë e ka hapur kryetari i LSHPM **Dragi Argirovski**, kryetar i Këshillit mbikëqyrës pranë LSHPM, i cili ka theksuar se materiali është gjithëpërfshirës dhe profesionalisht i punuar në pajtim me Ligjin dhe Rregulloren për kontabilitet të organizatave jofitimprurëse në të cilin janë shënuar shembujt më të nevojshëm në përpunimin e punës materiale - financiare për nevojat e shoqatave të pensionistëve dhe të Lidhjes. Doracaku do ju ndihmojë kontabilistëve në përgatitjen e raporteve financiare dhe llogarive vjetore për vitin 2019 në shoqata dhe Lidhje.

Autori i doracakut **Romeo Kostadinov**, ka theksuar të gjitha çështjet e rëndësishme lidhur me përgatitjen e raporteve financiare dhe llogarive vjetore për vitin 2019 dhe për problemet në mos përmbajtjen e rregullave të cilat dalin nga Ligji dhe Rregullorja për kontabilitet të organizatave jofitimprurëse. Ai ka folur edhe për ndryshimet në Ligjin për tatim në të ardhurat personale, ndryshime të cilat vlejnë nga 01.01.2019, të cilat janë me rëndësi të madhe për shoqatat dhe Lidhjen në pagesën e llojeve dhe ndryshme të ndryshme të të hyrave për aktivitetet e planifikuara të tyre. Ai gjithashtu ka folur edhe për ndryshimet në Ligjin për tatim më fitim. Më pas, ka pasur pyetje dhe diskutime të shumta me parashtrim të pyetjeve nga autori dhe recensenti i doracakut.

me ç'rast ka përshëndetur të pranishmit dhe i ka falënderuar për pjesëmarrjen në numër të madh. Më tej, ai ka theksuar se punëtoria është për edukimin e kontabilistëve dhe për kuadrin drejtues të shoqatave dhe Lidhjes, për rëndësinë e punës së drejt, sipas ligjit dhe me nikoqirllëk në periudhën e kaluar dhe në të ardhshmen.

- Punëtoritë e këtillapër edukim kanë kontribuar për përgatitje të mirë të kontabilistëve dhe këshillave mbikëqyrës për punim sipas Ligjit të punës materiale financiare në kuadër të shoqatave dhe Lidhjes.

Për materialet dhe doracakun ka folur recensuesi **Mitre Stojkanovski** -

**Petar Andreevski**

Punëtori për korrespondent

# Informimi dhe shkrimi në media

Në organizim të LSHPM, më 18.01. 2019, në Shkup është mbajtur punëtori për korrespondentët e gazetës "Penzioner plus" dhe "KOHA" në të cilën kanë marrë pjesë anëtarë të Këshillit botues dhe redaksia. Fillimisht, rreth dyzetë të pranishëm kanë përcjellë fjalimin e **Dragi Argirovski**, kryetar i LSHPM dhe i Këshillit botues i gazetës "Penzioner plus" në temën: Informimi, lajme të rrejshme, dezinformimet, spekulimet, shpifjet, diskriminimi dhe fyerjet, gjithnjë e më tepër bëhen pjesë e përditshmërisë.

- Dhe sikur asnjërin të mos ta brengos ajo që shpesh ka lëshim flagrant të parimeve profesionale të informimit publik dhe të profesionit të gazetarisë dhe thyerje të kodeksit etik të gazetarëve. Në këtë kontekst gjithnjë e më tepër prishen standardet e sjelljes dhe punës profesionale të gazetarëve dhe mediumeve. Argirovski, fjalimin e tij e përfundoj me porosinë se bashkëpunëtorët dhe korrespondentët tërësisht duhet të jenë kundër lajmeve të rrejshme dhe fjalës së urrejtjes, ta respektojnë dhe nxisin të vërtetën, njerëzimin, besimin, dëshirën e mirë, bashkëjetesën dhe mirëkuptimin e ndërsjellë, si tani po ashtu edhe në të ardhshmen.

Fjalimi i radhës ishte i **Kalina S. Andonova**, - redaktor përgjegjës dhe kryesorë i gazetës "Penzioner plus" dhe redaktor i "Pikëpamjeve pensioniste", në temën: "Shkrimi mediatik".

- Shkrimi mediatik nënkupton posedim diturish nga informatika dhe shkrimi kompjuterik bashkërisht, por edhe dituri dhe shkathtësi për të kërkuar në internet si dhe njohja e lajmit të vërtet i cili dallohet prej atyre manipulative. Pa pasurshkrim mediatik, nuk mund të flitet për kompetencë profesionale të një gazetari bashkëkohorë sot, po edhe i secilit konsumator i informimit. Më pastaj ajo ka theksuar se është i nevojshëm pasurim i përmbajtjeve i mjeteve të informimit, por edhe i ueb faqes së LSHPM dhe i nën faqeve të cilat rregullisht duhet të aktualizohen, ndërkaq, ato shoqata të cilat nuk kanë ueb nënfaqen e vet, do ishte mirë ta formojnë.

Fjalim në këtë temë ka pasur edhe **Stanka Trajkova**, sekretar i KE i LSHPM e cila ka kujtuar për fillet e para të informimit të pensionistëve në vitin 1952 dhe zhvillimi në këtë shkallë ku jemi sot. Ajo ka theksuar rëndësinë e informimit edhe përmes mediumeve informative lokale dhe nacionale sepse është shumë me rëndësi dhe e dobishme mbartja e informatave dhe fakteve.

**Salltir Karovski**, nënkryetar i KE i LSHPM, ka folur për rëndësinë e mbajtjes së kësaj punëtorie për shkëmbimin e përvojave dhe marrje qëndrimesh për punë të drejtë në gazetari. Ka theksuar se ekzistimi i gazetave tona është shumë mirë, si dhe ekzistimi i gazetave lokale dhe i formave tjera të gazetarisë.

Besnik Pocesta, kryetar i Kuvendit të LSHPM, me fjalë miradije u shpreh për informimin në LSHPM dhe porositi që ajo të vazhdoj edhe më tej. Ai ka shprehur kënaqësi që në gazetën "Penzioner plus" dhe në "KOHA" ka faqe në gjuhën shqipe.

Mendime personale në këto tema si dhe propozime për përparimin e informimit pensionist treguan: Taska Gavrovska, Verica Tocinovska, Gojko Eftovski, Vele Aleksoski, Kërste Spaseski, Ilija Gligorov, Dobre Todorovski, Spirko Nikollovski, Nada Aleksova dhe Cveta Spasikov. **I. Gligorov**

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj

# Janë mbajtur zgjedhjet për organe dhe trupa të Shoqatës

Më qëllim të harmonizimit të organeve të Shoqatës së pensionistëve Komuna Saraj, me ato të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, ku Shoqata është anëtare, pak para skadimit të afatit, Shoqata i shpalli dhe i realizoi zgjedhjet për organe dhe trupa të sajë.

Fillimisht, zgjedhjet i mbajti në tri degët: Saraj, Kondovë dhe Bukoviq, ku pos zgjedhjes të anëtarëve të Këshillit të degës, dega propozoj edhe kandidat për në Kuvendin e Shoqatës.

Kuvendin konstituiv Shoqata e mbajti më datë 19.01.2019 ku për kryetar sërish zgjodhi Baki Bakiun dhe sipas Statutit, u zgjodhën 13 anëtarë të Kuvendit, 5 anëtarë të Këshillit ekzekutiv, 3 anëtarë të Këshillit mbikëqyrës dhe 3 anëtarë të Komisionit për statut dhe çështje juridike.

Për delegat në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Kuvendi zgjodhi Baki Bakiun, ndërkaq për në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Qytetit të Shkupit, zgjodhi Gajur Ajdinin.

Këshilli ekzekutiv, konstituivin e bëri më datë 29.01.2019, ku për kryetar sërish zgjodhi Mahir Durakun. Ky organ ekzekutiv zgjodhi edhe nga tre anëtarë të komisioneve: për sport dhe aktivitete sportive, për ekskursione, për rekreacione dhe jetën kulturore - zbavitëse dhe Komisionin për shëndetësi dhe çështje sociale.

Gjatë zgjedhjes së organe dhe trupave të përmendura, Shoqata pati parasysh dhe për arsye të mbajtjes së vazhdimësisë në aktivitete programore, ato i përtëriu edhe me anëtarë të rinj, duke respektuar njëherësh edhe strukturën nacionale dhe përkatësinë fetare. **B.B.**

SHP Kumanovë

# Raport me programim

Finalja e të gjitha aktiviteteve programore e SHP Kumanovë për vitin 2018 është shënuar me mbajtjen e mbledhjes së Kuvendit më 25 dhjetor 2018.

Përfaqësues të trupit delegues të Shoqatës, kanë shprehur kënaqësi nga rezultatet e arritura gjatë vitit. Për përvojat pozitive për aktivitetet e realizuara programore, fjalim të veçantë ka mbajtur Jasmina Todorovska, sekretar i KE i SHP Kumanovë. Ajo ka thënë se vëmendje më të madhe Shoqata i ka kushtuar kujdesit për standardin, mbrojtjes shëndetësore dhe edukimin e pensionistëve. Me vetëqeverisjen lokale dhe sektorin qytetar aktivitetet janë harmonizuar në realizimin e projekteve "Në vizitë për qëllim të mirë" dhe "Përqafim lokal".

Në fjalimin e tij, sekretari Todorovska, ka kujtuar se në vitin raportues, 196 anëtarëve u është ndarë ndihmë e pakthyeshme në të holla për nevoja të ndryshme në sasi prej 1.036.500 denarë. Ndihma është dhënë për të shkuar në banjë, për pushim të cilin e kanë shfrytëzuar 166 anëtarë, ndërkaq, në piknikqe dhe ekskursione kanë marrë pjesë 1.772 pensionistë, dhe për mbështetje të klubeve në sasi prej 400.000 denarë.

Programin për aktivitetet e Kuvendit

dhe organet e saj në vitin 2019 e ka paraqitur Lubica Kuzmanovska, nënkryetar e KE. Ajo ka kujtuar se përcaktimet programore janë konceptuar në bazë të përvojës së pasur të Shoqatës, e cila ka thënë me të drejtëse numëronet ndër më të suksesshmet me aktivitetet e saja të ndryshme.

Në lëmin e krijimtarisë kulturore zbavitëse do të vazhdohet me mbajtjen e manifestimit tradicional, ndërkaq, në fushën e sportit planifikohet pjesëmarrje në lojërat e 24 sportive pensioniste, si dhe takime miqësore me sportistë nga shoqata tjera. Në këtë mbledhje të rëndësishme, Kuvendi ka miratuar planet financiare dhe të Fondit solidar të Shoqatës për vitin 2019.

Në arsyetimin të cilin e dha kryetari SpirkoNikolovski, posaçërisht ka thënë se mbi 60% nga gjithë mjetet e planifikuara janë caktuar për nevojat më funksionale për të cilat anëtarët bashkohen në SHP. Në fund, është përpunuar programi zgjedhor për realizimin e zgjedhjes të organeve të reja në Shoqatë.

**S.N.**

# Pensionistët me pensione deri më 14.000 denarë, janë të liruar nga participimi

Qeveria e ka pranuar Propozim - programin për sigurimin e mjeteve për shërimin spitalor pa pagesë të pjesëmarrjes (participimit) për pensionistët dhe për sigurimin e mjeteve për shërbime specialiste - konsultative dhe shërbime spitalore për shfrytëzuesit e të drejtës për ndihmë sociale në të holla në Republikën e Maqedonisë për vitin 2019.

Sipas programit, pensionistët të cilët kanë pension më të ulët se 14.000 denarë, janë të liruar në pagimin me participim (pjesëmarrjes) gjatë shërimit në isntitucione shëruese shëndetësore. Ndërkaq, shfrytëzuesit e të drejtës së ndihmës sociale në para, janë të liruar nga participimi gjatë shfrytëzimit të shërbimeve shëndetësore specialiste - konsultative në Republikën e Maqedonisë.

SHP Kërçovë

# Aksion për ndihmë personave pleq dhe shëndetlig

Në organizim të Qendrës për menaxhim me kriza që e drejton Suzana Taseska, pranë Kuvendit të Komunës Kërçovë, bashkërisht me organizatën komunale të Kryqit të kuq, dhe në bashkëpunim me Aktivin e pensionisteve pran SHP Kërçovë, në lokalet e shtëpisë së pensionistëve në Kërçovë, banuesve në shtëpinë e përmendur u janë ndarë pako modeste me artikuj ushqimorë, ndërkaq, në emër të Kryqit të kuq u janë ndarë batanija për fjetje.

Në këtë takim të përbashkët, para Aktivit të pensionisteve dhe para banuesve të shtëpisë, ka folur drejtuesi i Qendrës për menaxhim me krizat SuzanaTaseska, e cila ka theksuar se në programin e kaluar qëndron që të ndihmohen personat pleq dhe ato shëndetlig, dhe me ligjëratë profesionale me temën "Mbrojtja preventive e personave pleq në kushte të ajrit të ndotur", për të cilën ka folur d-r Lençe Kërsteska, e punësuar në Qendrën e medicinës në Kërçovë, e cila banuesve në shtëpinë e pensionistëve ju ka dorëzuar batanija.

Në fund është sjellë konkluzion se në nëse zgjat kjo situatë e rënduar me ajrin e ndotur, do të sigurohen edhe maska mbrojtëse për personat më të moshuar si dhe ato me sëmundje kronike në Kërçovë.

**A. Ristoska**

# Iuani dhe tre këshilltarët e tij

Luani thiri delen dhe pyeti nëse frymëmarrja e tij mbante erë të keqe. Delja i tha 'po' dhe luani i këputi kokën duke quajtur budallaqe.

Pastaj thirri dhe i bëri të njëjtën pyetje.Ujku tha 'j ujkun o' dhe luani e shqeu në copa duke quajtur servil.

Më në fund, thirri dhelprën dhe pyeti si dy këshilltarët e parë. Mirëpo dhelpra kërkoi ndjesë thellë dhe i tregoi luanit se kohët e fundit kishte marrë të ftohtë dhe i kishte hundët e zëna.

# Природни лекови против настинки и грип

Ако лошо се чувствувате, еве како можете да му помогнете на организмот да се справи со вирусот или настинката на природен начин.

Оригано – зачин, кој е познат по своите антибактериски и антимикотични својства, но исто така и како моќен антиоксидант. Сето ова го прави ориганото добар сојузник во борбата против настинки и инфекции. Треба да пиете две чаши дневно, и ако вашиот чај е премногу горчлив, можете да додадете малку мед. Покрај олеснувањето на кашлањето, овој чај (но без мед) е одличен против уринарните инфекции, а исто така помага кога страдате од стомачен вирус. Исто така со чај од оригано можат да се третираат и инфекции на кожата.

**Лук** – Лукот е природен антибиотик, кој им има силно антибактериско дејство, и ако имате жолтеникав или зеленикав исцедок од носот, ќе ви помогне лукот. Лукот има силен антивирусен ефект, го стимулира имунитетот, а особено е делотворен при инфекција на горниот респиратoрен тракт.

**Ѓумбир** – Ѓумбирот е миорелаксанс, кој им му помага на мускулите да се релаксираат, што значи дека може да помогне против грчеви предизвикани од силно и долготрајно кашлање. Исто така, ѓумбирот го стимулира имунолошкиот систем. Ѓумбирот е вистински избор и при затнат нос и го ослабнува кашлањето.

**Пилешка супа** – Пилешка супа е веројатно највкусна од сите природни лекови, а се покажала и како многу ефикасна. Една студија спроведена во 2000 година покажала дека пилешката супа е навистина ефикасен лек против грип, бидејќи ги ублажува воспалителните процеси во телото. Топлата пилешка супа го хидрира телото, го лечи и го снабдува со електролити.

**Мед** – Жешка лимонада со мед не само што ќе го загрее организмот, туку и топла течност со медот е одлична против кашлањето. Една студија од 2007 година покажала дека две лажички мед пред спиење се поефикасни од сирупите за кашлица.

Земање доволно течности – Симптомите на инфекции на горниот респираторен тракт обично почнуваат „во носот“. Вирусите ја напаѓаат мукозната мембрана на носот, а телото се бори да исфрли што повеќе секрети за да се заштити од нападот на вирусите. Ако земате доволно течности, секрецијата ќе биде поразредена и ќе ви биде полесно, заедно со вирусот, да ја исфрлите.

Доволно сон – Оние кои спијат помалку од седум часа во текот на ноќта имаат три пати поголем ризик да добијат вироза од оние кои спијат осум или повеќе часа. Кога сте болни, на вашето тело му треба одмор. Спијте и лежете колку што можете и додека сте болни, не правете ништо што не е потребно. Работа, садови, куќа... сето тоа може да почека додека да оздравете... **Б.А.**

# Ниските температури

Веројатно е тешко да се замисли дека ниските температури, ветерот и снегот може да бидат благотворни по здравјето, особено кога ќе видите дека околу вас шмркаат или киваат.

Но, спротивно на популарното верување за штетноста на зимата, експертите истакнуваат дека од студот имаме и корист, само што за тоа не сме свесни. Постојат докази дека ниските температури може да бидат дел од здравиот живот. Поверојатно е дека побрзо ќе ги трошите калориите, ќе дишете свеж воздух, ќе размислувате побистро, ќе имате посилен имунолошки систем и повеќе ќе се дружите со саканите. Ова се најчестите благодати од студот, кои би можеле да ве наведат да ја засакате зимата.

**1. Студот ги троши калориите и ги согорува масните клетки** - Шетањето во парк на свеж снег носи радост, опуштање и релаксација. Но, снегот не е неопходен за здравствените благодати – доволно е надвор да биде студено. Телото по студ троши повеќе енергија за одржување на нормалната телесна температура од приближно 36,7 степени.

Студот ги согорува масните клетки. Тоа се масти кои изладеното тело ги троши за да се загрее. Шетањето по ладно време ќе ја зголеми потрошувачката на енергија и ќе ја задржи висока уште неколку часови потоа.

**2. Студениот воздух создава поволни услови за спортување** - Дали некогаш сте се запрашале зошто маратоните се одржуваат кон крајот на есента? Трчањето по топло и влажно време е исклучително напорно за организмот. Кога ќе залади, полесно е и поудобно за трчање, бидејќи се намалува топлинскиот стрес, кој неповолно влијае на телото. Ако не сте вљубеник во трчањето, и брзото одење ќе ви користи. Затоа, излезете од домот, добро затоплете се и тргнете во акција.

**3. Студеното време обезбедува добар сон** - Студот може да ви помогне подобро да спиете. Бидејќи луѓето кои страдаат од несоница имаат покачена телесна температура, благо разладената спална соба е оптимална за спиење. Неколку недели постепено намалувајте ја температурата во спалната соба на 18 степени. Вашето тело ќе се приспособи така што пониската температура нема да биде непријатна. Ќе трошите повеќе калории, а ќе заштедите и на вашата сметка за електрична енергија.

**4. Студот помага при инфекции и ублажува воспаленија** - Ако сакате да го зајакнете имунолошкиот систем, искористете ги зимските услови, бидејќи излегувањето на ладно го прави вашето тело поотпорно, а со тоа клетките кои се борат против инфекции во телото се зголемуваат. Многу повредени спортисти применуваат криотерапија, третман на екстремно ниски температури за да ги излечат исцрпените мускули. Криотерапијата се применува во соби кои личат на сауна, но се разбира со спротивен ефект. Краткиот престој во природа на студено ќе го има истиот ефект.

**5. Студениот воздух обезбедува подобро дишење** - Зимата го прочистува воздухот од алергени и разни хемиски супстанции. Остриот и чист зимски воздух значително е поздрав. Затоа редовно во текот на зимата, барем на кратко, проветрете го просторот во кој престојувате. Посетувајте природа или паркови и практикувајте долги прошетки на отворено.

**6. Студеното време ја подобрува концентрацијата и меморијата** - Истражувањата покажуваат дека топлото и убаво време не попречуваат во донесување сложени одлуки, перцепција, меморија и присетување. На високи температури мозокот зголемено троши гликоза, што неповолно влијае на когнитивните способности. Тој работи подобро на умерено ниски температури. Научниците потврдуваат дека 17–18 Целзиусови степени е оптималната температура за работа на мозокот.

Истражувањето од 1972 година покажало дека децата на училишна возраст постигнуваат најдобри резултати во простории со оваа температура. Друго истражување открива дека луѓето подобро учат кога времето е облачно, дождливо, или врне кога снег.

7. Ниските температури помагаат за циркулација – Истражувања на Универзитетот Харвард во САД во 2010 година, покажало дека умерено ниските температури поттикнуваат подобра циркулација на крвта. Студеното време ги стеснува крвните садови и на тој начин ја принудува крвта да тече побрзо низ нив. Доколку сакате да имате свеж, природен и црвеникав изглед, потребно е да се прошетате по студениот ден. Самото шетање, односно физичката активност, исто така, дополнително ќе ја поттикнат вашата циркулација.

**Опасности од студ**

Но, ниските температури носат ризик од болести и од повреди, а во најголема опасност се децата, старите лица и хронично болните. Еве некои од нив:

● **Хипотермија** – Хипотермија или смрзнување настанува кога температурата на телото се намалува на 35 Целзиусови степени или пониско. Може да биде смртоносна ако не се открие брзо и не се лекува. За да се спречи хипотермијата, носете топла, слоевита облека, капа, ракавици и топли обувки. Ако медицинската помош не е достапна, отстранете ги сите влажни алишта и употребете топло ќебе. Топлите пијалаци можат да помогнат, но не и алкохолните пијалаци.

● **Смрзнатини** – Смрзнатини настануваат поради подолга изложеност на студ и нарушување на циркулацијата на крвта, а најподогени се носот, ушите, образите, брадата и прстите. Заштитата од смрзнатини е еднаква како и заштитата од хипотермија. По здобиените смрзнатини, што е можно побрзо влезете во топла соба и потопете ги зафатените подрачја со топла (не жешка) вода. Немојте да го триете и масирате смрзнатото место, ниту да го греете со греалки.

● **Срцев удар** - Ниската температура е еден од ризичните фактори. Причината е веројатно стеснување на крвните садови и зголемување на крвниот притисок. Затоа, добро облечете се кога излегувате на студено и избегнувајте поголем физички напор.

**М. Дамјаноска**

# Како да го исчистите црниот дроб

Дали сте знаеле дека црниот дроб, токму како и срцето, е еден од најоптоварените органи кој извршува повеќе од 500 функции во вашиот организам? Црниот дроб ја чисти крвта од токсини, се бори со инфекции, создава жолчка, ги разградува маснотиите и метаболичкиот отпад. Освен тоа, црниот дроб е најголем орган низ кој секоја минута циркулира голема количина крв која во него се филтрира. Бидејќи ги филтрира и разградува хормоните, доброто функционирање на црниот дроб е многу важно и за рамнотежата на хормоните во организмот. Доколку непрестајно сте изложени на штетни супстанци кои се повеќе ги има во храната и водата, вашиот црн дроб е преоптоварен од токсини. Освен токсините од храната и околината, врз здравјето на црниот дроб негативно влијае и електромагнетското зрачење од мобилните телефони и вај-фајот. Затоа барем ноќно време мобилните телефони нека бидат што е можно подалеку од вашиот кревет, а вај-фајот задолжително да го исклучите.

Знаци дека црниот дроб е преоптоварен од токсини:

● болка или непријатност во десниот горен дел на стомачната шуплина, под ребрата;
● претерано потење и загревање на телото;
● мачнина со киселини и надуеност, проблеми со варење масна храна;
● необјасниво дебелеење и масно ткиво околу стомакот или значително губење кг;
● акни, розацеја, чешање на кожата, жолти израслини околу очите;
● висок крвен притисок;
● промена на расположението и замор;

Благодети од чистењето на црниот дроб:

Најдобро што можете да направите за своето севкупно здравје е да си дозволите детоксификација на црниот дроб. Чистењето на црниот дроб има бројни предности за вашето здравје, а некои од нив се:

1. Детоксификација на целиот организам – Ако го исчистите црниот дроб, ќе поттикнете чистење на целиот организам. Тој вреден и витален орган ја чисти искористената крв и ја враќа кон срцето. Ако функцијата на црниот дроб е дестабилизирана поради заситеност од токсини, непрочистената крв кружи низ целото тело и низ срцето загрозувајќи го неговото здравје. Намалената функција на црниот дроб го загрозува целиот имунолошки систем и придонесува кон забрзано стареење.

2. Го снабдува телото со енергија – Ако често пиете кафе за полесно и побрзо да ги извршувате своите работни обврски, тоа нема многу да ви биде од помош. Кафето само моментално ќе ви го подигне еланот, а набргу по тоа следи долготрајен пад на енергијата. Затоа многу подобар избор е детоксификација на црниот дроб која ќе ве снабди со свежа енергија, ќе ја зајакне вашата концентрација и ќе ја зголеми вашата продуктивност. Освен тоа, ќе го подобри квалитетот на вашето спиење. Детоксификацијата на црниот дроб ќе му овозможи на вашиот организам да ги обнови залихите на нутриенти и значително ќе го зголеми нивото на енергија потребна за вежбање и за дневни обврски.

3. Помага во слабеење – Ако сериозно размислувате за слабеење, тогаш детоксификацијата на црниот дроб треба да биде на врвот на вашиот попис на приоритети. Црниот дроб има подеднакво важна улога во слабеењето како во цревата така и во другите органи за варење. Токму тој е задолжен за разградување на маснотиите. Црниот дроб создава жолчка, чија функција е разградување на маснотиите. Затоа, ако го исчистите црниот дроб, ќе го поттикнете производството на жолчка, а со самото тоа и губењето на вишокот килограми.

4. Го намалува ризикот од појава на камчиња – Ако имате вишок холестерол, ви се заканува поголем ризик од создавање на каменчиња во црниот дроб и жолчката. Токму присуството на холестерол доведува до стврднување на жолчката, која полека се претвора во каменчиња, кои предизвикуваат затнување и блокирање на работата на црниот дроб, па тој веќе не може квалитетно да го чисти организмот од токсини.

5. Ја чисти и негува кожата – Благодарение на детоксификацијата на црниот дроб и елиминирањето на токсините од организмот ќе се подобри оксигенацијата на вашите ткива, па ќе изгледате поубаво, поздраво и посвежо. Поради подобрената функција на црниот дроб и вашата кожа ќе може слободно да дише и да свети. Имено, ако црниот дроб е презаситен со токсини, телото од вишокот на отрови се ослободува и преку кожата, која станува склона кон акни и други негативни промени.

Храна која го чисти црниот дроб: лук, кромид, цвекло, јаболко, свежо исцеден лимон во топла вода. **Т.Г.**

# Маснотиите го чуваат здравјето

Безбројпати досега сме слушнале како маснотиите се штетни по здравјето, бидејќи ги затнуваат артериите, го зголемуваат ризикот од болести на срцето, предизвикуваат дебелеење...

Но, британскиот кардиолог Д-р Асим Малхотра го тврди токму спротивното и во тоа не е единствен! Новите истражувања покажуваат дека непријател број еден на вашето тело е шеќерот. Д-р Малхотра тврди дека полномасните производи се добри за здравјето и дека има бројни докази кои покажуваат и докажуваат дека маснотиите не само што не доведуваат до проблеми со срцето, туку исхраната која вклучува полномасни млечни производи штити од срцеви заболувања и дијабетес од тип 2. Д-р Малхотра ги охрабрува своите пациенти да јадат масноти, но да избегнуваат „лајт (лесни)“ производи.

„Им советувам да јадат полномасни производи и намирници кои содржат заситени масти, а кога ќе им напоменам да се држат подалеку од се што наводно го намалува холестеролот, ме гледаат зачудено.“ – вели кардиологот.

Тој објаснил и тоа дека состојки кои го намалуваат холестеролот всушност го зголемуваат ризикот од срцеви заболувања и дека маснотиите не се (главен) виновник за дебелеењето.

Д-р Малхотра тврди дека најголема опасност по здравјето е шеќерот, а со него се согласува и професорот педијатар Д-р Роберт Лустиг. И тој исто го проучувал влијанието на мастите и шеќерите врз дебелеењето кај децата и заклучил дека производите кои содржат шеќер треба да имаат истакнати предупредувања пред употреба, како што имаат цигарите или некои алкохолни пијалоци. Се повеќе експерти сметаат дека главниот виновник за прекумерната тежина и цела низа болести поврзани со дебелината не се мастите, туку шеќерот!

„Не се здебелувате од маснотии, толку како што не станувате зелени од зеленчукот кој го јадете“ истакнува кардиологот, а доктор Гари Тобс предупредува дека дебелината нема врска со бројот на калории, туку со она што јадеме. Во прилог на тоа говори и фактот дека околу 23% од популацијата на Шведска се придржува до режимот на исхрана кој подразбира полномасни производи и што помалку јагленохидрати.

Шведскиот експерт Д-р Андреас Енфелдт, кој ја осмислил програмата за исхрана со помалку јагленохидрати а повеќе масти, истакнува дека многумина мислат дека неговиот режим на исхрана е „темпирана бомба“, но додека секаде во светот се повеќе се дебелите луѓе, факт е дека бројката луѓе со прекумерна тежина во Шведска постапно се намалува.

Две истражувања кои 2014 ги изведе Сојузот за медицински истражувања на Универзитетот Кембриџ, покажале дека заситените масти од млечните производи, доколку се конзумираат умерено, го намалуваат ризикот од дијабетис тип 2 и срцеви заболувања. **Т.Г.**

# Како да добиете повеќе железо од храната

Црвеното месо, зелениот зарзават, орашасти плодови и семки се добри извори на железо добиено од храната.

Нашето тело не може да произведува железо, па затоа мораме да го внесуваме преку исхраната или преку лекови. При тоа, проблем е што железото во храната не е секогаш во облик во кој може да го апсорбира организмот. Како што е познато, црвеното месо особено е богато со железо кое организмот многу лесно го апсорбира, но мнозинството особено постарите луѓе, од разни причини многу малку го јадат или воопшто не го конзумираат.

Покрај во месото, добри извори на железо се и темнозелените лисја на спанаќот, блитвата, кељот и други. Железо содржи и грашокот и леќата. Проблем е во тоа што од овие зеленчуци добиваме многу помалку железо отколку што можеме да добиеме од месото. Затоа во поново време со железо се обогатува лебот, разни житарки и колачи. Но тие не се во облик кој е лесен за апсорпција.

Исто така за да добиете што поголема количина на железо од храната многу е битно како ја приготвувате и што пиете додека консумирате храна во која има железо.

За да го демонстрира ова, професорот Шарп од Мичигенскиот универзитет, извел некои експерименти слични на начинот на кој ја вари храната човечкиот организам. Тестовите содржеле ензими кои играат главна улога при варењето на храната во стомакот. Професорот Шарп покажал дека ако со обогатени со железо житарки пиете ѓус, се абсорбира многу повеќе железо отколку да јадете само житарки, затоа што ѓусот содржи витамин Ц кој помага за подобро земање на железото во житарките. Но, ако пиете кафе и јадете житарки, ќе добиете многу помалку железо. Според професорот Шарп, кафето е полно со хемикалии познати како полифеноли кои се многу ефикасни во врзувањето со железото и го прават помалку растворливо. Решение е да го испиете кафето 30 минути подоцна по појадокот.

Суровата зелка е добар извор на достапно железо, но со варење количината значно се редуцира, бидејќи витаминот Ц се уништува при високи температури. Значи ако сакате да добиете што повеќе железо од зелката јадете ја како салата.

Истото важи и за друг зеленчук кој содржи железо, како што е кељот, брокулата, карфиолот и друго, но спанаќот се однесува обратно. Спанаќот дава 55 одсто повеќе „биодостапно“ железо варен одколку да го јадете сиров.

„Спанаќот содржи соединенија таканаречени оксалати, кои практично го држат во „затвор“ железото додека е сиров. Кога го вариме тоа се ослободува“ – вели професорот Шарп.

Утврдено е дека што се однесува до железото во лебот, најдобар е лебот со квасец. Тоа е затоа што пченицата содржи хемикалија по име питична киселина која ја забавува апсорпцијата на железото, а кога се прави леб од кисело тесто, процесот на ферментација ја разложува питичната киселина и железото станува подостапно за апсорпција. **Б.А.**

ЗП Кратово

# Доделени награди на успешни спортисти - пензионери

По донесената Одлука за доделување на награди за постигнати врвни спортски резултати на пензионери и доделување на Благодарници за пензионери учесници на спортски натпревари во периодот од претходните 15 години, а донесена на 10.12.2018 година од Извршниот одбор на ЗП Кратово, на 30.12.2018 година беа доделени награди и благодарници.

Извршниот одбор на ЗП Кратово оваа Одлука ја донесе по препорака на Комисијата за спорт и рекреација при ЗП Кратово и тоа на сите учесници на Републичките пензионерски спортски натпревари да им се додели Благодарница, а на оние учесници кои освоиле I место награда од 3.000 денари, а за II и III место по 2.000 денари.

Благодарници им беа доделени и на лицата кои учествувале во организирање на спортските манифестации во претходните 15 години, како и за долгогодишна плодна и успешна соработка на сите активности на ЗП Кратово.

На истата седница на Извршниот одбор на ЗП Кратово, беше разгледан и Извештајот за снабдувањето со огревно дрво за семејства на пензионери од општината Кратово. При тоа се констатира дека успешно се снабдени 435 пензионерски семејства со вкупно 3.100 просторни метри огревно дрво и притоа доставата е извршена до нивните домови, заклучно со 15.10.2018 година.

Треба да се напомене дека ЗП Кратово своите пензионери ги снабди со најевтино огревно дрво во Републиката и тоа по 2.700 денари просторен метар бука и по 2.800 денари просторен метар дабово дрво.

**Методи Мишевски**

ЗП „Солидарност – Аеродром“

# Најтрофејна спортистка во здружението

Милица Андреевска е најтрофејната спортистка – пензионерка во Здружението на пензионери Солидарност – Аеродром. Од 2014 година до 2018 година Милица не се вратила од Републичките спортски пензионерски натпревари без да освои медал. Досега има освоено во 2014 година трето место, во 2015 година второ место, во 2016 година 3 место, 2017 година 2 место, 2018 година повторно второ место. Значи за пет години 3 сребрени и 2 бронзени медали во фрлање ѓуле.

Милица Андреевска е вистинска спортска гордост на здружението на пензионери „Солидарност – Аеродром“. Реткост е пензионерка спортиска да има освоено толку медали, пет години по ред, да биде меѓу најдобрите меѓу своите колеги во здружението, но и многу пошироко. Да се биде еден од најдобрите во одредена дисциплина е за секоја почит. Милица има желба да се закити со златен медал и да ги израдува со тоа сите свои колеги, пензионери спортисти од своето здружение, чиј член е повеќе години. Резултатите на Милица се заради нејзините природни спортски предиспозиции, но и заради нејзиниот личен труд, како и разбирањето во нејзиното здружение за значењето на спортот.

Фрлање ѓуле е една од потешките дисциплини и вообичаено со оваа дисциплина се бават мажи, а жените се натпреваруваат во полесни дисциплни како што се шах, домино, табла пикадо, но на спортските пензионерски натпревари нема машки и женски дисциплини. Речиси и двата пола подеднакво се подеднакво застапени. И едните и другите се свесни за важноста на физичката активност и спортувањето за психичкото и физичкото здравје на сите возрасти, а особено за луѓето од третата доба. Затоа, на спортските натпревари и меѓу ограноците и меѓу здруженијата на регионалните спортски натпревари, и на пензионерските спортски Олимпијади, секој дава се од себе да постигне што подобри резултати, за себе, но и за своето здружение. Се постигнуваат резултати честопати многу подобри од оние кои би се очекувале на нивни години.

Секоја чест за сите спортити пензионери, секоја чест за Милица Андреевска!

**К.С.Андонова**

# Голем успех на пензионерот Бошко Милошески

Еден од најистакнатите македонски дејци на полето на проблемскиот шах е секако пензионираниот електроинженер 73–годишниот Бошко Милошески. Роден е во Вратница во подножјето на Шара, а се школувал во Тетово и Белград. Целиот работен век го поминал во Скопје каде живее и денес. Како шахист постигнувал значајни успеси и тогаш важел за еден од најсилните првокатегорници во практичниот шах, но, главна преокупација по средношколските денови му станала шаховската композиција, како што уште го нарекуваат проблемскиот шах. Некои го употребуваат и терминот „шаховска поезија“. Како автор на близу 1.000 композиции од сите видови досега ја има добиено титулата „Мајстор на ФИДЕ“, а претходно бил и Меѓународен судија на ФИДЕ за шаховска композиција.

Минатата година Аргентинскта федерација за проблемски шах распиша Меѓународен турнир во чест на 70 годинии живот и активноста на својот истакнат шаховски мајстор Марио Г. Гарсија. Турнирот се одржа во 4 групи на оригинални композиции. Во првата група – матови во 2 потега учествуваа 51 композиција од 35 автори од 16 земји, а Милошески се плсира високо и ја освои VI–та награда. Во матови во 3 потези, Милошески освои специјслно почесно признание, а во матовите во повеќе потези ја доби првата награда со мат во 20 потези(!), почесно признание со мат во 17 потези и специјална пофалба со мат во 6 потези! Пофалба Милошески освои и во четвртата група – студии со својата студија „белите добиваат“. Сите 6 оригинални композиции што ги испрати Милошески беа одликувани, односно влегоа во групат на победници! Ова досега не е забележано во светот!

Во своите пензионерски денови Бошко продолжува да ниже успеси како во најдобрите денови во младоста! Се очекува во најскоро време да ја добие и титулата „Меѓународен мајстор за шаховска композиција“. Инаку, Милошески скоро две децение е главен уредник на списанието за проблемски шах „Вратница 64“ преку кое се организираат бројни меѓународни натпревари за сите видови шаховски проблеми и студии.

**Г. Хаџи-Васков**

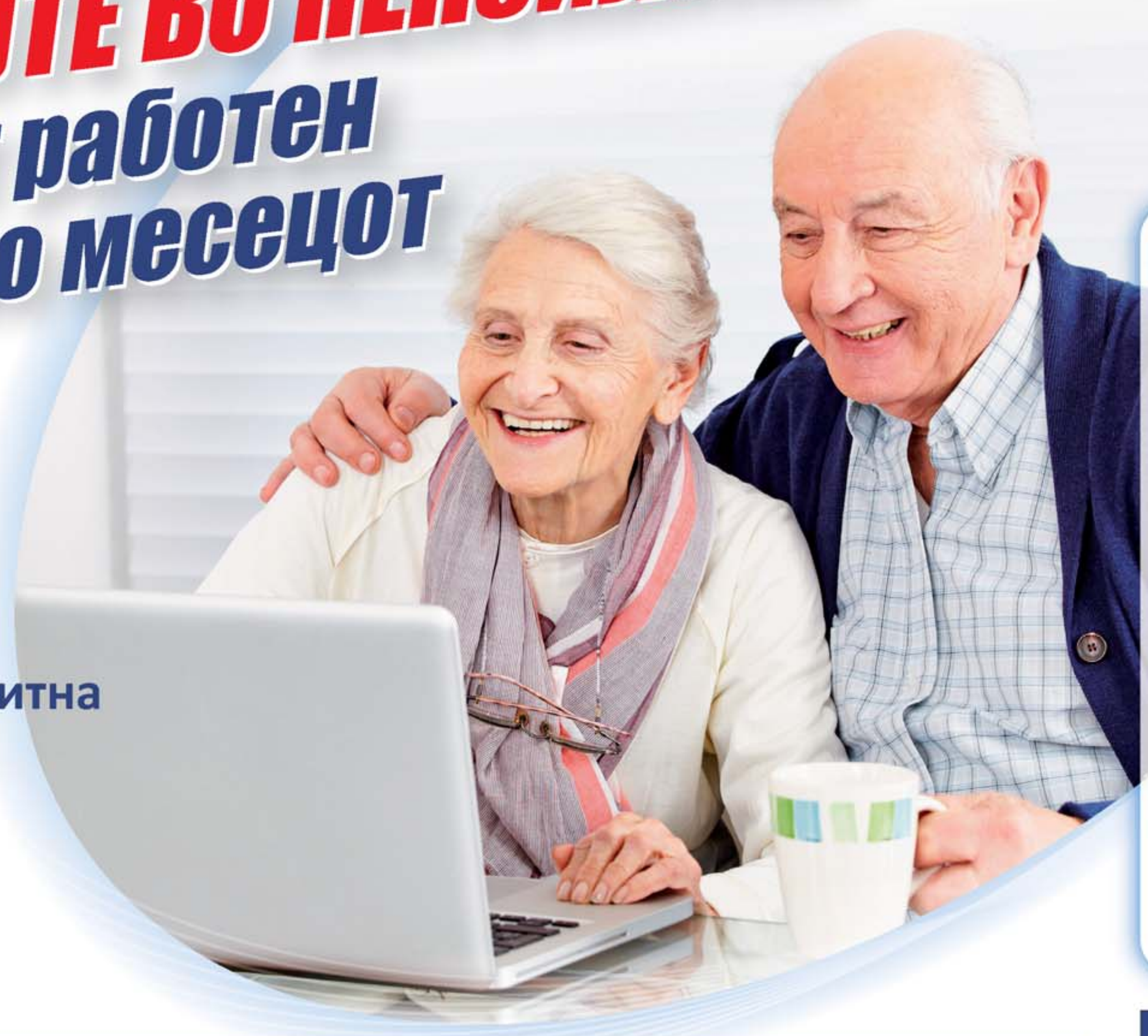
**Bosko Miloseski**, (Macedonia)
MARIO G. GARCIA 70 JUBILEE TOURNEY- 2018
1st Prize

#20
Bosko Miloseski (Macedonia)
1.Qd5!
1.. Kxd5 2.Ne3+ Ke4 3.Nc5+ Kf4 4.Nxd3+ Ke4 5.Nxf2+ Kf4 6.Nxh3+ Ke4 7.Nf2+Kf4 8.Nd3+ Ke4
9.Nc5+ Kf4 10.Nxe6+ Ke4 11.Bxg6+ Qxg6 12.Nc5+ Kf4 13.Nd5+ Kf514.Ne7+ Kf4 15.Nxg6+ Kf5
16.Ne7+ Kf4 17.Nd3+ Ke4 18.Nf2+ Kf4 19.d3 Bd8 20.Nh3#

**Bosko Miloseski**, (Macedonia)
MARIO G. GARCIA 70 JUBILEE TOURNEY- 2018
6th Prize

#2

*Bosko Miloseski (Macedonia)*
*1.Ng7! [2.Ne8#] 1... Nc7 2.b5# 1... e5xd4 2.e5# 1... Bxf6: 2.d8Q#. Neat example of the Miloseski theme with three variations. 1.d5? [2.Nc4/Nb7#] Bxb6!, 1.Qxg5?*
*[2.Qe5#] Nxd4!*

**ЗАНИМЛИВОСТИ**

## АФОРИЗМИ ЗА ЖЕНАТА

● Саканата жена никогаш не старее.

Горки

● Убавата жена и убавото вино се најпријатни отрови.

Латинска поговорка

● Секоја жена е актерка. Што помалку се забележува, тоа значи дека е подобра актерка.

Нушиќ

● Кога очите на жената се замаглени со солзи, мажот ништо не гледа.

Тумиер

● Ако може да се одбере меѓу ум и убавина, за љубовница треба да се одбере убава, а за сопруга умна.

Калдерон

● Многу жени би биле подобри сопруги, ако не би настојувале да ги направат своите мажи подобри.

Марк Тен

● Годините не се важни. Жената може да биде прекрасна во дваесетата, шармантна во четириесетата и неодолива во остатокот од животот.

Коко Шанел

● Има жени кои никогаш не лажат, но и никогаш не ја кажуваат целата вистина. Тоа се умните жени!

Јован Дучиќ

● Жената го носи мажот на лицето, а тој неа на својата кошула.

Анонимус

● Жената од ништо може да направи: фустан, салата и кавга.

Гитри

● Ниедна жена не би носела фустан што го носела друга жена, но кога се мажите во прашање тоа не и пречи и кога е нечиј.

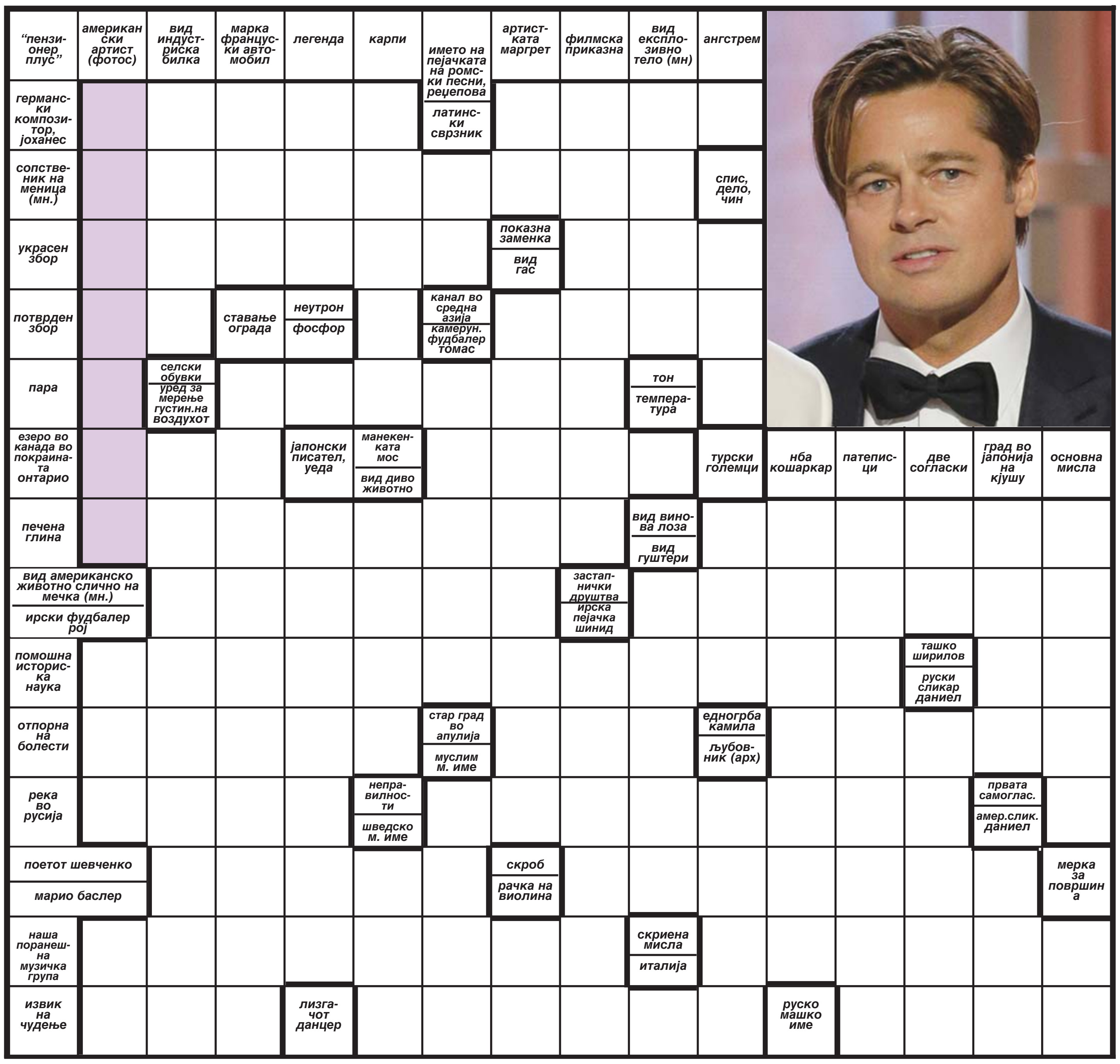
Саган

● Најсигурен начин да го погодите женското срце е да го нишаните клекнати на колена.

Херолдс

**М. Дамјаноска**

## КРСТОЗБОР




**Решение:** Брамс, Есма, ремитенти, еоитет, она, да, н, арик, п, опинци, т, иаг, кејт, теракота, арамон, ракуни, агенции, родинологија, тш, имуна, ека, аплак, нева, аномалии, а, тарас, нишесте, мањифико, интима, бре, емерик, инар

## Хумор

Полицајците во станица прашуваат жртва на разбојништво:
– Познат ли ви е овој маж?
– Да, познат ми е.
– Опааа, имаме трага! А од каде ви е познат?
– Па веќе трет ден ми го покажувате...

* * *

Терорист ѝ се додворува на девојка:
– Сакаш ли да ти го симнам оној авион?

* * *

Трпе му вели на пријателот:
– Толку лоши работи прочитав за пушењето и пиењето, што решив во новата година да престанам... да читам!

* * *

Кавадарчанец оди дома и носи шест пакета вино, две шишиња ракија и два леба.
– Да не че иаме гости вечер?
– Не бе, оти?!
– Ами шо толку леб си зел?

* * *

Еден другар го прашува Трпе:
– Трпе, кои се десетте работи што те прават среќен?
– Девет пива и далечински управувач.

* * *

– Честитки! Добивте 100.000 евра на лото! Што ќе правите со парите?
– Па, ќе ги вратам долговите.
– А со другите?
– Е другите ќе почекаат...

* * *

Двајца млади седат на клупа во парк, пијат пиво и се жалат:
– Брат, тешки времиња дојдоа.
– Да бе, веќе не можеш да живееш ни од пензијата на баба ти...

* * *

Старешината му вели на војникот:
– Веќе петти пат месецов барате отсуство! И пак заради болеста на дедо ви.
А војникот му одговара:
– Да ви кажам право, и јас почнувам да се сомневам дека дедо ми се преправа!

* * *

Жената луто му вели на мажот:
– Вчера оставив две шишиња вотка во фрижидерот! Зошто сега има само едно?
А мажот одговара:
– Затоа што не го видов.

* * *

Малиот Трпе ја прашува мајка си:
– Мамо дали навистина луѓето кога умираат се претвораат во прашина?
– Да, сине.
– Е па тогаш некој умрел под мојот кревет.

## Лавот и магарето

Лавот и магарето тргнале во лов. Магарето со своето рикање ги исплашило животните, овие почнале да бегаат од шумата; лавот, ги пречекувал, ги напаѓал и ловел. Тогаш магарето, гордо го запрашало лавот: „Хе, кажи ми сега како ти изгледа мојот глас“?

– Уште прашуваш, одговорил лавот, „да не те знаев кој си и јас ќе избегав од твоето рикање“.

ЗП Велес

# По 26-ти пат Благцето на баба

Оваа година, на 10.02.2019 година, по 26 пат ЗП Велес ја одржа Републичката манифестација „Благцето на баба". На Манифестацијата учествуваа 13 здруженија од нашата држава. Манифестацијата се одржа во хотел „Монтенегро". Од сите страни на Македонија беа донесени голем број блакца од сочувани рецепти од бабите на пензионерките, па и многу поодамна. Беа донесени араванији, ванилици, баклави, торти.... Целта на оваа манифестација е да се задржи традицијата на подготовка на старински блага кои се оставени во наследство.

Гостите најнапред ги поздрави претседателот на ЗП Велес, **д-р Веле Алексоски, а** за отворена ја прогласи претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски н**а кого му беше доделена плакета за долгогодишната успешна соработка со здружението.

Манифестацијата и понатаму има хуманитарен карактер. Средствата за оваа намена ги одбезбеди СЗПМ и тие ќе им бидат доделени на четворица пензионери од Велес кои ги очекуваат итни операции.

Претседателката на Активот на пензионерки при здружението домаќин, **Благојка Настова**, ги поздрави присутните, а на претседателките на активите на пензионерки од здруженијата гости им додели плакети за нивното учество.

Запрашавме некои од жените за рецептите на нивните блакца. Софија Симовска од Тетово ни рече дека нејзиното топено блакце се вика назљифатми и е стар рецепт останат уште од турско време, а се подготвува безмалку во секоја тетовска куќа, особено за Бајрам, Велигден, Божиќ, за новороденчиња, за свадби... Таа донесе и бабина чорба подготвена од суви пиперки и лук која се подготвува за Свети Трифун.

Калина Симјановска од Куманово беше донела пужи–мужи, или по велешки прржајчиња, а Размена Темелковска од Кичево мантии. Гостите ги забавуваше Кајшар бенд, а како изненадување на сите, настапи и Феруз Мустафов.

Но, на се има крај па и на оваа забава. Се испоздравија сите со ветување да има што почесто вакви средби.

**Н. Алексоска**

ЗП Центар

# Спортувај за да бидеш здрав

На оваа девиза уште еднаш не потсети ЗП Центар, на 22 јануари – Денот на формирањето на здружението. На свеченоста по тој повод и годинава, традиционално, беа прогласени најдобрите пензионери – спортисти во 2018 година.

Спортист на годината во 2018 година од ЗП Центар е Љубомир Илиевски – најдобриот пикадо мајстор од здружението. Нему му припадна и пехарот што здружението по традиција го доделува на пензионерот со најдобри спортски резултати во претходната година.

На оваа свеченост на Ѓорѓи Денковски му беше врачена Благодарница за долгогодишното учество во спортските игри. Тој во изминатите години учествувал во натпреварите и постигнувал забележливи резултати во дисциплините: брзо одење, шах, фрлање ѓуле и пикадо.

Извршниот одбор на ЗП Центар, Одлуки за прогласување спортисти на годината, донесува од 2007 година. Од тогаш до денеска здружението редовно ги наградува најдобрите пензионери на спортски план. На годинешната свеченост претседателот на здружението и на ИО Павле Спасев, честитајќи им на наградените, потсети дека спортско – рекреативните активности на пензионерите, покрај за подобро здравје, придонесуваат и за разбивање на монотонијата кај постарите луѓе. И затоа Извршниот Одбор на предлог на

Комисијата за спорт на здружението, секоја година носи Одлуки и ги наградува најдобрите во своите редови на патрониот празник на здружението.

Во име на наградените на свеченоста се заблагодари Љубомир Илиевски кој ги потврди зборовите на претседателот Павле Спасев, дека учествувајќи во спортските натпревари се чувствува подобро и поисполнето. Другарувањето со своите врсници му ги исполнува пензионерските денови, а животот во овој период добива нова смисла, нагласи Илиевски.

**Ц. Илиева**

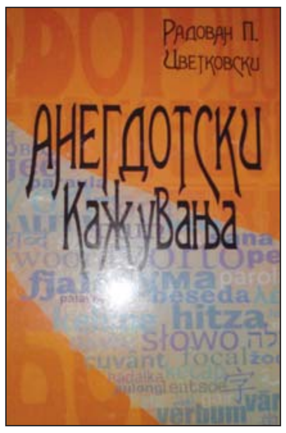
# Анегдотски кажувања

Неодамна од печат излезе книгата „Анегдотски кажувања", од писателот Радован П. Цветковски, а во издание на „Академски печат" од Скопје.

Овој наш познат поет, раскажувач, литературен критичар, есеист, писател за деца и млади, пасиониран фолклорист и лингвист, неуморно работи на полето на литературата и во својата 88 година.

Книгата „Анегдотски кажувања", во обем од 560 страници, (собрани сказанија и анегдотски кажувања) е шеста по ред од замисленото десеттокнижие, во кое ќе биде опфатено досегашното негово творештво. Сказанијата се предадени во форма на сатирично–хумористична содржина. Кратки анегдоти и записи, особено од демирхисарскиот крај, запишани преку усното раскажување на обичниот човек и предадени токму во неговата изворна форма, користејќи го дијалектниот, народен говор.

Со неговата старечка јадрост, тој сè уште твори и претставува вистински пример за помладите генерации кои се занимаваат со литература, како со упорност се создаваат дела.



Во моментов работи на средување и на седмиот том по ред, во кој ќе бидат содржани сите критики за литературни дела, за кои тој пишувал, но и критички осврти на писатели кои пишувале за неговото творештво.

**Добре Тодоровски**

ЗП Илинден

# Благоја Атанасовски повторно избран за претседател

Здружението на пензионери Илинден во текот на месец февруари оваа година, одржа две седници: отчетна и конститутивна седница на Собранието.

На 1 февруари 2019 година се одржа отчетна седница на Собранието, со која раководеше претседателот **Васе Ѓорѓиевски**, кој на почетокот на седницата ги поздрави присутните и по усвојување на дневниот ред, даде воведно излагање за работата во изминатата година. Покрај членовите на Собранието, на седницата присуствуваа членовите на ИО, претседателите на разграноците, клубовите и комисиите и други. На седницата беа усвоени извештајот за работата и завршната сметка на здружението за 2018 година, како и финансискиот план и Програма за работа за 2019 година.

За остварување на програмските задачи на здружението, уводно излагање имаше **Благоја Атанасовски**, досегашен претседател на ЗП Ичинден. Тој ги потенцираше постигнувањата на спортски и културен план, здравствената заштита, социјалната помош и подобрувањe на стандардот на пензионерите. Грижата за болните и изнемоштени лица е, исто така, приоритет на здружението.

Претседателот Атанасовски истакна дека со рационално трошење на средствата во тековната 2019 година, се очекува да се постигнат збогатени активности во сите сегменти. По сите овие прашања се разви дискусија, во која сите се согласија дека се работело рационално и транспарентно.

На 9–ти февруари 2019 година се одржа конститутивна седница на Собранието. По верификација на кандидатурата на новите членови, најпрво Васе Ѓеорѓиевски, повторно беше избран за претседател на Собранието. Се избраа членови на Извршен и Надзорен одбор и на комисијата за статут и правни работи. Беа избрани делегати за СЗПМ и за СЗП на град Скопје.

По завршувањето на седницата на Собранието, конститутивна седница одржа Извршниот одбор во новиот состав и за претседател на здружението едногласно го избраа повторно Благоја Атанасов. Тој се заблагодари на дадената доверба нагласувајќи дека Здружението и понатаму ќе продолжи со реализација на зацртаните програмски задачи.

**Васил Пачемски**

ЗП Свети Николе – Разговор со Лилјана Златева

# Светлината да ја прегрнеме

Светлината да ја прегрнеме, е пораката на Лилјана Златева, некогашна омилена наставничка по македонски јазик која во списокот на пензионери е веќе дваесет години. Родена е во село Ранчинци светиниколско, гимназија завршила во Свети Николе, каде и денес живее, а Виша педагошка академија завршува во Штип. Денес Лилјана е и баба на внуците Ева и Огнен, кои се центар на нејзиното постоење и живеење. На прашањето како го прифатила животот како пензионер еве што вели:

– Не бев баш подготвена со 56 години од мојот живот да влезам во семејството на пензионерите. Се чувствував релативно млада, полна со енергија и мислев дека уште многу можам да придонесам во мојата струка. Но, се помирив со тоа бидејќи набргу ги открив убавините во животот што ни ги подаруваат пензионерските денови. Така, покрај на домашните работи, дружењето со внуците и учеството во нивното воспитување, се посветив на мојата творечка љубов – пишување стихови и проза.

За миг Лилјана подзапре со раскажувањето, погледот и одлута некаде... веројатно се врати во убавите денови од младоста, но сепак продолжи да раскажува со одушевување и задоволство:

– Сакам да пишувам, така си ја олеснувам душата и се чувствувам лесно и исполнето. Инспирација за моето творење наоѓам насекаде околу мене, во секојдневието. Првите стихови ги напишав во основното училиште. Бев горда кога учителката ме пофали и ме бакна честитаајќи ми. Во гимназиј почнав поинтезивно да пишувам, и со мои творби учествував на сите литерарни натпревар и добивав награди. По завршувањето на школувањето се вработив како наставник во основното училиште „Гоце Делчев" во мојот град. Со моите ученици се однесував најпрвин како пријател, а потоа како наставник. Се трудев да им влеам љубов за убавиот пишан збор. Со моите ученици учествував на многу натпревари коишто се организираа за најдобра творба или познавање на македонскиот јазик и книжевност и освојувавме награди. Многумина од нив се успешни и ценети граѓани, а некои и творат. Убави и незаборавни спомени... Пишувам и сега, а некои мои творби се објавени и во „Пензионер плус" кој со нетрпение го чекаме да излезе секој нов број!

На прашањето што ја прави среќна во животот во третата доба вели:

– Секако на прво место е моето семејство како основен двигател за сè во животот. Нивната среќа е и моја и тогаш се чувствувам помлада. Ме исполнуват и прават среќна мали нешта, дружбата со пријателките, добра книга, добар филм... Се дружам и со луѓето од нашето Здружение на пензионери. Учествувам во сите активности кои се организираат и тогаш денот бргу и интересно ми минува. Во 2014 година во нашето здружение се формираше креативно уметничка секција „Овчеполска зуница". Таа група на пензионерки беше вљубена во убавините на уметничко ссоздавање и дружење. Заеднички поминатото време беше многу убаво. Имавме свое мало катче, но за жал секцијата се расформира. Не само мене на сите нас кои членувавме ни недостасува и посакуваме и се надеваме дека секцијата повторно ќе се оформи. – Го завршуваме овој пријатен разговор со нејзината порака до сегашните и идни пензионери:

– Секоја животна доба има своја убавина. Радувајте му се на животот и на секој нов ден и заборавете на болести и лекови... Прегрнете ја Светлината зошто утре може мракот да ве гушне и шепотот за убавите нешта повеќе да не се слушне... На сите припаднички на понежниот пол им го честитам Осми март.

**Вукица Петрушева**

## ЖЕНА

**Зора ја разбудува,**
**денот лице и гали**
**ведрина в срце носи**
**неуморен е патник до целта.**

**Железен столб е в куќа,**
**ништо не може да ја сруши**
**со секаква мака се бори,**
**за порази не сака да збори.**

**Скромноста ја прави среќна,**
**љубовта нејзина сила дава,**
**за возврат малку бара**
**еден бакнеж и прегратка топла.**

**Нека насмевка ја краси,**
**нека здравјето и трае,**
**нека добрина ја прати**
**сонот јаве да и стане.**

**Лилјана Златева**