СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

26 април 2019 година број 129

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

По 73 години постоење на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, за првпат избрана жена за претседател

На изборната седница на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија одржана на 29.3.2019 година за нов претседател на СЗПМ и воедно претседател на Извршниот одбор на Сојузот за период од 2019 - 2023 година, беше избрана Станка Трајкова досегашен секретар на Извршниот одбор на Сојузот, истакнат активист и стручњак со големо познавање на пензионерската проблематика, дипломиран правник и коавтор и автор на коментари на Законот за пензиското и инвалидското осигурување и учесник во пензиските реформи.

Трајкова е и носител и автор на повеќе проекти поврзани со пензионерската популација во СЗПМ.

Откако Станка Трајкова беше предложена од Кандидационата комисија за претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и воедно за претседател на Извршниот одбор на Сојузот, таа пред членовите на новоизбраното Собрание ја изложи својата Програма и рече:

– Почитувани членови, заради значењето на функцијата претседател на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а истовремено и претседател на Сојузот, сметам дека треба пред вас, членовите на Собранието, да поднесам и да презентирам Програма на активности кои ќе бидат во фокусот на моето работење како претседател на Сојузот, за мандатниот период 2019 – 2023 година.

Историски гледано Сојузот како организација постои повеќе од 73 години и е една од најмасовните граѓански асоцијации со статутарен атрибут на невладина, непартиска и мултиетничка организација на пензионерите, самостоен во организирањето и остварувањето на целите, интересите и дејностите на здруженијата на пензионерите во Македонија – членки на Сојузот. Во својот историски развој Сојузот има промени во организационата поставеност, но тој континуирано ги обединува и ги презентира интересите и правата на сите корисници на пензија на ниво на нашата земја. Здруженијата на пензионерите доброволно се здружуваат во Сојуз конституирајќи ги органите од нивните делегати учествувајќи во нивната работа и на тој начин остварувајќи ги најнепосредно интересите на корисниците на пензија, членови на здруженијата, со основна премиса на самостојно дејствување на здруженијата. Денес, Сојузот има 53 членки – здруженија на пензионери во кои членуваат 260 000 пензионери и е респектибилен субјект кога станува збор за пензионерското организирање. За да се задржи и понатаму значењето и улогата на СЗПМ како репрезентативен Сојуз, во мандатниот период 2019 – 2023 година, ќе се задржам на најбитните активности кои ќе бидат значајни во извршување на мојата функција, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Прво, моја најзначајна заложба ќе биде обезбедување редовна исплата на пензиите и нивно усогласување согласно со Законот за пензиското и инвалидското осигурување, што подразбира редовно тековно и дополнително усогласување. За првата година од мојот мандат (2019 г.) со Буџетот на РМ за 2019 година како социјални трансфери проектирани се 56,4 милијарди денари наменети за исплата на пензиите. За да бидеме спокојни со цел стабилизирање на пензискиот систем имаме зголемување на стапката на придонесот за ПИО за 0,4% процентни поени. За наредните години будно ќе го следам и спроведувањето на сегашните реформи претечени во законски решенија со кои се решава нееднаквоста на пензиите на сегашните и идните пензионери и решавање на проблемот со нерамномерната распределба на осигурениците во двостолбниот пензиски систем, реформи кои треба да обезбедат финансиска стабилност на ФПИОМ на долг рок.

Второ, ќе се ангажирам за изградба на државни старски и пензионерски домови со цени на сместување кои ќе одговараат на висината на македонските пензии. Крајно време е во овој мандатен период да престане инертноста на надлежните за решавање на прашањето за социјално домување на пензионерите. Преку Советот за социјална сигурност за стари лица ни велат дека ќе се градат старски државни домови, но треба да се има предвид фактот дека такви објекти постојат и тоа изградени со средства на пензионерите само треба да се реновираат и адаптираат за социјално домување на пензионерите. Во мојот мандатен период ќе ги искористам и креативните предлози на наши активисти за решавање на овој проблем, како и искуството на земјите од нашето опкружување. Нема да ги заобиколам и приватните домови во кои ќе барам од надлежното министерство да врши зголемена контрола во нивното работење.

Трето, здравственото осигурување и здравствената заштита ќе значат мое натамошно ангажирање за ослободување на пензионерите од сите видови партиципација. Сведоци сме дека од 1 јануари 2019 година од партиципација за болничко лекување се ослободени сите пензионери чија пензија е до 14.500,00 денари и тоа верувајте како резултат на континуирано барање од претставниците на СЗПМ во Советот за социјална сигурност на стари лица, тој лимит да се покачи. Следниот фокус во мојот мандат ќе биде барање за целосно ослободување од секаков вид партиципација на старите лица над 65 години, право кое порано го имале пензионерите. За оваа цел ќе биде направена компаративна анализа како ова прашање е решено во другите земји имајќи го предвид фактот дека согласно со Уставот, нашата земја е социјална држава. Тогаш нема да се жалат пензионерите дека најголем дел од нивната пензија оди за купување лекови, бидејќи во нашата држава има над 73 000 корисници на најнизок износ на пензија. Здравствената заштита е моја омилена тема бидејќи со добра здравствена заштита ќе имаме спокојна трета доба и затоа ќе ме радува и околноста ако се успее тоа да се подобри и во руралните средини, да се обезбедат уште геријатриски одделенија во општите болници за сместување стари лица, кои во моментов недостасуваат. Ке се потрудам тоа да го сторам како претседател на СЗПМ, а истовремено ќе се залагам за подостоинствен однос кон старите лица во секој поглед.

Четврто, во мандатниот период силно ќе го поддржувам секое здружение кое ќе го развива Волонтерството – проект кој ќе можете да го адаптирате на ваши услови и на вашиот начин на работење, Пензионерската социјална карта, проектот Инклузија и други. Сите овие проекти се достасвени до здруженијата само треба да се извадат од фиока и да видат светлина. Тие се проекти на денешното време и се надевам дека ќе бидат во фокусот на здруженијата. Соработката со локалната самоуправа ќе биде моја значајна точка во работењето. Најнапред со обновување на меморандумот со ЗЕЛС и во тој контекст ќе се обидам да го решам прашањето на автобускиот превоз на пензионерите од внатрешноста кога доаѓаат во Скопје, потоа соработка и едукација на здруженијата во подготовка на апликациите како да ги користат грантовите кои ги доделува општината и друго.

Петто, според Законот за ПИОМ, Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина е организација која преку надлежниот одбор во кој членуваат претставници на сите сојузи има значајни надлежности како што е определување на висината на членарината, висината на дел од пензијата за посмртна помош, висината на самата посмртна помош, условите под кои се остварува посмртната помош и на условите и начинот на распределба на членарината за која СЗПМ ја извршува административно–техничката работа. Интересот за работата на Регистрираната организација е голем кај здруженијата бидејќи последна дата на ажурирани податоци за членството на здруженијата се доставени за 2015 година, а сега сме 2019 година. Тоа значи дека јас со целиот мој капацитет во соработка со ФПИОМ ќе направам сè Фондот да ни доставува ажурирани податоци кои вие постојано ги побарувате, што не беше случај во последните 3–4 години. Исто така, ќе се ангажирам Регистрираната организација да работи транспарентно и отворено, а донесените одлуки и решенија да најдат место и во весникот „Пензионер плус“ и на нашата веб–страница. Здруженијата тоа го бараат и заслужуваат да го добијат.

Шесто, мојата ангажираност заедно со работните тела, ќе биде и во натамошно негување на традиционалните активности (спортските, културните), но и тие ќе се анализираат и унапредат заедно со мислењето на здруженијата, на работни состаноци или преку прашалници во кои ќе бидат изнесени нивните мислења. Во мандатниот перид 2019 – 2023 година верувам во позасилен развој на социјално-хуманитарната дејност со помош на Координативното тело на активите на пензионерки. Активите на пензионерките ќе бидат вклучени во скоро сите активности во здруженијата. Особено, ќе биде нагласено помагање на стари и осамени пензионери во ограноците. Овие обврски се утврдени во многу статути на здруженијата, а тоа го предвиделе и нашите колеги многу години пред нас.

Седмо, во фокусот на моето работење ќе биде поддршката на помалите здруженија врз основа на утврдени мерила и критериуми како би можеле и тие непречено да ги извршуваат своите активности. Мојата поддршка кон помалите здруженија би била и тие да добијат простор на нашата веб-страница со цел презентирање на јавноста кое е тоа здружение и кои се неговите активности.

Осмо, во мојот мандатен период ќе ја обновам и засилам соработката со Црвениот крст и со другите граѓански организации и ќе настојувам да се гради меѓусебна соработка и поддршка меѓу здруженијата со заемно почитување и разбирање, ке работам чесно како и досега, со цел здруженијата и Сојузот да стануваат сè повеќе и повеќе угледни субјекти во средината каде што дејствуваат. Сето ова ќе го постигнеме заедно. Ви благодарам на довербата, – истакна во своето обраќање Станка Трајкова.

По нејзиниот настап со аплауз од присутните делегати **Станка Трајкова едногласно** беше избрана за претседател на СЗПМ и за претседател на Извршниот одбор на Сојузот. На седницата беше потенцирано дека за првпат по 73 години од основањето на СЗПМ за претседател е избрана жена.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

КОНСТИТУТИВНО-ИЗБОРНА СЕДНИЦА НА СОБРАНИЕТО НА СЗПМ стр. 2

СЕДНИЦИ стр. 3, 4 и 5

ХРОНИКА стр. 7

МИНИСТЕРКАТА ЦАРОВСКА ВО ПОСЕТА НА ПРОБИШТИПСКИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ стр. 9

ПАНОРАМА стр. 10

СРЕЌАТА И ПОДГОТОВКАТА СЕ ПРЕСУДНИ ВО СПОРТОТ стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ПОЕТСКА СРЕДБА СО С. ЦВЕТКОВА стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

17-ти РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ ВО ПРИЛЕП И ТЕТОВО стр. 16

ЧЕСТИТ 1-ви МАЈ
СЗПМ

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
16. мај
во „Нова Македонија“ - Пензионерски видици
23. мај
- Прилог за пензионери во „Коха“
31. мај
„Пензионер плус“

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

Конститутивно-изборна седница на Собранието на СЗПМ

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 29 март 2019 година, ја одржа својата конститутивно-изборна седница. На почетокот му беше доделена Сребрена плакета на Бесник Поцеста, досегашен претседател на Собранието на СЗПМ за особен придонес во извршување на

функцијата и за негов придонес во развојот на пензионерското организирање во Македонија. Плакетата му ја врачи досегашниот претседател на СЗПМ Драги Аргировски кој при тоа рече:

– Посебно ми е драго што ова високо признание на СЗПМ му го врачувам на Бесник Поцеста, човекот кој 25 години дава придонес за подобар живот на сите пензионери. Тој е прв Албанец потпретседател и претседател на Собранието на СЗПМ. Ова плакета е благодарност за неговиот целокупен придонес во пензионерското организирање во нашата земја.

Бесник Поцеста не ја криеше возбудата. Ја прими Плакетата и им се заблагодари на присутните за честа.

По овој свечен дел беше избрано работно претседателство на Изборната седница на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, записничар и два оверувачи.

Беше донесен и усвоен Деловникот за работа на седницата и беа избрани членовите на Верификационата и Кандидационата комисија.

По верифицирање на мандатите на членовите на новото Собрание на СЗПМ,

за претседател на Собранието на СЗПМ беше избран **м-р Илија Адамоски**, докажан активист и досегашен член на повеќе органи и тела во СЗПМ. По неговото пригодно обраќање беа избрани членови на Извршниот и Надзорниот одбор, како и на Статутарната комисија на Сојузот. За нов претседател на СЗПМ и воедно на Извршниот одбор беше предложена **Станка Трајкова** досегашен секретар на ИО на СЗПМ, истакнат активист и стручњак со големо познавање во пензионерската проблематика, дипломиран правник и автор и коавтор на проекти поврзани со пензионерската проблематика. Таа пред делегатите ја претстави својата програма за мандатниот период 2019 – 2023 г., рече дека во Програмата ќе се фокусира на следните нешта:

- Обезбедување редовна исплата на пензиите;
- Изградба на старски и пензионерски домови;
- Подобрување на состојбата во областа на здравственото осигурување и здравствената заштита и снабдување со лекови;
- Поддржување на волонтерството и соработка со локалната самоуправа;
- Реорганизација на солидарниот фонд и ажурирање на податоците добиени од ФПИОМ;
- Поддршка и помагање на традиционалните активности со позасилена активност на хуманитарните дејности;
- Поддршка на помалите здруженија;
- Соработка со Црвениот крст и други граѓански организации и подобрување на меѓусебната соработка.

По нејзиното обраќање со аплауз од присутните делегати и сега членови на новоизбраното Собрание едногласно беше избрана Станка Трајкова за претседател на СЗПМ и претседател на Извршниот одбор на Сојузот. Ова е за првпат во историјата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија по 73 години од основањето, за претседател да биде избрана и да го води жена.

На седницата за членови на **Извршниот одбор** беа избрани:

1. Станка Трајкова – претседател
2. Ментор Коку – потпретседател
3. Менка Темелковска – секретар
4. Ѓорге Андонов
5. Данче Даскаловска
6. Ристо Трајкоски
7. Олга Новачева
8. Томе Димитровски
9. Славко Трајкоски
10. Костадин Дагалев
11. Димитрија Богатиноски
12. Баки Бакиу
13. Софија Симовска
14. Џавид Карпузи
15. Велин Стојановски
16. Борис Сивевски
17. Калина Сливовска-Андонова
18. Даути Хурем
19. Ѓорѓи Заринските
20. Димитрије Димовски
21. Јован Кирковиќ

За членови на **Надзорниот одбор** беа избрани:

1. Митре Стојановски – претседател
2. Снежана Андонова
3. Абдула Алиовски
4. Владимир Темелковски
5. Нијази Целили

За членови на **Статутарната комисија** беа избрани:

1. Зико Зиков – претседател
2. Ленче Јанкуловска
3. Спирко Николовски
4. Петар Начевски
5. Адеми Османфари

Предложените членови беа избрани без ниту еден глас против и без воздржани.

Избрани се новите раководства на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Следува работа и ангажирање на сите полиња и во сите сегменти.

Калина С. Андонова

Усогласување на пензиите од 1 јануари 2019 година

Согласно со законските прописи од областа на пензиското и инвалидското осигурување, а со цел зачувување на материјалната и социјалната сигурност на корисниците на пензија се врши редовно усогласување на пензиите.

Во пензискиот систем е познато дека во одделни периоди пензиите се усогласувале исклучително со порастот на трошоците на животот, со порастот на платите или комбинирано.

Со последната измена на Законот за пензиското и инвалидското осигурување (Службен весник на РМ број 245) од 28.12.2018 година е уредено:

„Пензијата се усогласува од 1 јануари и од 1 јули секоја година според порастот на индексот на трошоците за живот во претходното полугодие во однос на полугодието кое претходи објавен од Државниот завод за статистика.

Во случај кога порастот на трошоците на животот се со негативен предзнак не се врши усогласување на пензиите.

Доколку бруто домашниот производ во претходното полугодие има реален пораст над 4%, покрај усогласувањето со порастот на трошоците на животот, пензијата се усогласува од 1 април во тековната година во процент кој претставува разлика помеѓу реалната стапка на порастот на бруто домашниот производ во претходната година и стапката од 4%."

Согласно со ова законско решение и објавените статистички податоци од Државниот завод за статистика за порастот на трошоците на животот во претходното полугодие (јули – декември 2018 година) во однос на полугодието кое претходи (јануари – јуни 2018 година), пензиите од 1 јануари 2019 година, се усогласаат за 0,7%.

Ова усогласување на пензиите, корисниците на пензија го добија со исплата на мартовската пензија во април заедно со разликите за јануари и февруари.

Прикажано на пример за корисник на пензија кој има во висина на просечна пензија од 14.403 денари, овој корисник ќе добие зголемување од 101 денари, а пензијата ќе му изнесува 14.504 денари и разлика од 202 денари за јануари и февруари или вкупно 14.706 денари.

За април и наредните месеци се до наредното усогласување на пензиите, на овој корисник на пензија ќе му се исплатува пензија од 14.504 денари, само за редовното усогласување на пензиите, без исплата на разлики.

Со ова усогласување соодносот на просечната пензија во однос на просечната плата во Републиката за јануари 2019 година во износ од 24.507 денари изнесува 59%.

Финансискиот ефект од ова усогласување за Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија ќе значи зголемени расходи за исплата на пензиите за околу 32 милиони денари месечно.

Менка Темелковска

ЗП Гази Баба

Парична помош за пензионерите

Секоја година, според програмата на Комисијата за здравство и Финансискиот план на ЗП Гази Баба, се доделува еднократна парична помош на членови со потешки здравствени проблеми, во зависност од дијагнозата на болеста.

За 2018 година, Комисијата во износ од 213 000 денари на 53 членови на Здружението им додели еднократна помош. Според сознанијата и документацијата во Здружението, за 2017 година Комисијата има доделено помош на 69 болни лица, нејзини членови, во износ од 265 000 денари. Во 2016 година доделена е помош на 79 болни и изнемоштени лица во износ од 210 000 денари, додека во 2015 година е доделена помош во висина од 215 000 денари на 61 пензионер кои се во тешка здравствена состојба.

Како што не информираа од Здружението, овој вид парична помош се практикува од 2003 година, издвоените средства од година на година се сѐ поголеми, а бројот на барањата е различен. Комисијата секоја година ги разгледува и барањата за учество со средства во трошоците за бањско и климатско лекување. Во Негорски Бањи, Здружението партиципира 10% во трошоците. Во Катлановска Бања според одредените критериуми, средства од сметката на Здружението се доделуваат на пензионерите зависно од нивните примања. За оние со примања до 8 000 денари месечно Здружението учествува во трошоци со 100%, за оние со 8 до 10 илјади денари со 50%, за оние од 10 до 14 илјади со 35% и пензионерите од 14 до 18 илјади денари месечно се субвенционираат со 20% од трошоците за оваа активност.

Комисијата за оваа година има планирано повеќе средства што ќе бидат издвоени од сметката на Здружението за слични намени. Ваквите активности во ЗП Гази Баба се спроведуваат во рамките на реализацијата на програмата на Здружението, но и програмата на СЗПМ.

Васил Пачемски

Конститутивна седница на ИО на СЗПМ

Соработката ќе се потпира на мотивација, креативност и критички осврт кон работата

Конститутивната седница на Извршниот одбор на СЗПМ се одржа на 12 април 2019 година во новиот состав. На седницата на која беа присутни сите членови присуствуваше и претседателот на Собранието на СЗПМ м-р Илија Адамоски. Седницата ја раководеше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Претседателката **Станка Трајкова** ги поздрави присутните и во кратки црти ги потенцираше главните задачи и цели на членовите на Извршниот одбор на СЗПМ и рече дека да се биде негов член е и чест и обврска. Извршниот одбор е оперативен и извршен орган кој ги подготвува седниците на Собранието и ја утврдува Програмата, Статутот и другите финансиски документи. Исто така ИО е должен да ги почитува одлуките и заклучоците донесени од Собранието на СЗПМ. Таа повика на добра соработка која ќе се потпира на мотивација, креативност и критички осврт кон работата и особено значајно ќе биде почитување на своето и другото мислење.

На присутните им се обрати претседателот на Собранието на СЗПМ м-р **Илија Адамоски** кој уште еднаш се заблагодари за дадената доверба и вети дека заедно со претседателката на СЗПМ Станка Трајкова максимално ќе се залагаат сите проблеми од интерес на неговото величество пензионерот, ограноците и здруженијата на пензионерите да бидат решени во граница на можностите.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова предложи за потпретседател на ИО на СЗПМ да биде избран Ментор Ќоку стручњак во правото со богато искуство како правник, обвинител и адвокат, кој по пензионирањето активно е вклучен во пензионерското организирање како претседател на ЗП Чаир. По образложението за негова кандидатура **Ментор Ќоку** едногласно беше избран за потпретседател на ИО на СЗПМ. Тој се заблагодари на дадената доверба потенцирајќи дека таа му претставува и чест и голема обврска и вети дека функцијата ќе ја извршува вложувајќи го своето искуство и знаење.

Претседателката Станка Трајкова најнапред ја објасни функцијата секретар на ИО на СЗПМ, а потоа за секретар во мандатниот период 2019 – 2023 ја предложи **Менка Темелковска** дипломиран економист со искуство во професијата од аналитичко правен и економски аспект. Предлогот едногласно беше усвоен, на што Темелковска се заблагодари.

Потоа претседателката на СЗПМ ги прочита составите на телата и комисиите на ИО на СЗПМ и рече дека при составот на истите е водено сметка да бидат застапени што поголем број здруженија, афинитетите и образованието на предложените членови, како и родовата и националната припадност. Беа предложени и усвоени следните комисии и тела:

Комисија за меѓународна соработка
Станка Трајкова – претседател
м-р Илија Адамоски
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
Данче Даскаловска
Томе Димитровски
Велин Стојановски
Селвер Мемети
Момчило Петровиќ

Комисија за меѓугенерациска соработка и соживот
Шабан Азизи – претседател
Лутви Ќазимовски
Пере Петревски
Ратка Коколанска
Борис Заринскi
Ели Данаиловска
Вите Велиновски
Лилјана Митровска
Благоја Атанасовски

Правно-економски форум
д-р Фиданчо Стоев – претседател
Светолик Николов
Ристо Прентовски
Ристе Нетков
Благоја Христоски
Крсте Белевски
Манојло Димевски
Цветко Михајловски
Вели Шаипи

Членови на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, предложени од СЗПМ
Ментор Ќоку
Даница Петличкова
Ѓорге Андонов
Димитрија Богатиноски

Другите тројца членови ги делегираат другите 3 сојузи

Комисија за културно-забавен живот
Магдалена Спировска – претседател
Петар Захарчев
Милевка Здравковска
Борис Грковски
Ванѓа Пенева
Нурие Кадриу
Благоја Спирковски
Ристо Трајкоски
Борис Дончев

Комисија за здравство и социјална политика
д-р Стојанче Стефановски – претседател
д-р Димитрија Димитриевски
д-р Мирко Анакиев
д-р Димитар Спасески
д-р Ѓурѓица Ќурчиќ
Лилјана Лабачевска
Љубинко Ристов
Јаворка Николовска
Гордана Кајевска

Комисија за спорт и рекреација
Здравко Петковски – претседател
Љубица Кузмановска
Гале Бабаровски
Харалампие Ампов
Димче Митрев
Кочо Бајари
Стефан Шурбаноски
Тодор Илиев
Стојка Шалева

Комисија за информирање и издавачка дејност
Калина С. Андонова – претседател
Цветанка Илиева
Крсте Спасески
Крум Стаменков
Шпреса Хоџа
Вукица Петрушева
Гојко Ефтоски

Редакциски одбор на „Пензионер плус“
Калина С. Андонова – гл. и одг. ред.
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Фруска Костадинова
Јасмина Тодоровска
Лилјана Младеновска

Издавачки совет на „Пензионер плус“
Станка Трајкова – претседател
м-р Илија Адамоски
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Спирко Николовски ОВР
Гидо Бојчевски
Славко Марковски

Комисиите и телата беа едногласно усвоени со едно дополнување: член на Комисијата за меѓународна соработка да биде и Ѓорѓи Трпоски, што беше прифатено од присутните.

На седницата беше донесена одлука за селектор за 9. републичка и 17. регионални ревии на песни, музика и игри беше назначен Томче Стојков, режисер со долгогодишно искуство во МТВ кој оваа функција успешно ја извршуваше неколку години наназад. Присутните беа информирани дека и оваа година ревиите се поддржани од Министерството за култура како проект од национален интерес благодарение на залагањето на претседателката Трајкова. Беа утврдени и термините за Републичката и 24. регионални спортски натпревари.

На седницата беше донесена Одлука овластено лице за потпис да биде претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, втор потписник во нејзино отсуство да биде потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку.

Под точката разно присутните беа информирани дека сите здруженија кои имаат свои потстраници можат да ги испратат своите завршни сметки да бидат поместени на нивната потстранична сметка на СЗПМ, а кои немаат можат да оформат. Помалите здруженија ќе бидат помогнати од СЗПМ според правилникот кој ќе биде изработен во најскоро време.

На седницата со свои дискусии дадоа придонес: **Димитрија Богатиноски, Ристо Трајкоски, Јован Ќирковиќ, Џавид Карпузи, Велин Стојановски, Калина С. Андонова и Димитрије Димовски.**

Калина С. Андонова

ЗП Чаир

Повторно избран досегашниот претседател, Ментор Ќоку

За работењето на ЗП Чаир во 2018 година опширно и конструктивно се расправаше на седницата на Собранието, која се одржа на 26 февруари 2019 година. Во работата на седницата, со која раководеше претседавачот Перо Миленковски, присуствуваше и пофални зборови за одговорното и домаќинско работење на здружението, при своето поздравно обраќање, упати секретарот на СЗПМ **Станка Трајкова**, при што ги акцентираше постигнатите успеси на здружението. Главни точки на седницата беа: Извештајот на Надзорниот одбор; усвојување

на завршната сметка за 2018 година и усвојување на Извештајот за работата на Здружението за 2018 година.

Позитивното материјално–финансиско работење беше истакнато во Извештајот на Надзорниот Одбор, кој беше едногласно прифатен. На седницата беше усвоена и завршната сметка за 2018 година, за која билансот на приходите и расходите го образложи ангажираниот книговодител Бујар Рамадани. Во дискусијата беше истакнато дека планираните приходи на здружението во целост се остварени, а расходите се совпаѓаат со предвидените трошоци во финансискиот план од минатата година, при што од дискутантите беше пофалена домаќинската работа на здружението и едногласно прифатена. За работата на Здружението и за постигнатите успеси во 2018 година, поширок преглед даде Претседателот на здружението Ментор Коку.

На 22 март 2019 година ЗП Чаир ја одржа својата конститутивна седница на Собранието. По утврдувањето на изборните документи од страна на Верификационата комисија, претседателот на Кандидационата комисија за претседател на Собранието го предложи Рауф Хамиди, а делегатите едногласно го избраа. Собранието во новиот состав избра членови на Надзорниот одбор и на Статутарната комисија. За делегати во Собранието на СЗП на град Скопје беше избран Рауф Хамиди, а за делегати во СЗПМ, Ментор Ќоку и Љубица Лолевска. По завршувањето на седницата на Собранието, конститутивна седница одржа Извршниот одбор во новиот состав и за претседател едногласно повторно беше избран Ментор Ќоку, а за секретар Иванка Сечковска. Ќоку се заблагодари на дадената доверба и истакна дека и понатаму домаќински и наменски ќе се трошат средствата, а програмските задачи во целост ќе се реализираат.

Васил Пачемски

ЗП Струмица

Довербата повторно за Данче Даскаловска

На 27 март 2019 година ЗП Струмица ја одржа својата изборна и конститутивна седница. Откако беа избрани работно претседателство, верификациона и кандидациона комисија, и откако беа верификувани мандатите на новите членови на Собранието, на досегашната претседателка на ЗП Струмица која воедно е претседател и на Извршниот одбор Данче Даскаловска, повторно и беше изгласана доверба. ЗП Струмица е меѓу ретките и меѓу првите здруженија на пензионери кое за претседател имаат жена. На прашањето на што се должи тој факт еве што ни изјави Даскаловска:

– Мојот повторен избор е резултат на мојата ангажираност за подобар и поквалитетен живот на членовите на нашето здружение. Ние жените сме добри организатори и водиме сметка за сè. Тоа е во нашата природа. Нашето здружение има околу 11.000 членови организирани во 26 ограноци во кои фунционираат 18 клубови кои сами сме ги офомиле. Тоа не е мала активност. Струмичките пензионери го знаат тоа и затоа ми даваат повторно доверба за наредниот четиригодишен период.

На седницата на Собранието за претседател на Собранието на ЗП Струмица повторно е избран Атанас Крстев. **К.А.**

ЗП Тафталиџе ДДД

Димитрије Димовски, повторно претседател

На 6 март 2019 година Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД Скопје одржа изборна конститутивна седница. За претседател на Извршниот одбор и на здружението повторно беше избран Димитрије Димовски кој и досега беше на чело на здружението и успешно го водеше во интерес на членовите. За неговиот избор се изјаснија и писмено, сите ограноци на здружението. За претседател на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД Скопје избрана е Слободанка Исијановска која добила убедливо повеќе гласови, вкупно 17, од другиот кандидат, Секо Блажевски од огранокот Козле кој добил 6 гласови.

– И оваа година како и претходните, Програмата за 2018 година е реализирана, работено е домаќински и според законите, а како резултат на тоа и Годишната завршна сметка е со добивка, – истакна меѓу другото Димовски.

На седницата беа избрани делегати за Собранието на СЗПМ и на Собранието на СЗП на град Скопје. За делегат на СЗПМ избран е претседателот Димитрије Димовски, а за членови на Собранието на СЗП на град Скопје, Димитрије Димовски и Павле Василевски кој повторно е избран и за секретар на ИО на ЗП Тафталиџе ДДД Скопје.

Избраните членови се заблагодарија за дадената доверба и ветија дека ќе се трудат животот и стареењето на пензионерите од здружението и понатаму да биде што поквалитетен и подостоинствен преку залагање за реализација на нивните права и одржување на активноста, како што се фолклорните ревии на регионално и Републичко ниво, спортските натпревари, екскурзиите, хуманитарната помош и друго. **Д.Д.**

ЗП Ѓорче Петров

Избрано ново раководство

Здружението на пензионери Ѓорче Петров на 13.03. 2019 година ја одржа конститутивната седница на која беше верификуван мандатот на членовите на Собранието и избрани членови на органите и телата на Здружението.

За претседател на Собранието беше избран Крсте Златевски. За членови на Извршниот одбор беа избрани Евто Вељаноски, Верица Мишкова, Петар Павловски, Трајанка Савевска, Митко Стојановски, Стоилко Краинин и Воислав Ристевски.

За претседател на Извршниот одбор кој истовремено е и претседател на Здружението, едногласно беше избран Воислав Ристовски.

За делагат во собранието на СЗПМ е избран Цветко Михајловски, додека за делагати во Собранието на СЗП на град Скопје се избрани Славко Петковски и Марјан Ристевски.

По завршување на Конститутивната седница, новоизбраниот состав на Собранието ја одржа и првата работна седница на која беа усвоени годишниот извештај за работата на органите и телата во 2018, како и завршната сметка за 2018 година, а истовремено собранието го усвои и Финансискиот план за 2019.

Љубинко Ристов

ЗП Гевгелија

Завршени изборите

На 20.03.2019 год. се одржа конститутивна изборна седница на Собранието. На седницата најпрво се верификуваа мандатите на 27 нови членови. Потоа за нов претседател беше избрана Марија Николова која ја водеше седницата. Беа избрани и 13 нови членови на Извршниот одбор. За претседател на Извршниот одбор беше избран Велин Стојменов досегашен член на ИО. Тој е некогашен омилен професор по физика во СОУ „Јосиф Јосифовски“, а сега омилен пензионер во здружението, човек со визија. Се избраа и 3 членови во Надзорниот одбор и 3 членови на комисијата за статутарни и правни прашања. За делегат на Собранието на СЗПМ беше избран Костадин Дагалев. Се констатира дека во управните органи повеќе од 30% се жени. Избраните претседатели се заблагодарија за довербата и рекоа дека ќе работат конструктивно и транспарентно на реализирање на програмските задачи во интерес на сите пензионери во здружението.

На 28.03.2019 год. новиот состав на ИО ја одржа првата седница поради итноста за избор на комисии кои треба да почнат да работат. Оваа година спортските регионални игри се одржуваат во Гевгелија. Беа избрани: комисија за спорт и рекреација, за културно–забавен живот, за станбен и деловен простор, за здравство и социјални грижи и за инвестициони и тековно работење. Јанка Узунова беше избрана за нова претседателка на Активот на жените. Новиот претседател на Извршниот одбор предложи одредени мерки за штедење. Се намалија дневниците на членовите во управните органи и комисиите и се намали бројот на членови во комисиите. Се констатира престанок на договор на дело на секретарот, благајникот, заменик претседателот на извршниот одбор, книговодителот и домаќините на клубови. На некои им се продолжија договорите, а на некои позиции беа избрани нови. Седницата се одвиваше и заврши во пријатна и коректна атмосфера.

Ј.У.

ЗП Македонски Брод

Отчетна и конститутивна седница

На отчетна седница на Собранието при ЗП Македонски Брод, од 23 делегати, присутни беа 18, потоа претседателот на Надзорниот одбор и како гости делегација од ЗП Струга. Седницата ја водеше Илија Лазески, претседател на ЗП Македонски Брод. На седницата беа разгледани претходно добиените материјали. Потоа едногласно беше усвоен Извештајот за работа на органите и телата на ЗП Македонски Брод за 2018 година, Ивештајот на Надзорниот одбор и годишната завршна сметка за 2018 година.

Претседателот на ЗП Струга **Милорад Трпоски** ја поздрави работа–

та на Собранието констатирајќи дека според приложените материјали домаќински и законски се работело, а поздравите од Активот на пензионерки ги пренесе Елисавета Лазареска.

На 7 март 2019 година се одржа Конститутивна седница на новото Собрание при ЗП Македонски Брод.

Од 21 делегат присутни беа 19.

На седницата беа усвоени и разгледани претходно добиените материјали: Програмата за работа на здружението и Предлог–финансискиот план за 2019 година кои едногласно беа усвоени. Потоа на предлог на Кандидационата комисија е избран Извршен одбор од 9 членови. За претставник на Здружението во Собранието на СЗПМ избран е Стојан Секулоски, а за Претседател на здружението и Извршниот одбор едногласно е избран Илија Лазески со мандат од следните четири години. Избрани се и нов Надзорен одбор и Статутарна комисија. Секретарот **Венче Кузманоски** објасни дека со новиот статут нема акумулација на функции во ЗП Македонски Брод.

На крај делегатот **Милош Миленкоски** апелираше за подобра информираност на сите ограноци за активностите на ЗП Македонски Брод, во иднина. **Милчо Тренкоски**

ЗП Кичево

Формирани сите органи и тела

Деновиве во просториите на хотел „Кичево“ се одржа редовното изборно собрание на ЗП Кичево. Со собранието раководеше најстариот делегат Киро Блажески. Потоа беа верификувани мандатите на 41 делегат од 11 пензионерски ограноци од Кичево и Кичевско. Извештај за четири години работа на ЗП Кичево, како и програма за работа за 2019 година, поднесе секретарот Добре Лазарески. Благајникот Владо Велјаноски го образложи финансискиот план за работа на здружението за 2019 година. На седницата за претседател на Собранието за наредните четири години, беше избран Михмед Мехмеди. Потоа беа избрани 11 членови за ИО, по еден претставник од секој огранок, три членови за НО и 3 членови на комисијата за статутарни прашања. За делегат во Собранието на СЗПМ беше избран Бобе Угриноски. Предложениот ИО ја одржа и првата седница на која едногласно за претседател на ИО на ЗП Кичево е избран досегашниот делегат на ИО на СЗПМ Душан Ристоски, а за секретар Добре Лазарески.

По изборното собрание се одржа првата седница на ИО на здружението на која се избраа комисиите и телата на ИО на ЗП Кичево.

А. Ристоска

ЗП Злетово

2018 година со позитивни резултати

Здружението на пензионери Злетово на 28.03.2019 година ја одржа првата седница во ова година со дневен ред: усвојување на записникот од претходната седница, избор на членови на Собранието, избор на претседател на ЗП Злетово и делегат за собранието на СЗПМ, како и избор на органи и комисии на ИО на ЗП Злетово.

За претседател на ЗП Злетово беше избран Димитар Милосов, а за делегат во собранието на СЗПМ, Лилјана Гичева.

Вниманието на делегатите на седницата беше насочено кон финансиското работење на здружението во изминатата 2018 година. Се дискутираше за приходите и расходите, како и за начинот на трошењето на средствата и за остварената добивка. По обемната дискусија за финансиското работење беше оценето дека ЗП Злетово во изминатата 2018 година работело одговорно и домаќински. Членовите на Собранието дадоа зелено светло на завршната сметка и едногласно ја усвоија.

На седницата, беше конституиран Извршен и Надзорен одбор, а по предлог на претседателот беа формирани и комисиите на ИО на ЗП Злетово и тоа: комисија за спорт, комисија за култура, комисија за здравство и комисија за попис, а се донесоа и одлуки за учество на регионалната ревија на песни, музика и игри која годинава ќе се одржи во Свети Николе. Се донесе и одлука за отпочнување на подготовките за одржување на регионалните спортски игри од 6-тиот регион чиј домаќин оваа година ќе биде ЗП Злетово, а ќе се одржат на 23 мај 2019 година.

Д. Милосов

Годишно собрание на СЗИПМ

Со помалку сојузи на инвалиди би имало помалку проблеми

Деновиве Сојузот на здруженијата на инвалидските пензионери го одржа годишното Собрание во Прилеп, каде е и седиштето на истиот. Покрај анализирањето на работата во минатата година на Здруженијата на инвалидските пензионери, делегатите позитивно ја оценија и финансиската работа во 2018 година на овој Сојуз во кој членуваат околу дваесетина илјади инвалидски пензионери. Исто така, на седницата беше донесена и Програма за работа и финасиски план за 2019 година.

Во своите дискусии претставниците на инвалидските пензионери од Прилеп, Велес, Кавадарци, Штип, Охрид, Свети Николе и Скопје ја истаакнаа потребата од ангажирање на Министерството за труд и социјална политика, како и од Фондот на ПИОМ за намалување на Сојузите на инвалидските здруженија.

На седницата на Собранието на СЗИПМ беше потенцирано дека е потребно да има само два Сојуза на ниво на државата и тоа: Сојуз на старосни и семејни пензионери, односно СЗПМ и Сојуз на инвалидски пензионери, односно СЗИПМ. Така ќе се намалат и проблемите и здруженијата ќе бележат повеќе активности, се разбира со заедничка концентрација на членарината.

Доставениот Предлог-Закон за пензионерско организирање во државата би го решил проблемот на паралелните здруженија.

На седницата беше донесена и одлука годинешните спортски натпревари на инвалидските пензионери да се одржат во Кавадарци. **К.Р.**

ЗП Крива Паланка

Одржани две седници

Во просториите на Клубот за дневен престој на пензионерите, на 31 март 2019 година се одржа втората седница на Собранието на ЗП Крива Паланка. Со неа раководеше претседателот на Собранието **Веселин Стојановски**. При констатирањето на дваесет и еден присутен од вкупно дваесет и три члена, се утврди дека Собранието може полноважно да одлучува и да работи. Претседателот Стојановски му честиташе на делегатот за изборот во Извршниот одбор на СЗПМ и му посака успешно да го претставува Здружението. По усвојувањето на дневниот ред, кој со една точка беше дополнет и по усвојувањето на записникот од првата седница и одлуката за измена и дополнување на статусот, претседателот на ЗП Крива Паланка **Трајче Давидовски** ја образложи Програмата за работа за 2019 година. Тој појасни дека таа се донесува со задоцнување поради изборите во Здружението. Истата е усогласена во рамките на можностите на Здружението и на СЗПМ. Во неа се опфатени активностите, соработката со други здруженија, институции и со локалната самоуправа. Опфатено е и реновирање на Клубот на пензионери за дневен престој. По образло-

жението имаше кратка дискусија, при што едногласно се усвои.

Финансискиот план за тековната година беше презентиран и објаснет од секретарот **Благоја Николовски** и членот **Добри Јовановски** кои учествуваат во изработката. По дискусијата се констатира дека е добро што повеќе да се штеди. По едногласното усвојување беше усвоена и одлуката за учество на меѓуопштинските и регионалните спортски игри како и на Републичката спортска олимпијада, како и на ревиите на песни, музика и игри во оваа година. Под точката тековни прашања се решаваше сопственоста на клубот пред да се реновира. Програмата за работа на Здружението и Финансовиот план за тековната година претходно помина и на Извршен одбор, на кој беа формирани и комисијата за спорт, комисијата за култура и информирање, како и комисијата за помош, здравство и социјала. **Б. Стојчевска**

ЗП Кисела Вода

Изборна седница

2019 година е изборна за сите пензионерски ограноци во ЗП Кисела Вода – Скопје. Се избраа нови органи и тела на здружението кои ќе раководат наредните 4 години. Досегашните органи и тела поднесоа извештаи за

досегашната работа и резултатите. На седницата беше истакнато дека само организиран живот ја подига свеста за достоинството и активно староење и им дава смисла и содржина на пензионерските денови. На тој начин се јакне самодовербата и го прави пензионерот духовно и морално посилен и посреќен, бидејќи интелектуалната и физичка моќ не слабее со возраста, туку поради намалени активности, тоа придонесува пензионерите да не бидат отпишани.

Во ЗП Кисела Вода, пензионерите покажаа голем интерес за изборните собранија каде што имаше богата дискусија. Од дискусиите се издвоија неколку значајни барања како: зголемување на пензиите; изградба на здравствена поликлиника; изградба на пензионерски дом; поставување повеќе лекови на позитивните листи и подобро снабдување на аптеките со лекови; соработка со ограноците на пензионери од други градови и надвор од Републиката; повеќе еднодневни екскурзии низ нашата земја и друго. Тие истакнаа дека организираните патувања, излети, екскурзии и други облици на целодневно дружење имаат големо и позитивно влијание заради емоционалните доживувања, можности за меѓусебни подолготрајни разговори, нови познанства и пријателства, чист воздух и уживање во убавините на природата. Дискусиите по клубовите покажуваат дека пензионерите сакаат да знаат што се случува околу нив и да учествуваат во решавање на проблемите кои ги носи секојдневниот живот. Решавањето на овие и многу други проблеми ќе бидат патоказ за идната работа на ново избраниот претседател на собранието Јован Кирковиќ и Момчило Петровиќ, претседател на Извршниот одбор, кој е воедно претседател и на здружението, како и на новите органи и тела кои ќе дејствуваат во наредниот 4 годишен период.

В. Топаловска

ЗП Солидарност – Аеродром

Избрани раководства за 2019-2023

ЗП Солидарност – Аеродром на 26.03.2019 година во Клубот на огранокот Јане Сандански ја одржа првата конститутивна седница на Собранието. Откако еднogласно се усвои предложениот дневен ред и Деловникот за работа, се избра Верификациона комисија од 3 члена која направи увид во изборниот материјал добиен од ограноците и прашалникот за согласност на кандидатите со потребните податоци, по што едногласно беа избрани 19 делегати на собранирто. Во продолжение следеше избор на Кандидациона комисија од 3 члена која за претседател на

Собранието го предложи Тодор Тодоровски за кој кандидат сите членови на Собранието се изјаснија позитивно и едногласно беше избран. На седницата едногласно беше избран Извршен одбор од 9 членови и Надзорен одбор од 3 членови, како и два делегата за претставници во Собранието на СЗПМ Димитрија Богатиноски и Бранко Чешарек, и 5 претседатели на ограноци. Претседателот на Собранието **Тодор Тодоровски** откако се заблагодари за укажаната доверба истакна дека со целиот свој капацитет ќе работи на реализација на Програмата и остварувањето на целите на здружението.

По завршување на седницата на собранието се одржа конститутивна седница на Извршниот одбор на која претседателот на собранието го предложи **Димитрија Богатиноски** за претседател на ИО и воедно претседател на здружението, кој еднogласно беше избран, по што Богатиновски се заблагодари за повторно дадената доверба. За секретар на ИО се избра Никола Марковски. **Г. Кајевска**

ЗП Струга

Повторна доверба за Милорад Трпоски

Собранието на ЗП Струга, ја одржа првата седница во нов состав со новоизбрааните 31 членови на Собранието за период од 4 години, односно 2019 – 2023 година. Според Одлуката за свикување и одржување на конститутивна седница на Собранието на ЗП Струга, одржана на 23 март 2019 година и според предложениот дневен ред, како и според Статутот на здружението беше избрано работно претседателство од три члена, а седницата ја водеше најстариот член на Собранието до изборот на новиот претседател. На седницата беше верификуван мандатот на членовите на новото Собрание од 31 член. Исто така, беа избрани и 13 членови на ИО, како и членови на НО, статутарна комисија, комисија за здравство, спорт и култура. Беа предложени и избрани:

- За претседател на Собранието и воедно и претседател на ИО Милорад Трпоски, кој со 29 гласови, односно сите присутни на Собранието со јавно гласање повторно ја доби довербата од новите делегати за мандат од четири години.
- За делегат во Собранието на СЗПМ, беше предложен и едногласно избран Даути Хурем.

Повторно избраниот претседател Милорад Трпоски, се заблагодари на повторно дадената доверба, нагласувајќи дека ЗП Струга и понатаму ќе продолжи со реализирање на предложената програма за работа за 2019 година. Исто така, се заблагодарија за довербата и новите членови на Собранието и на комисиите.

Потоа новостариот претседател Милорад Трпоски, членовите на Собранието ги запозна со Предлог-финасиският план за работа во 2019 година, како и со Предлог – Програмата за работа на здружението за оваа календарска година, која е отворена за измени и дополнувања, и истите едногласно беа усвоени. Секретарот на Собранието и на ИО, Изеир Мустафаи, кој исто така повторно беше избран од новите членови на Собранието ги запозна со финансискиот план и Програма за работа во 2019 година и на албански јазик. **С. Кукунешоски**

ЗП Кратово

Одржана конститутивна седница на Собранието и на Извршниот одбор

Со одржување на изборните состаноци во петте ограноци на ЗП во Општина Кратово на кои беа избрани 21 претставник во Собранието на ЗП Кратово, на ден 22.03.2019 година се одржа Конститутивна седница на Собранието. Најнапред беа избрани работни тела на конститутивната седница на Собранието: работно претседателство од три члена, записничар и двајца оверувачи на записникот, Верификациона комисија, која врз основа на приложените полномошна (потврди) за избрани претставници од петте ограноци на ЗП Кратово, констатира дека од 21 претставник на конститутивната седница на Собранието присутни се 19 преставници и Собранието може полноважно да одлучува. По оваа беше избрана Кандидациона комисија која за Претседавач на Собранието на ЗП Кратово го предложи Благој Цветановски, претставник од огранок село Шлегово, кој беше едногласно избран.

За претседател на ЗП Кратово од Кандидационата комисија беше предложен Страшко Трајковски од огранок број 1 „Јове Гичев“ – Кратово. Но, по предлог на присутните беше предложен и Стоилко Мишевски за кандидат за Претседател на ЗП Кратово. Со јавно гласање за двајцата кандидати за Претседател на ЗП Кратово со мнозинство на гласови беше избран Страшко Трајковски. За членови на Извршниот одбор на ЗП Кратово со јавно гласање беа избрани: Методи Мишевски, Манчо Ампевски, Верка Алексовска, Ацо Јакимовски, Анка Спасовска, Благој Цветановски и Страшко Трајковски.

За делегат од ЗП Кратово во Собранието на СЗПМ од комисијата беше предложен Љупчо Ангеловски, а како предлог на присутен член на Собранието беше предложен Добре Стојановски. Со јавно гласање, со мнозинство гласови беше избран Љупчо Ангеловски.

На ден 28.03.2019 година се одржа Конститутивната седница на Извршниот одбор на ЗП Кратово, на која за секретар едногласно беше избран Методи Мишевски, а за потпретседател едногласно беше избран Манчо Ампевски.

Потоа беа формирани повеќе комисии на ЗП Кратово и донесени повеќе одлуки за организација и систематизација на работните задачи, како и одлуки за работа на ИО на ЗП Кратово.

М. Мишевски

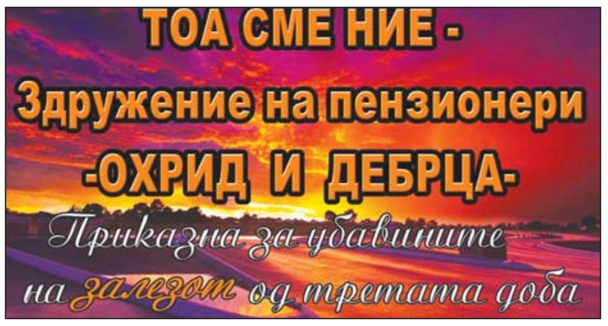
НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
НЛБ Сребрен пакет
• Visa Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ Банка картичка
• Кредитни картички
• Трајни налози
• Сребрен кредит за пензионери
• Депозити за пензионери
Поволности
• Пензија на првиот работен ден во месецот
• 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
VISA
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

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

ЗП Охрид и Дебрца

Снимен документарен филм за охридското здружение

Во рамките на културата и издавачката дејност на ЗП Охрид и Дебрца, деновиве заврши монтажата на првиот документарен филм. Работниот наслов на филмот е „Тоа сме ние пензионерите на ЗП Охрид и Дебрца“. Идејата за реализација на овој докуменатрен филм беше иницирана од пред две–три години од Стручната служба на здружението, по што беше донесена и Одлука на Извршниот одбор на здружението. На почетокот на оваа 2019 година филмот е завршен со монтажа.



По изработката на трите монографии под наслов „Охридските пензионери низ времето“, овој документарен филм преставува значаен издавачки потфат на здружението. Филмот е снимен на повеќе локации во градот и во други градови во земјата, каде што се одржувани и на кои учествувале охидските пензионери во спортот, културата, излетите, соработката, хуманитарните акции и други активности, кои ја одбележаа активноста од постоењето на здружението од 1950 година. Документарниот филм во суштина е хронологија на настаните и годините на опстојувањето и успесите на здружението. Филмот, кој временски трае околу два часа, е посветен на 68–годишното постоење на ЗП Охрид и Дебрца. Документацијата за филмот е користена од архивата на здружението, грижливо сочувана од актуелниот претседател на здружението Ѓорѓи Трпчески, фотографиите се на Крсте Спасески и Ристана Меруџеска – Мојсоска, а видео–записите низ камерата на Ристе Малезан Радически. Со свои аудио–видео кажувања во филмот учествуваат повеќе соговорници пред сè од раководството и личности од познајачни области. Овој документарец е прв, во рамките на сите 53 здруженија на СЗПМ. Очекуваме дека по нашиот пример ќе тргнат и другите здруженија во Републикава. Продуцент на документарниот филм „Тоа сме ние – пензионерите на ЗП Охрид и Дебрца“, е Ѓорѓи Трпчески, сценаристи се Ристана Меруџеска – Мојсоска и Крсте Спасески, а снимател и монтажер Ристе Малезан Радически, од фото–студио Фоторекс – Охрид. Во текот на мај, ќе следи и промоција на филмот, во големата сала на Домот на културата „Григор Прличев“ во Охрид.

К. Спасески

ЗП Кочани

Ристо Димовски, единствениот жив учесник во НОВ во Кочани

Во функција на подготовка на книгата за загинатите и преживеани учесници во НОВ од Кочани и Кочанско членовите на претседателството на Сојузот на борците и продолжувачи на традициите на народноослободителните војни го посетија единствениот жив учесник во НОВ во Кочани, пензионерот Ристо Димо Димовски.

Димовски по потекло е од Демирхисарско. Роден е во 1921 година во селото Могилец. Во редовите на народноослободителната војска се вклучил во 1944 година по отслужувањето на тригодишниот воен рок во бугарската војска. Како искусен војник кој умее да ракува со оружје бил задолжен со познатиот митралез „Зорка“. Видно возбуден и радосен од посетата речитиот Димовски за своето учество во борбите со фашистичкиот окупатор рече:

– На 14 август 1944 година во моето село дојде Првата македонско–косовска бригада. Без размислување им се придружив на нејзините борци. Учествував во повеќе борби за ослободување на Македонија, но најмногу време бев на територијата на Косово и Метохија. Во Пеќката патријаршија ја запознав мојата идна сопруга, партизанката Даница Дољевиќ со која додека траеше војната се свршивме, а по завршувањето на борбените активности во Македонија се венчавме и кратко време живеевме во мојот роден крај. Во 1947 година по обуката во Сремска Каменица влегов во составот на тогашната народна милиција. Работев во Ресен, Блатец, Виница, а работниот век ми заврши во 1967 година како заменик–командир во Полициската станица во Кочани, – истакнува Димовски.

По ослободувањето на поранешната СФРЈ за неговото учество во НОВ и изградбата на земјата е одликуван со: Орден заслуги за народ, Златна плакета и Орден за храброст како и Орден на трудот со златен венец.

Димовски и денес вешто раскажува за настаните од војната и по неа, горд на годините и помнењето кое сè уште го служи.

К. Герасимов

Бањска рекреација

140 пензионери на бесплатна рекреација во Дебарските бањи - Цапа

Во двата локалитети на Дебарските бањи – Цапа пристигна првата група на пензионери кои користат бесплатна бањска рекреација од владиниот проект. Во Косоврасти и Бањиште пристигнати се 140 пензионери кои

се сместени во хотелските капацитети, – изјави генералниот директор и инвеститор на бањите **Меџит Цапа**.

Наведениот број на пензионери е од југозападниот регион на нашава земја и тоа од: Битола, Ресен, Кичево, Охрид, Струга, Гостивар и други градови. Оваа група на пензионери е првата група која користи бањска рекреација за оваа година, вели Цапа, и додава дека во согласност со договорот со Министерството за труд и социјална политика во текот на 2019 година во Дебарските бањи – Цапа ова право ќе го користат 600 – 800 пензионери. Истиот извор наведува дека од почетокот на овој проект односно од 2010 година во Дебарските бањи – Цапа во локалитетите Косоврасти и Бањиште престојувале над 4500 пензионери. Управниот борд на бањите информира дека покрај ползата што ја добиваат пензионерите, бањите имаат и голема материјална корист. Средствата кои се добиваат од страна на Министерството за труд и социјална политика се многу битни за Дебарските бањи бидејќи добар дел од тие средства се користат за инвестиции и модернизација на бањите.

Во разговорот што го имавме со повеќе пензионери бевме информирани дека тие се многу задоволни од сместувањето, исхраната, но и терапиите кои ги добиваат во согласност со договорот. Лековитоста на Дебарските бањи е позната не само во нашава земја, туку и пошироко во Европа и светот. Пензионерите многу се задоволни и од персоналот, особено од здравствениот персонал, како и од управата на Дебарските Бањи – Цапа. Добар дел од пензионерите кои престојуваат деновиве во овие познати бањи велат дека поради немање на материјални можности за прв пат доаѓаат во бањите. Нивните коментари се дека бањите имаат со што да се пофалат: сместувањето е квалитетно, како и одличната термоминерална вода која лекува над триесетина болести.

Вјолца Садику

ЗП Солидарност – Аеродром

Разговор со Слободанка Николовска, претседател на Активот на пензионерки

● **Комисијата за културно-забавен живот е една од најактивните во ЗП Солидарност - Аеродром, а Активот на пензионерките е дел од Комисијата. Вие сте една од иницијаторите за негово формирање. Кажете ни кога е формиран и кои се неговите цели и задачи.**

– Активот на пензионерки при ЗП Солидарност – Аеродром е формиран уште во 2011 година на иницијатива на повеќе пензионерки кои чувствуваа потреба од организирано дружење и активности. Денес во него членуваат седумдесетина пензионерки од ограноците Аеродром, Лисиче, Ново Лисиче, Вардар и Јане Сандански, во кој еднаш месечно, во вторник, се одржуваат средбите и се реализираат активности. За успешна работа се изготвува програма со предвидени содржини. Целите и задачите се резултат на потребата на организирано дејствување, со насока за здраво продолжување на животот на пензионерките и во третата доба.

● **Кои активности ќе ги преземе Активот во наредниот период?**

– Ќе бидат организирани трибини, предавања со најразлични теми од областа на здравјето, културата и општествениот живот. Ќе продолжи соработката со Црвениот крст со кој се изведуваат многубројни хуманитарни акции, како и посета на болни пензионери. Во програмата се предвидени активности поврзани со културни настани како што се посета на музеи, галерии, театарски претстави, соработка со фолклорниот ансамбл „Македонија“ и друго. Во текот на годината ќе се организира традиционално одбележување на празници и јубилеи, натпревари, изложби, модни ревии и друго. Како дел од активностите се и организирање екскурзии. Членките ќе земат активно учество и во фолклорните ревии и на спортските натпревари за што имаат добиено повеќе награди и признанија, поединачно и групно. И понатаму ќе се вградуваат нови содржини и идеи за дејствување во активот. Во работата имаме голема поддршка од раководството на Здружението, затоа имаме резултати и успеси.

● **Соработувате ли со други активи на пензионерите во рамките на Сојузот и пошироко?**

– Членовите од активот редовно соработуваат со членови на активите на ЗП Гази Баба, ЗП Куманово, ЗП Велес, ЗП Охрид и Дебрца и други. Активно земаме учество и во сите активности на СЗПМ и на СЗП на град Скопје.

● **Покрај што сте ангажирана во Здружението со што друго се исполнети вашите пензионерски денови?**

– Покрај моето членување и водење на активот како претседател, член сум и во Собранието и во останатите секции: историска, фолклорна, спортска, Клуб на љубители на книгата. Соработник сум и во некои културни организации. Посебно ја сакам литературата. По завршување на работниот век како просветен работник се вклучив во ЗП Солидарност – Аеродром каде што активно учествувам речиси во сè. Имам семејство, возрасни и успешни луѓе, имам тројца внуци и со сите имам одлични семејни врски кои ме исполнуваат со радост и задоволство.

● **Што ќе им порачате на пензионерките членки на Сојузот и на сите жени без разлика на возраста?**

– Им порачувам на сите жени, без разлика на возраста, да го сакаат животот со активно стареење во третата доба. Им посакувам да најдат смисла и цел во понатамошниот живот и да се изборат за самите себе. Да го сакаат животот.

К. С. Андонова

ЗП Велес

Во посета на историското минато

На 6.4. годинава група пензионери од ЗП Велес заминаа на еднодневна прошетка низ Западна Македонија со намера да ги посетат Меморијалниот музеј на Смилевскиот конгрес во Смилево и Музејот посветен на Кемал Ататурк во Битола.

По пат, сигурно е незамислено да не се влезе во Прилеп и да не се посети прочуениот прилепски пазар. По само еден час тие се најдоа во прекрасните предели во подножјето на планината, а покусо време и пред Меморијалниот музеј во Смилево, кој е посветен на Смилевскиот конгрес. Изградбата на музејот започнала во 2003 година по повод 100 години од одржувањето на Смилевскиот конгрес и завршила следната 2004 година кога музејот бил отворен. Музејската поставка е поделена на пет тематски целини: Меморијална соба за Смилевскиот конгрес 1903 година, Смилево во Илинденското востание, Спомен соба за животот и револуционерната дејност на Даме Груев, Спомен соба за Партизанскиот одред „Даме Груев“ и Етнолошка соба за Смилево. Немаше катче во кое пензионерите не се задржаа подолго време. Од музејот излегоа со впечатоци за бестрашноста на хероите, вознемирени од страшната глетка од пожарот на Смилево по Илинденското востание.

На враќање од Смилево ја посетија црквата Свети Павле и Свети Петар, каде се помолија за здравје и мир. Патот продолжи кон Битола и за кусо време тие се најдоа во Музејот посветен на Кемал Ататурк. Таму дознаа дека Мустафа Кемал Ататурк дел од своето образование го завршил во Битола, градот во кој денес се наоѓа најубавата спомен соба посветена на овој голем државник и реформатор кој од една заостаната феудална држава, направи модерна држава по западен терк, денес една од најсилните воени и економски земји во Европа и Азија.

А да дојдеш во Битола, а да не прошеташ по Широк сокак и да не каснеш сирење печено во фурна, е невозможно. Прошетката заврши, а со тоа и еднодневната екскурзија со желба за почести слични прошетки низ државата и надвор од неа.

Н. Алексоска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XII – број 129
април 2019 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова (претседател)
м–р Илија Адамоски
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
Д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Спирко Николовски ОВР
Гидо Бојчевски
Славко Марковски

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

Членови:
Баки Бакиу,
Верица Тоциновска,
Кирил Ристески
Фруска Костадинова
Јасмина Тодоровска
Лилјана Младеновска

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.

ПРИЈАВЕТЕ СЕ И ПРИСУСТВУВАЈТЕ НА

БЕСПЛАТНОТО ПРЕДАВАЊЕ

КАКО ДА СЕ ОСЛОБОДИТЕ ОД БОЛКАТА ВО МУСКУЛИТЕ И ЗГЛОБОВИТЕ?

ДАТУМ И ВРЕМЕ

23 АПРИЛ / 09 - 10:30 часот

07 МАЈ / 09 - 10:30 часот

21 МАЈ / 09 - 10:30 часот

ЛОКАЦИЈА

ДХО „Даре Џамбаз“ (сала 1)

бул. 11 Октомври 42, Скопје

ПРИЈАВУВАЊЕ НА ТЕЛЕФОНСКИОТ БРОЈ

070 571 444

пон - петок: 10:00 - 12:00 и 17:00 - 19:00 часот

саб - недела: 09:00 - 12:00 часот

ПРЕДАВАЧ: ВЕСНА МАЛОВА

Професор - ментор по спорт и спортски активности во Државно средно училиште Спортска академија - Скопје

ВО СИТЕ АПТЕКИ

ОСЛОБОДЕТЕ СЕ ОД БОЛКАТА ВО МУСКУЛИТЕ И ЗГЛОБОВИТЕ

ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО! ЗА ИНДИКАЦИИТЕ, РИЗИКОТ ОД УПОТРЕБА И НЕСАКАНИТЕ ДЕЈСТВА НА ЛЕКОТ КОНСУЛТИРАЈТЕ СЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР ИЛИ ФАРМАЦЕВТ.

MADE IN GERMANY

ИБУТОП

БЕЗ БОЛКА. БЕЗ ПРОБЛЕМ.

natu sana

ZdravaNavika

natusana.mk

ЗП Битола

Реализирани повеќе активности, но претстојат уште поoбемни

Здружението на пензионери Битола во периодот од конституирањето на новите органи имаше плодна активност. По извршените избори во месните огранци во март 2018 година се конституираа новите тела: Собрание со 45 делегати, Извршен одбор со 15 членови, Надзорен одбор со 3 членови и почнаа активностите кои произлегуваат од надлежностите на органите на Здружението предвидени со Статутот.

Имено, Извршниот одбор презеде дејствија за формирање на комисиите предвидени со Статутот на Здружението со цел за непречено одвивање на активностите на истото.

Една од дејностите на Извршниот одбор и Собранието беше спроведување на постапката за измени и дополнување на Статутот на Здружението, од причини што се сметаше дека одредбата за давање можност на Собранието да донесува одлуки за продолжување на мандатот на органите и телата на Здружението се во спротивност на Законот.

● **Какви активности се спроведени досега? - го прашуваме претседателот на Собранието на ЗП Битола Крсте Белевски.**

– Покрај наведената одредба се изврши и измена во начинот на избор на претседателот на Извршниот одбор и воедно претседател на Здружението, имено од причина што се работи за највисока функција во Здружението. Со измените во Статутот се предвиде претседателот на Здружението да се избира од страна на Собранието на предлог на Извршниот одбор. На крајот на годината беа донесени програмата за работа на Здружението и финансискиот план за 2019 година. Едно од главните преокупации на Здружението, како на крајот од 2018 година, така и на почетокот на 2019 година беше проблемот со испораката на огревното дрво. Надлежните органи вложија максимални напори до почетокот на декември да се испорача целокупните количини на огревно дрво на сите запишани пензионери, така ќе продолжат и во 2019 година.

Здружението не заборави ниту на културно–забавниот живот, како една од важните активности за поинтересен живот на пензионерите во нивната трета доба од животот. Во посета на ЗП Битола на крајот на месец септември дојдоа пензионери од Р Хрватска од Иванич Град со желба да се случи спогодба за збратимување. Ќе се настојува да се реализираат збратимувања и со други здруженија од градови од соседните земји што ќе биде задача пред сè на комисијата за соработка со други здруженија.

На почетокот на октомври 2018 година во Битола престојуваа претставници од ЗП Врање, Р Србија, кое е збратимено со ЗП Битола, а по повод 73–годишнината од формирањето на двете здруженија. Во наведениот период повеќе здруженија гостуваа во ЗП Битола, но и здружението беше покането да гостува на нивните прослави. Секцијата на жени исто така организираше забави по одредени поводи во Битола, гостуваше во други здруженија, организираше и донаторски посети во домови за стари лица и институции во кои се згрижени деца со посебни потреби по повод Нова година и Божиќ.

● **Што се предвидува за работа во наредниот период?**

– ЗП Битола ќе продолжи со планираните активности предвидени со Програмата за работа за 2019 година Се планира реализација на инвестициона активност за реконструкција на оштетениот влез во просториите на Здружението со изведување рампа за пристап на инвалидизирани лица и оспособување на салата за одржување состаноци на Собранието и друго.

Се очекува богата активност и на комисијата за спорт со формирање секции од повеќе области на спортови, заради нивно активно учество на пензионерите во спортските игри организирани од органите и телата на СЗПМ. Секцијата на жени ќе ги продолжи своите активности за другарување и соработка на секциите на жени од другите здруженија, организирање предавања од стручни лица од повеќе области на живеењето. Ќе продолжат и традиционалните активности. Во делот на музичкиот живот постојната група „Сирма Војвода" ќе продолжи со реализација на програмските активности со одржување концерти по одредени поводи. Во наредниот период ЗП Битола ќе се ангажира и во следење на состојбите во повеќе области од интерес за живеењето на пензионерите со учество во работењето на органите и телата на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија – рече Белевски.

Инаку Крсте Белевски е познат општественик и стопанственик на Битола. Тој од 1974 г. до 1981 г. беше шеф во Извршниот совет, а од 1997 г. до 1999 г. беше директор на ХМС „Стрежево". Правен факултет заврши во 1972 година.

П. Ставрев

ЗП Пробиштип

Министерката Царовска и градоначалникот Анастасов во посета на пензионерите

На 4–ти април годинава, Министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, во придружба на градоначалникот на општина Пробиштип Драган Анастасов беа во посета на пензионерите членови на ЗП Пробиштип. Во преполната сала на Пензионерскиот дом, гостите и присутните најнапред ги поздрави претседателот на ЗП Пробиштип **Груица Манасиев**. Тој им се заблагодари на гостите за посетата, а пензионерите ги потсети дека можат да поставуваат прашања за сè што ги интересира.

На своите сограѓани–пензионери потоа им се обрати Градоначалникот на општина Пробиштип **Драган Анастасов**. Тој најнапред направи пресек на своето работење во изминатата година, посебно истакнувајќи ја соработката со министерството и министерката за труд и социјална политика, како и со ЗП Пробиштип.

– Она што го сработивме како резултат на взаемната соработка со министерството е отворањето на нов клон на детската градинка „Гоце Делчев" во приградската населба Калниште. Со тоа ги растеретивме и клоновите во градот кои беа претрупани и тешко се работеше, но и бабите и дедовците за да им се посветат на своите активности.

Изработивме повеќе проекти за да ги санираме клучните објекти кои се од пошироко значење за граѓаните. Засега се добиени 20 милиони денари од донација за реконструкција на спомен паркот „Братство – Единство" кој ќе го претвориме во најубаво катче за прошетки и одмор како за најмладите така и за пензионерите. Приоритет ни е реконструкција на кино салата за која се добиени исто така 20 милиони денари, а добиена е и донација за проект за развој на туризмот бидејќи го имаме најубавиот манастир „Свети Гаврил Лесновски" во износ од 160 милиони денари, како и 20 милиони денари за патниот правец Пробиштип село Стрмош. Со министерката разговаравме и за преадаптација на неискористените простории во здравствениот дом, во дом за стари лица.

На почетокот од своето обраќање Министерката **Мила Царовска** упати честитки за изборот на новата претседателка на СЗПМ, за која потенцираше дека е личност на која и е позната состојбата со пензискиот фонд и со која може успешно да се соработува. Потоа таа говореше за грижата на Министерството за пензионерите и рече:

– Како досега и во наредниот период пензиите ќе растат во согласност со животните трошоци. Во текот на годината ќе има двапати усогласување на пензиите и тоа во февруари и септември. Како министерство ќе настојуваме домовите за стари лица да се средат и да бидат пристојно место за престој и живеење настарите лица. Во наредниот период размислуваме и за отворање на центри за услуги на стари лица во домашни услови. Лицата од центрите ќе водат секојдневна грижа преку снабдување со храна, лекарства и потреба од водење на лекар, за личната и хигиената на нивните домови, сè со цел да им овозможат пристојно живеење и стареење. Исто така, старите лица над 65 години, а кои немаат никакви примања, ќе добиваат по 6.000 денари месечна помош, во вид на социјална пензија.

По излагањето на министерката и градоначалникот уследија многу прашања од страна на присутните, кои најмногу се однесуваа на висината на пензиите, на процентот на усогласување на пензиите, на пензионерскиот стандард и друго. До градоначалникот најчести беа прашањата околу патната инфраструктура, особено во руралните средини и адаптацијата на киното во градот. Гостите исцрпно одговараа на сите прашања.

М. Здравковска

ЗП Битола

Зголемен интерес за активности

Многу пензионери во ЗП Битола се интересираат за поуспешно вклучување во сите активности од богатата програма за работа во 2019 година. На состаноците на Извршниот одбор што ги води претседателот Томе Димитровски, како и на Собранието чиј претседател е Крсте Белевски, транспарентно се разгледуваат теми кои треба да придонесат за една побогата и покорисна пензионерска активност. Во тие органи се наоѓаат афирмирани лекари, правници, раководители, поранешни спортисти кои сакаат да дадат придонес за востановување на акции од кои многубројното пензионерско семејство ќе биде задоволно не само како индивидуа, туку тесно поврзано и со граѓаните, за да нема разлика меѓу едните и другите.

Мошне пофално беа прифатени хуманитарните акции за доделување на постелнини и други потребни материјали на Клиничката болница, Старскиот дом, Заводот за деца со оштетен слух и говор и др. За да се прошири соработката со здруженијата на пензионери од соседните градови, како и онаа со пензионерите од државите што се околу нас, одржани се неколку состаноци. Голем интерес има и за збогатување на забавниот и спортскиот живот, за учество на манифестациите што ќе ги организира СЗПМ. Затоа и понекогаш се добива впечаток дека сите формирани комисии при Здружението и воопшто сите членови на истото може да бидат еден поврзан синцир во кој секоја алка ќе најде свое место за показ и потреба од заедничко и транспарентно однесување.

П. Ставрев

ЗП Охрид и Дебрца

Работна средба со новоизбраните претседатели на месните огранoци

ЗП Охрид и Дебрца, деновиве ја организираше првата работна средба со новоизбраните претседатели и нивните заменици на месните огранoци за мандатниот период од 2019 до 2023 година. Присуствуваа 42 претседатели и исто толку заменици од 21 огранок, колку што ги има во ЗП Охрид и Дебрца.

Присутните беа запознаени со Извештајот на Изборната комисија за одржаните избори во месните огранoци и конститутивната седница на Собранието на ЗП Охрид и Дебрца, претседателот на Здружението **Ѓорѓи Трпчески** и претседателот на Изборната комисија **Живко Наумоски**. Тие истакнаа дека изборната активност заврши успешно и согласно со изборните насоки во фер и демократска атмосфера со задоволително присуство. Избрани се 250 членови во органите и телата на Здружението од кои повеќе од половината се нови. Во изборната постапка се водело сметка во новоизбраните членови да биде застапена образовната, половата и националната структура. Избрани се 80 членови во раководствата на месните одбори од кои 55 мажи и 25 жени.

За насоките за работа на месните огранoци за 2019 година, на работната средба информираше секретарот **Стефан Владимиров**, кој укажа на начинот и формата како да се изготват програмите за работа, приоритетните активности кои имаат хуманитарен, здравствен, културен и спортски карактер, инклузивната, волонтерството и активното стареење.

Претседателот на Собранието **д-р Димитар Спасески**, дискутираше за здравствената заштита и најавите кои ги актуелизира Комисијата за здравство при СЗПМ, за подобрување на примарното и секундарното здравство, корегирање на цените на лекарствата, ослободување од партиципација и друго. Информираше дека ЗП Охрид и Дебрца имаат склучено договори за поевтини услуги за бањско лекување на пензионерите со Дебарските Бањи со попуст од 20 %, а со Негорски Бањи од 10 %, што е голема поволност за оние кои имаат пониски примања.

Претседателката на Комисијата за култура **Миланка Панделеска** ја образложи Одлуката на ИО за организирање еднодневни излети во 2019 г.

На работната средба претседателите на огранoците беа запознаени со членовите на новоизбраните 9 комисии, кои ќе дејствуваат во рамките на ИО на ЗП Охрид и Дебрца.

1. Комисија за здравство и социјална политика: д–р Димитар Спасески, претседател, Воскра Ангелеска и Слободанка Котели.
2. Комисија за култура, забава, рекреација, одмор и излети: Миланка Панделеска, претседател, Мирјана Трајкоска и Добрила Талева.
3. Комисија за спорт: Владо Милошески, претседател, Верица Пулеска, Добре Паунковски, Миодраг Христоски, и Благица Маркулеска.
4. Комисија за награди: Лазо Каранфилоски, претседател, Номче Цаноски и Ратка Ангелеска.
5. Комисија за станбен и деловен простор: Живко Наумоски, претседател, Никола Кордоски и Нове Тодороски.
6. Комисија за информирање: Крсте Спасески, претседател, Димитрија Стојкоски и Борис Недески.
7. Комисија за творештво, издаваштво, литература, драма, сликарство, меѓугенерациска соработка и друго: Ристана Меруџеска – Мојсоска, претседател, Иванка Балева и Јонка Јоноска.
8. Комисија за соработка со здруженија на пензионери, институции, органи и друго: Ѓорѓи Трпчески, претседател, Стефан Владимиров и Пемпезар Далипи.
9. Актив на пензионерки: Ружа Балеска, претседател, Горка Донеска и Слободанка Момироска.

К. Спасески

ЗП Струга

Интензивни подготовки за настапот на 17. ревија

Веднаш по конституирањето на Собранието, ИО, изборот на комисиите и Активот на пензионерки, ЗП Струга започна со поголем број активности. комисија за култура Луба Јованоска, го одредија терминот за проби – секој четврток во седмицата во попладневните часови, организираат работни средби

Како што е предвидено и со Програмата за работа, предност се даде на подготовките за настап на престојните 17–ти регионални ревии на песни, музика и игри, кои ќе се одржат на 20 мај во општина Вевчани.

Сообразно на ваквата тенденција претседателот на Активот на пензионерки, Елисавета Лазареска, заедно со претседателот на ново формираната со кандидатите за учество на регионалните ревии при што беа обновени пејачката и фолклорната група, кои ги започнаа подготовките за настап со стручна помош од професорот по музика Стојче Дејкоски.

На средбите редовно присуствува и претседателот на Здружението Милорад Трпоски, кој секогаш им стои на располагање.

С.К.

Разговор со Дејан Стојановски, директор на Домот за стари лица „Зафир Сајто“ во Куманово

На старите лица потребно им е пред сè внимание и добар збор

Домот за стари „Зафир Сајто“ во Куманово неодамна прослави 63 години од своето постоење. По тој повод разговараме со директорот на Домот Дејан Стојановски.

● Домот за стари „Зафир Сајто“ во Куманово е еден од ретките за кој може да се рече дека претставува вистинска замена за домот кој го напуштаат возрасните луѓе и доаѓаат тука да ги минуваат пензионерските денови. Кажете ни ја личната карта на домот.

– Јавната општинска установа Домот за стари лица „Зафир Сајто“ од Куманово формирана е со одлука на Народниот одбор или Собранието на Општина Куманово на 26.3.1956 година.

Установата била сместена во куќата на кумановецот Зафир Сајто, па по него го добила и името. Од 1972 до 1978 год. трае изградбата на нова и модерна градба со вкупна површина од 3 300 м2 во која е сместен домот, на улица „Братство и единство“ бр 32 во Куманово.

Капацитетот на домот 175 корисници сместени во над 80 соби. Домот го опслужува персонал од 37 вработени и 15 вработени на определно време. Оваа бројка во моментов не е оптимална и е потребно нејзино зголемување во делот на техничкиот персонал. За корисниците се грижат 3 одделенија и тоа: одделение за социјално–здравствена заштита, одделение за правни, општи и заеднички работи и финансиско одделение.

Постојано, низ годините, се преземале и се преземаат чекори домот да обезбедува солидни услови за престој и услуги за корисниците за да можат третата доба од својот живот да го поминат квалитетно и достоинствено. Финансирањето на домот е во доминантен процент од самофинансирање и од блок дотации наменети за домот од

Министерството за труд и социјална политика. Месечен износ за престој во домот е 11.800,00 денари, па така домот можат да го користат и пензионери и стари лица со пониски примања.

● Што сè преземате за да им го разубавите животот на луѓето сместени во домот на кои им натежнале годините, но и разните проблеми и болести?

– Секоја година во Програмата за работа на домот се планирани и се реализираат реконструкции, адаптација на просторот, на бањите, на занималните и слично со цел подобри услови за престој. Во 2018 год. е реновирана кујната на домот по сите Хасап стандарди, и пералната, сменета е покривната конструкција на дел од домот, извршено е и пролетно белење на внатрешноста.

За пријатни мигови и исполнети денови задолжени се вработените во домот, особено одделението за социјално–здравствена заштита и техничкиот персонал. Домот работи според месечна и годишна програма за работа во кои се испланирани и се реализираат активности насочени и приспособени за корисниците. Секоја недела се организирани прегледи од матичен лекар и интернист. Медицинските сестри ја делат терапијата во домот и се грижат за потребите на корисниците, а физиотерапевтот секојдневно работи индивидуално или групно во одредено време погодно за нив.

Во пролет, лето и есен секојдневно се организираат прошетки во дворот на домот, како и социјални активности и екскурзии во градот и околината. Посетуваме излетнички места и културно–историски споменици, а нè посетуваат и здруженија на граѓани, Црвен крст, училишта и студенти од сродни факултети.

Соработката со Здружението на пензионерите од Куманово е на високо ниво и истата ќе продолжи како и досега. Добро соработуваме со општината и градоначалникот на Куманово. Соработуваме и со другите домови како нашиот, но и со некои приватни установи.

● Факт е дека населението кај нас и во Европа старее. Домот од локален стана регионален. Какви се Вашите планови во таа насока?

– Потребата од постоење на ваков тип институции е препознаена со години наназад. Во меѓувреме во државата се оформија и функционираат и над 35 приватни домови за стари лица, но тие се доста поскапи. Домот за стари лица од Куманово во практика функционира како регионален дом, од причина што во него престојуваат корисници речиси од сите градови на државата. Сместувачки капацитети од ваков и јавен тип, мора да се градат повеќе. Нашите капацитети постојано се блиску до својот максимум, па затоа годинава започнавме со подготовка на документација за приватизација на земјиште и градежна документација за зголемување на сместувачките капацитети на институцијата.

Ја имаме поддршката од Општина Куманово и јавното претпријатие „Куманово план“ и се надеваме дека во догледно време ќе започне зголемувањето на капацитетот на ЈОУ Дом за стари лица „Зафир Сајто“ од Куманово.

● Каква е родовата и националната структура на станарите? Старите сè повеќе остануваат сами и беспомошни, дали има и од албанската националност?

– Сместувањето на старите лица во домовите е општествена потреба и реалност. Новиот начин на живеење, темпото на работа, па и начинот на размислување го даваат ваквиот исход. Старите лица во различна кондиција и здравствена состојба еднакво ги уживаат услугите кои ги овозможува домот. Во вкупната бројка на корисници предничи женскиот пол. Во домот доминираат Македонци, но има и од другите националности. Имаме и корисници Албанци, и кај нив се менуваат работите, не е како порано.

● Вие сте млад човек. Како се справувате со Вашата одговорна функција која може да се каже дека не е многу споива со младоста?

– Ви благодарам на ваквото прашање! Во тој контекст би сакал да кажам дека мојата врска со ваквиот тип на одговорност има своја позадина, а тоа е моето претходно работно место на коешто работев како воспитувач во дневен центар за возрасни лица со интелектуална попреченост „Порака – Наша“ од Куманово. Повеќе од една деценија во тимска и индивидуална работа реализирав слични активности за потребите на слична група граѓани. Покрај разликите постојат повеќе сличности и заеднички предизвици коишто мотивираат во насока на подобрување на условите за животот на најворасната популација на која и е потребно пред сè внимание и добар збор. Што ме мотивира? Радоста и задоволството во нивните очи. Старите лица и се радуваат на младоста и на опкружувањето од млади луѓе. Тоа изгледа ги подмладува!

Калина С. Андонова

ЗП Крива Паланка

Општина без смет - за поубав свет

Акцијата „Општина без смет – за поубав свет“ по иницијатива на градоначалникот Борјанчо Мицевски во Крива Паланка се спроведува нашироко. Одзивот на трудољубиви граѓани – пензионери наиде на широк одзив. Акцијата се спроведува на територијата на општината и тоа по населби секоја недела.

На 7–ми април беше изведена акција во населбата Даглак. Таму воедно беше извршено и пошумување на опожарениот простор околу базенот за водоснабдување на десен брег на Крива река – висока зона. Се чистеа дворови на институции и кејовите на Крива и Дурачка река.

За таа цел и група пензионери се собраа да го исчистат кругот на клубот на пензионерите, бидејќи тие и во кругот на дворот се релаксираат на убавото време. Покрај чистење на дворот се вршеше и хортикултурно уредување, при што пензионерите засадија цвеќиња за да биде поубава околината. Цвеќињата беа подарок од ЈП Комуналец – Крива Паланка. Групата пензионери која работеше во дворот на клубот на пензионери беше предводена од претседателот на здружението **Трајче Давидовски, кој** на крајот од завршената акција се заблагодари на присутните пензионери на акцијата, како и на ЈП Комуналец – Крива Паланка за донираните цвеќиња.

На крајот пензионерите беа посетени и од градоначалникот **Борјанчо Мицевски** кој се заблагодари на пензионерите кои учествуваа во акцијата.

Б. Стојчевска

Исплетени пензионерски денови

Бабата Милица беше прочуена надалеку. Таа има одгледано три деца. Две прекрасни ќерки и син денес возрасни и успешни луѓе. Сопругот ја напуштил кога била млада, а децата многу мали. Живееја скромно со семејната пензија. Куќата која гледаше кон улицата беше убаваглетка за очите со двор преполн со разнобојни цвеќиња.

Но, таа додека беше помлада заработуваше и со изработка на ракотворби бидејќи пари секогаш недостасуваа. Везеше и плетеше, а преѓата сама ја подготвуваше. Откако ќе ја испредеше ја носеше на бојаџија чиј дуќан беше блиску до нејзината куќа. Таа имаше префинет вкус и се случуваше повторно да ја врати преѓата за бојадисување. Нејзини омилени бои беа зелената, црвената и црната боја. Покрај тоа што знаеше убаво да плете, Милица знаеше и да шие на нејзината машина за шиење „Багат“. Во тоа време да имаш машина за шиење „Багат“ или „Сингер“ беше и богатство и престиж. Исто така, надалеку беа прочуени нејзините шарени „крпарки“ исплетени од тенки исечени ленти од разни крпчиња и стари алишта кои ги плетеше на една игла. Особено се издвојуваа оние направени во округла форма. Таа работеше за да го поправи семејниот буџет, но онаа што восхитуваше беше нејзиното целосно предавање на работата, плетката или везот да бидат единствени и препознатливи. Затоа најголемо задоволство и беше кога ќе слушнеше дека само таа тоа може така да го направи, дека шалчињата, капите и ракавиците кои таа ги изработува се најубави.

Се обидуваше овој нејзин талент да го пренесе на внуките, но тоа одеше малку потешко. Често пати им велеше дека тоа е занает и дека оваа знаење нејзе многу и помогнало во животот. Им велеше дека нема поголемо задоволство од тоа да видите дека убавата изработка е дело изработено со вашите раце. Дека работата го воздигнува, го прави човек посамостоен, самоуверен и среќен. Овие зборови допреа само до нејзината најмала внука Лилјана која седејќи кога имаше време до баба и полека, но сигурно го совладуваше занаетот. Лилјана е млада, модерна личост која покрај тоа што е фармацевт, за разлика од нејзините другарки, знае да ги прави скоро истите работи што ги работеше баба ѝ.

Но Баба Милица покрај тоа што беше вредна, таа беше полна со мудрости и интересна филозофија за тоа како треба да се живее, да се решаваат проблемите и да се оди напред. Никогаш не сакаше друг да оптоварува, се обидуваше прво сама да ги реши своите проблеми. Ако не успееше тогаш тука беше нејзиниот брат и сетра да помогнат. Некогаш беше доволен и топол збор од нејзините пријателки.

Сега кога е во третата животна доба повторно плете. Плетките ги знае на памет, па тоа го прави иако недогледува и покрај очилата што ги носи. Сплетените работи веќе одамна не ги продава, ги подарува. Честопати сплетеното навечер кога ќе заврши денот го расплетува за да има што да плете наредниот ден! И така ги плете и расплетува своите пензионерски денови. Поракета на мудрата баба Милица е секогаш да се работи нешто. Тоа е најдобрата „плетка“ на животот. Покрај плетењето баба Милица одгледува и љубичици, но не во дворот туку тие се наредени на нејзиниот прозорец. Со нивната убавина го почнува утрото.

Маја Белева

ЗП Неготино

Започна активно со работа клубот на пензионерки

Клубот на пензионери „Неготинијана“ на 27.03.2019 година на своето активно работење го одбележа со договорен состанок, на кој присуствуваа 40 пензионерки. На состанокот воведно излагање имаше, секретарот на ЗП Неготино, **Нада Солакова** која поздравувајќи ги присутните меѓу другото нагласи:

– Ние, жените од третото доба нашето заедничко дружење и активно дејствување ќе го организираме и забавно и работно, без политички, верски, етнички и други поделби.

Програмата за работа на ЗП Неготино ја образложи **Васка Јосифова**, член на одборот на Активот, потенцирајќи ги активностите кои се однесуваат на одбележување на значајни датуми, одржување на културно-забавни, спортски и други манифестации во кои е предвидено значајно учество на пензионерките, односно преку Активот на пензионерки. Присутните изнесоа повеќе предлози во врска со активностите наведени во Програмата, со цел натамошно успешно организирање и дејствување во спроведувањето на културно – забавни активности, како и соработка со други Здруженија, и друг вид организации.

На состанокот присуствуваше и Менча Пендевска, поетеса од Неготино. Секретарот на здружението Нада Солакова даде осврт кон петте стихозбирки на Пендева и согласно според програмата ја покани да прочита дел од нејзините песни. Менча Пендевска поздравувајќи ги присутните, како дополнување на Програмата предложи одржување на литературни и други средби со пензионерки творци и љубители на пишаниот збор, но и со автори од помладите генерации. Притоа им прочита песни од нејзината петта стихозбирка насловена „Зад превезот на љубовта“ , кои наидоа на воодушевување кај присутните.

М.П.

ЗП Гази Баба

Подготовки за претстојните активности

Откако успешно заврши првото тримесечие, во кое ЗП Гази Баба ги реализира сите програмски активности за тој период, второто го започна со поголем број активности. Како што е предвидено и со Програмата за работа, предност им се даде на подготовките за настап на претстојните регионални спортски натпре-

вари и ревиите на песна, музика и игри, кои се одржуваат во организација на СЗПМ, на кои пензионерите од ЗП Гази Баба, не само минатата, туку повеќе години наназад постигнаа забележителни успеси.

Раководството на ЗП Гази Баба, при крајот на месец март, одржа состанок со претседателите на разграноците, Комисијата за спорт и рекреација и Комисијата за културно забавен живот. Потоа беше организирана работна средба со кандидатите за учество на екипите во спорт, хор и игроорна група. Подготовките за оваа спортска и културна манифестација се во тек и се надеваат дека ќе се постигнат како повеќе години досега, добри резултати. За нив возраста не е пречка, а енергијата и волјата надополнети со спортски дух можат да поместат и планина. На состанокот и на средбата стана збор и за содржините за настап, за што имаше разни размислувања и предлози, од кои некои беа прифатени, се со цел да се испочитуваат критериумите за успешен настап. Се укажа и на одредени моменти кои се битни за успешно настапување и постигнување добри резултати, на средбите на пензионерите на полето на спортот и културата.

За тоа како треба да течат подготовките и следењето на договорените активности, беа утврдени и термините за вежбање на групите во спортот, хорот и игроорната група.

Васил Пачемски

ЗП Штип

Среќата и подготовката се пресудни во спортот

Во градот под Исарот, се одржаа спортски натпревари во организација на ЗП Штип, со учество на Здружението на инвалиди на трудот. Натпреварите се одвиваа во два дела. На натпреварите на 28.03.2019 година се натпреваруваа стотина пензионери во 5 дисциплини.

Потпретседателот на ИО на Здружението, **Јордан Донев**, задолжен за спортскиие настани ги извести присутните дека раководството донело одлука, да се организираат овие натпревари во шах, табла, домино, пикадо и карти–табланет. Првата селекција беше по ОЕ во клубовите, а на 28.03. во Централното клуб–бифе се одржа финалето.

Претседателот на ЗП Штип, **Ристе Нетков**, ги поздрави присутните натпреварувачи, им посака фер игра, и истакна дека овие натпревари ќе ја покажат подготвеноста за спортските натпревари во организација на СЗПМ. Претседателот на комисијата за спорт, **Никола Кангалов**, го нагласи големиот интерес за салонските дисциплини, каде има машки и женски екипи и потенцираше дека среќата и подготовката се пресудни во спортот.

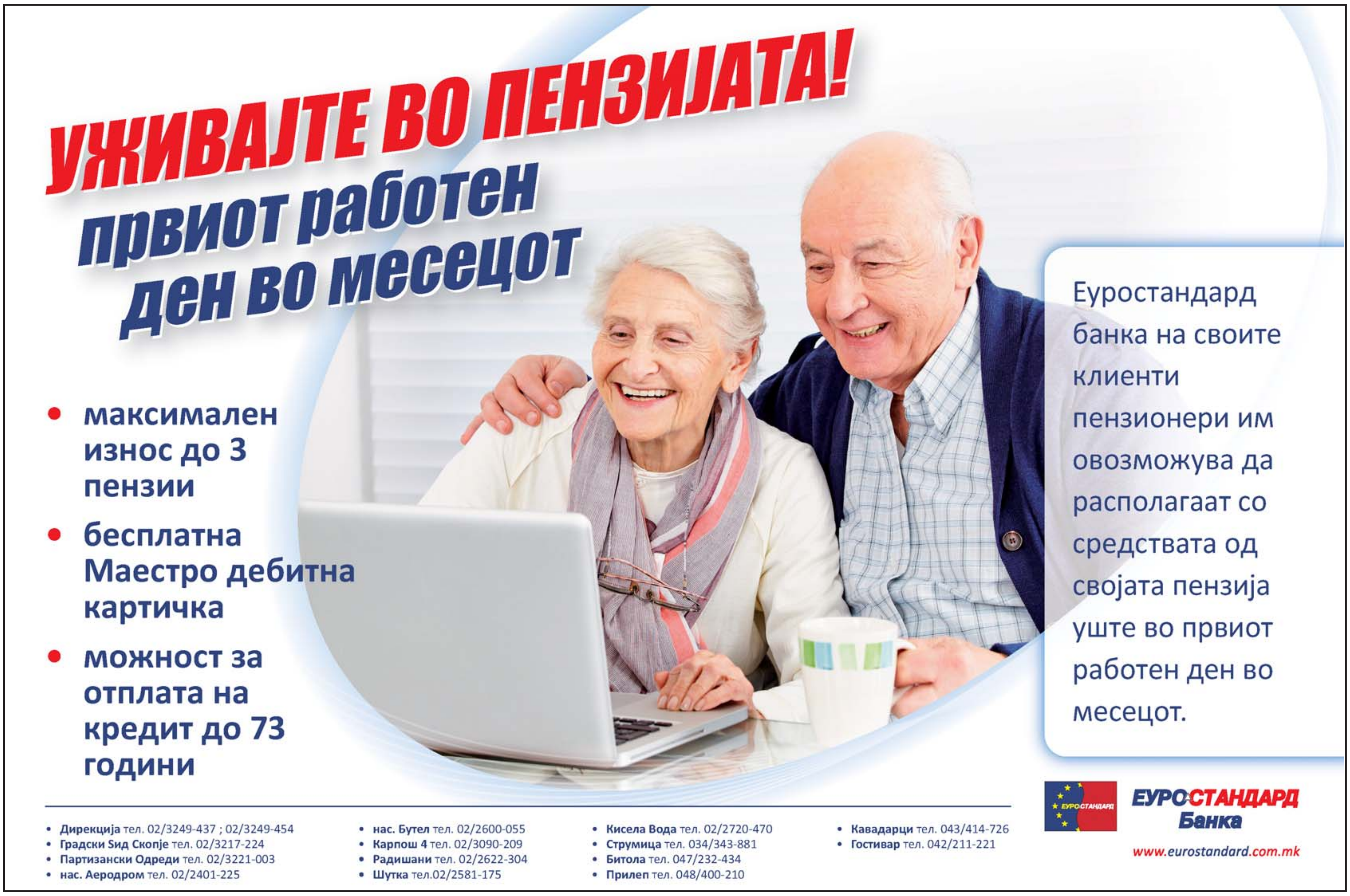
На 02.04.2019 година, се одиграа финалните натпревари во пете дисциплини, од кои се прогласија трите најдобри места. Претседателот на Здружението **Ристо Нетков**, им додели дипломи и пригодни подароци напобедниците. За најдобри беа прогласени: во дисциплината шах, Стојанчо Штерјов, во табла Ќефесер Мустафче, во домино Ванчо Ѓеоргиев и Васка Сетинова, во дисциплината карти Благој Трајанов и Васка Смилкова, а во пикадо Тошо Николов и Елица Ѓоргиева.

Со секоја година спортските натпревари се сè помасовни и тоа ќе донесе високи резултати и успеси.

Цвета Спасикова

П Л А Н
на одржување на спортските игри за 2019 година

Р. број	ЗП учесници на спортските игри по региони	Датум и домаќин
1.	ЗП: Центар, Кисела Вода, Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Чаир, Бутел, Шуто Оризари, Илинден и Воени пензионери	**21 мај, Воени пензионери**
2.	ЗП: Куманово, Крива Паланка, Кратово, Пробиштип и Злетово	**23 мај, Злетово**
3.	ЗП: Прилеп, Битола, Крушево, Ресен и Демир Хисар	**25 мај, Крушево**
4.	ЗП: Велес, Кавадарци, Неготино, Гевгелија, Валандово, Дојран, Демир Капија и Богданци	**28 мај, Гевгелија**
5.	ЗП: Радовиш и Конче, Штип, Струмица, Свети Николе, Ново Село и Лозово	**1 јуни, Радовиш и Конче**
6.	ЗП: Гостивар, Тетово, Сарај, Ѓорче Петров, Тафталиџе, Карпош и ОВР на РМ	**9 јуни, Гостивар**
7.	ЗП: Кочани, Виница, Македонска Каменица, Делчево и Берово	**12 јуни, Берово**
8.	ЗП: Охрид и Дебрца, Струга, Дебар и Центар Жупа, Кичево, Македонски Брод, Вевчани и Лабуниште	**23 јуни, Струга**
9.	**Републичката пензионерска спортска олимпијада ќе се одржи**	**во почетокот на септември**



Pas 73 viteve ekzistimi të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, së pari herë është zgjedhur grua kryetare

Më 29 mars 2019, Lidhja e shoqatave të pensionisteve të Maqedonisë, ka mbajtur mbledhjen e saj zgjedhore. Në fillim të mbledhjes kryetarit të Kuvendit të deritanishëm të LSHPM Besnik Pocesta, i është ndarë Plaket i argjendt, për kontributin e veçantë në kryerjen e funksionit dhe për kontributin e tij për zhvillimin e organizimit pensionist në Maqedoni. Plaket-in ia ka ndarë kryetari i deritanishëm i LSHPM Dragi Argirovski, i cili me këtë rast ka thënë:

- Posaçërisht kam kënaqësinë që këtë mirënjohje të lartë, në emrin tuaj dhe timin ia ndaj Besnik Pocestës, person i cili 25 vite ka dhënë kontribut për jetë më të mirë të pensionistëve. Ky është Shqiptari i parë nënkryetar dhe kryetar i Kuvendit të LSHPM. Ky plaket është falënderim për kontributin e tërësishëm të tij në organizimin pensionist në vendin tonë. Besnik Pocesta me këtë rast nuk e ka fshehur befasinë. E ka pranuar plaket-in dhe ka falënderuar të pranishmit për nderimin.

Pas pjesës së solemnitetit është zgjedhur kryesi pune të Mbledhjes zgjedhore të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, procesverbal mbajtës dhe dy verifikues. Më pastaj, është sjellë dhe aprovuar Rregullore për punën e mbledhjes dhe janë zgjedhur anëtarë i Komisionit verifikues dhe Kandidues.

Pasi janë aprovuar mandatet e përbërjes së re të Kuvendit të LSHPM, për kryetar të Kuvendit të LSHPM është zgjedhur m-r Ilija Dimovski, aktivist i dëshmuar dhe anëtar i deritanishëm në më shumë organe dhe trupa në LSHPM. Pas fjalëve falënderuese të tij, janë zgjedhur edhe anëtar të Këshillit ekzekutiv, Këshillit mbikëqyrës si dhe Komisioni për Statut i Lidhjes. Anëtarët e propozuar janë zgjedhur pa asnjë kundër dhe të përmbajtur.

Për kryetar të ri të LSHPM njëherësh edhe i Këshilli ekzekutiv është zgjedhur Stanka Trajkova. Ajo, para anëtarëve të Kuvendit të zgjedhur të ri, ka paraqitur Programin e saj me ç'rast ka thënë:

- Të nderuar anëtarë, për arsye të rëndësisë të funksionit kryetar i Këshillit ekzekutiv të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, e njëherësh edhe kryetar i i Lidhjes, mendoj se para Jush-anëtarë të Kuvendit të paraqes dhe prezantoj Programin për aktivitete të cilat do të jenë në fokusin e punës time si kryetar i Lidhjes, për periudhën mandatorë 2019-2023.

Shikuar historikisht, Lidhja si shoqatë qytetare ekziston më se 73 vite dhe një ndër asociacionet më masive qytetare me atributin statutar joqeveritar, jopartiake dhje organizatë shumë etnike të pensionistëve, e pavarur në organizimin dhe realizimin e qëllimeve, interesave dhe veprimtarive të shoqatave të pensionistëve në Maqedoni - anëtare të Lidhjes. Programi i aktiviteteve që do të jenë në fokus të punës time si kryetar i Lidhjes, për mandatin në periudhë 2019-2023 janë siç vijon: Do të punoj në mënyrë aktive në sigurimin e pagesës me rregull të pensioneve; Ndërtimin e shtëpive për pleq dhe për pensionistë; Përmirësimin e situatave në fushën e sigurimit dhe mbrojtjes shëndetësorë si dhe sigurimin me barna; Riorganizimin e fondit solidar dhe përshpejtimin e të dhënave të marra nga FSPIM; Mbështetje dhe ndihmë të aktiviteteve tradicionale me aktivitete më të përforcuara të veprimtarive të bamirësisë; Mbështetje e shoqatave më të vogla; Bashkëpunimi me Kryqin e kuq dhje organizatave tjera qytetare dhe përmirësimin e bashkëpunimit të ndërsjellë - ka thënë Trajkova.

Pas fjalëve të saj me duartrokitje të delegatëve të pranishëm - anëtar të ri të sapozgjedhur të Kuvendit, Stanka Trajkova është zgjedhur për kryetar të LSHPM dhe njëherësh kryetar i Këshillit ekzekutiv të Lidhjes. Në mbledhje është potencuar se për herë të parë pas 73 viteve nga themelimi i LSHPM për kryetar është zgjedhur grua.

Janë zgjedhur drejtuesit e ri të Lidhjes dhe shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Pason puna dhe angazhimi në të gjitha fushat dhe në të gjitha segmentet.

Kalina S. Andonova

Mbledhje konstituive e KE të LSHPM

DMë 29 prill 2019, është mbajtur mbledhje konstituive e Këshillit ekzekutiv të LSHPM në përbërje të re. Në mbledhje në të cilën ishin të pranishëm të gjithë anëtarët, ka marrë pjesë edhe kryetari i Kuvendit të LSHPM m-r IlijaAdamovski. Me mbledhjen ka drejtuar kryetarja StankaTrajkova. Në

fillim të mbledhjes kryetari i LSHPM StankaTrajkova, ka përshëndetur të pranishmit dhe në pika të shkurta ka potencuar detyrat dhe qëllimet kryesore të anëtarëve të Këshillit ekzekutiv të LSHPM me ç'rast ka thënë se të jesh anëtar i Këshillit ekzekutiv është

nder dhe obligim. Këshilli ekzekutiv është organ operativ dhe ekzekutiv i cili i përgatit mbledhjet e Kuvendit, e vërteton Programin, Statutin dhe dokumentet tjera financiare. Gjithashtu, KE është i obliguar që t'i respektoj vendimet dhe konkluzionet të sjella nga Kuvendi i LSHPM. Ajo me këtë rast ka ftuar për bashkëpunim të mirë që do të mbështetet në motivimin, kreativitetin dhe qasjen kritike ndaj punës e sidomos me rëndësi është se do të respektohet mendimi i secilit.

Të pranishmëve u ka folur edhe kryetari i Kuvendit të LSHPM m-r Ilija Adamovski i cili edhe njëherë ka falënderuar për besimin e dhënë dhe ka premtuar se bashkërisht me kryetarin StankaTrajkova maksimalisht do të angazhohen që të gjitha problemet në interes të pensionistëve, degëve dhe shoqatave të pensionistëve të zgjidhen në kufij të mundësive.

Kryetari i LSHPM StankaTrajkova ka propozuar për nënkryetar të KE të LSHPM të jetëMentor Qoku, jurist i diplomuar me përvojë të pasur si jurist, prokuror dhe avokat, i cili pas pensionimit është kyçur në mënyrë aktive në organizimin pensionist si kryetar i SHP Çair. Pas arsyetimit të kandidaturës së tij, Mentor Qoku njëzëri është zgjedhur për nënkryetar i KE të LSHPM. Ai ka falënderuar për besimin e dhënë duke potencuar se ajo i bën edhe nder edhe obligim të madh dhe ka premtuar se funksionin do ta bëj duke dhënë përvojën dhe diturinë e tij.

Kryetari I LSDHPM StankaTrajkova, më pastaj ka sqaruar funksionin sekretar i KE të LSHPM, pas çka, për sekretar në periudhën 2019-2013 ka propozuar MenkaTemelkovska, ekonomist i diplomuar me përvojë në aspektin analitik-ekonomik-juridik. Propozimi është aprovuar njëzëri, për çka Temelkovska ka falënderuar.

Më pastaj, kryetari i LSHPM Stanka Trajkova, ka lexuar përbërjet e trupave dhe komisionet e KE të LSHPM duke thënë se gjatë përbërjes është mbajtur llogari që të përfshihen sa më shumë shoqata, afinitetet dhe arsimimi i kandidatëve të propozuar, si dhe përkatësia gjinore dhe nacionale. Të gjitha komisionet dhe trupat e propozuara janë aprovuar njëzëri.

Në mbledhje është sjellë vendim që për selektor të Revyalit të 9-të dhe të 17 të këngëve, muzikës dhe valleve të emërohet Tomçe Stojkov, regjisor me përvojë shumëvjeçare në MTV i cili këtë funksion e ka kryer me sukses disa vite pas. Të pranishmit janë informuar se edhe këtë vit revyalet janë mbështetur nga Ministria e kulturës si porojekt me interes nacional duke falënderuar angazhimin e kryetarit Trajkova. Gjithashtu, janë caktuar edhe terminët e garave sportive regjionale dhe Republikane.

Në mbledhje është sjellë vendim persona të autorizuar për nënshkrim të jenë Kryetari i LSHPM Stanka Trajkova, ndërkaq, nënshkrues i dytë në mungesë të tij të jetë nënkryetari i KE i LSHHPM Mentor Qoku.

Në pikën të ndryshme, të pranishmit janë informuar se të gjitha shoqatat të cilat kanë nënfaqe mund të dërgojnë llogaritë e veta vjetore që të vihen ne nën faqet e tyre në llogari të LSHPM, ndërkaq, ato që nuk kanë mund të formojnë nënfaqen e vet. Shoqatat e vogla do të ndihmohen nga LSHPM sipas rregullores që do të përpilohet në kohë të afërt.

K.S. Andonova

SHP Dibër dhe Qendër Zhupë

Pensionistët në rekreim pa pagesë në Banjat e Dibrës "Capa"

Në Banjat e Dibrës Capa, ka arritur grupi i parë i 140 pensionistëve në kuadër të projektit qeveritar për rekreimpa pagesë. Në të dy lokalitetet e Banjave të Dibrës "Capa", ka arritur grupi i par i pensionistëve të cilët shfrytëzojnë këtë mundësi rekreimi në banjat pa pagesë, falë projektit Qeveritar. Në lokalitetet e ban-

javetë Kosovrasti dhe Banjishtës, kanë arritur 140 pensionistë, ka deklaruar investitori dhe drejtori gjeneral i banjave Mexhit Capa. Numri i theksuar i pensionistëve është thuajse nga rajoni perëndimor i vendit edhe atë nga Manastiri, Resnja, Ohri, Struga, Tetova, Gostivari, Dibra etj. Ky është grupi i parë i cili shfrytëzon këtë mundësi për këtë vit, ka thënë Capa dhe shton se në përputhje me kontratën me Ministrin për punë dhe politik sociale gjatë vitit 2019, në Banjat e Dibrës Capa këtë të drejtë do ta shfrytëzojnë 600 - 800 pensionistë. Po i njëjti burim ka thënëse nga fillimi i këtij projekti, respektivisht nga viti 2010 në Banjat e Dibrës Capa, në lokalitete Banjishtë dhe Kosovrast, kanë qenë 4500 pensionistë. Bordi udhëheqës i banjave informon se pos kësaj oferte të mirëseardhur për pensionistët, edhe banjat i kanë të mirat nga projekti qeveritar. Të ardhurat që marrin nga Ministria për Punë dhe politik sociale janë të mirëseardhura pasi që me ato mjete shfrytëzojmë për investime dhe modernizim të banjave.

Në bisedën që patëm me disa pensionistë të cilët ndodhen në këto banja të Dibrës, ata thonë se janë tejet të kënaqur si nga sistemimi, ushqimi por edhe nga terapitëfizike që i marrin në ato. Ata gjithashtu thonë se efektet shëruese të Banjave të Dibrës janë të njohura jo vetëm në vendin tonë, por në mbarë botën. Pensionistët janë shumë të kënaqur nga kuadri profesional si dhe drejtuesit e Banjave të Dibrës Capa. Një numër i pensionistëve që janë në gëndrim këto ditë në këto banja thonë se për shkak të mos pasjes mundësi për t'i vizituar këto banja, janë për herë të parë dhe komentet e tyre janë se vendi i jonë ka me çka të krenohet pasi që këto banja dhe ky ujë pothuajse nuk gjendet askund tjetër, si nga kualiteti i ujit termomineral ashtu edhe balta e cila shëron mbi 30 sëmundje.

Vjollca Sadiku

Zogu në kurth

Një zog kishte rënë në kurth. Ai kishte qarë dhe thënë: I mjeri unë zog i varfër dhe i pafat! Nga askush nuk kam vjedhur asgjë, përveç një kokërr gruri të vogël e cila u bë shkak për fatkeqësinë time.

Morali: Shpeshherë disa për asnjë dobi ndiqen dhe bien në fatkeqësi të mëdha.

Јагодите носат здравје

Дали сте знаеле дека јагодата во времето на Римјаните и Грците била симбол на божицата на љубовта Венера поради срцевидната форма и црвената боја. Јагодата ја сметаат за кралица на овошјето во азиските земји бидејќи нуди многу повеќе од блажина и арома.

Јагодите се сочно овошје во кое уживаме во пролет и лето, а ги сакаме во различни варијанти – свежи, во овошни салати, колачи, со шлаг или чоколадо. Нивната сезона веќе полека почнува, а ние се потсетуваме зошто тие се одлични за нашето здравје.

Лековитите својства на јагодите се познати уште од антички времиња. Освен плодот, за лекување може да се користи и коренот и листот на јагодата. Чајот од листови од јагода се користел како лек против стомачни тегоби, воспаление на грлото, грип, настинка, како и лекување на болки во коските. Доколку имате главоболка не посегнувајте веднаш по аспирин, бидејќи за разлика од аспиринот, кој содржи ацетилсалицилна киселина, јагодите содржат природни салицилати и имаат својство на аналгетици. Десетина јагоди ќе делуваат исто како и таблета. Јагодите се употребуваат за лекување на анемија, зајакнување на крвта, а исто така го намалуваат и ризикот од појава на срцеви болести. Докажано е дека јадењето на јагоди директно влијае во заштитата од рак. Содржат големо количество витамин Ц и железо. 100 грама јагоди ја покриваат потребната дневна доза за витамин Ц. Јагодите содржат и големо количество фолна киселина, која ја намалува депресијата и ја подобрува работата на мозокот. Една рака јагоди содржи 100 пати повеќе фолна киселина од едно јаболко.

Ви помагаат да ослабете - Јагодата содржи антоцијанин, кој помага во согорување на масните наслаги, бидејќи организмот ги користи како гориво. Истражувањата покажуваат дека тој поволно влијае и на краткотрајното помнење.

Б комплекс - Јагодите содржат значителни количини на витамини од Б групата, посебно витаминот Б6, нијацин, пантотенска киселина и фолна киселина.

Чудесниот манган - Една чаша јагоди содржи 21% манган кој е есенцијален нутритиент и делува како моќен антиоксиданс. Манганот е одличен и за здравјето на коските.

Ја намалуваат болката - Благодарение на антивоспалителното, антипиретското и антибактериското својство, јагодите помагаат во ублажување на воспалителните процеси и ја олеснуваат болката. Истражувањата покажуваат дека тие ги намалуваат и инфекциите.

Имаат антиканцерогени и антиалергени дејства - Докажано е дека тие имаат антиканцерогено дејство. Ова овошје е богато со флавоноиди кои се добар борец против клетките на ракот, намалувајќи ја нивната способност да се размножат. Освен тоа, фенолната киселина од јагодите има антиалергени својства, што значи дека помагаат во биохемиските процеси, кои се поврзани со алергиските реакции.

Помагаат во борбата против дијабетесот - Иако постојат многу недоумици и истражувања за тоа дали луѓето со дијабетес треба да ги конзумираат јагодите, сепак една неодамнешна студија покажува дека тие го регулираат нивото на шеќер во крвта.

Го успоруваат стареењето - Богати се со антиоксиданти и се наоѓаат на четврто место по ред на листата на намирници со најголема концентрација на антиоксиданти. Тие се важни за нашиот организам бидејќи го штитат телото од слободните радикали кои не само што предизвикуваат многу болести, туку и го забрзуваат стареењето. Јагодите имаат позитивно влијание на невродегенеративните болести, бидејќи го спречуваат прераното страеење на мозочните клетки. Ова овошје е познато како супер намирница и „најдобра храна за срцето". Јагодите го подобруваат здравјето на крвните садови, влијаат позитивно на тромбоцитите и липопротеините, што може да го намали ризикот од коронарни срцеви болести. Тие се одличен извор на витаминот Ц, кој го подобрува здравјето на артериите и надбубрежните жлезди, на кои овој витамин им е неопходен за правилно функционирање.

При консумирањето на јагоди постои ризик тие да се прскани со штетни пестициди. Затоа, најдобро е да купувате јагоди во кутија на која е посочен производувачот. Исто така, треба да се внимава да не консумираат луѓе кои имаат алергични реакции на нив.

М. Дамјаноска

Како спиењето влијае на нашето здравје

Речиси третина од животот го поминуваме во спиење. Иако улогата на спиењето се уште не е во потполност јасна, спиењето се сместува меѓу најважните потреби. Без доволно спиење немаме доволно енергија. Важните животни решенија тешко ги донесуваме ако сме ненаспиени и нервозни. Низ целата историја не постои народ кој немал развиено знаење или барем приказни врзани за соништата или спиењето. Низ соништата се прорекнувала иднината или се толкувала сегашноста. Но зошто спиењето е толку битно?

Што се случува додека спиеме

Кога одиме на спиење се намалува температурата на телото, па како последица на тоа полека се јавува поспаност. Потрошувачката на кислород опаѓа за 8%, мускулите и нервите во телото се опуштаат. Заблуда е дека нашиот мозок за време на спиењето се одмара, напротив, тој е и тоа како активен. Телото се одмора додека мозокот ги процесуира разните информации и искуства присоберени во текот на денот како и некои потсвесни содржини собрани низ текот на нашиот живот.

Покрај медитацијата, спиењето ни овозможува да се исчистиме од наталожениот животен стрес насобран во нашата свест што го попречува нашиот ментален развој. Може да кажеме дека со пост го чистиме телото од нечистотии, додека со здраво спиење и медитација го чистиме нашиот ум.

Влијанието на спиењето врз здравјето

Извршени се бројни истражувања за влијанието на спиењето врз здравјето и добиени се интересни резултати. На пример во 1999 година изготвена е студија во која учествувале 11 млади и здрави луѓе, а следени се функциите на ендокрините жлезди и метаболизмот. Во текот на студијата лицата 16 ноќи без престан поминале во една клиника, и низ три периоди спиеле одреден број часови. Така во првиот период спиеле 8 часа, во вториот 3–5 часа, а во третиот 12 часа. Се покажало дека токму во вториот период нивниот организам бил најмалку отпорен на стрес, и е забележан дизбаланс на хормоните. Исто така, нивните тела не биле во состојба правилно да ги апсорбираат јагленохидратите и не можела да се процесуира гликозата, што на крајот доведува до зголемување на количината инсулин.

Подоцна е забележно дека ако лицето подолго време поминува ненаспиено, односно ако има лоши навики за спиење, тоа може да доведе до разни болести како што се: депресија, шизофренија, разни хормонални растројства и така натаму. Докажано е дека спиењето го: подобрува помнењето, креативноста и координацијата, влијае на здравјето на срцето, спиењето е битно за слабеење, ги зајакнува интелектуалните и физички способности, поттикнува убавина и долговечност, штити од депресија и го зајакнува имунитетот.

Фази во спиењето и состојбите на свеста

Постојат три основни состојби на свест: будна состојба, сонување и спиење без сонување. Тие три состојби меѓусебно се сменуваат, а проследени се со Алфа, Бета, Тета и Делта мозочни бранови. Секоја индивидуа без разлика на возраста, полот или религијата секојдневно ги искусува овие состојби на свест. Модерната наука го поделила спиењето на 4 стадиуми кои се повторуваат 4 до 6 пати во текот на ноќта.

1. Првиот стадиум се јавува кога легнуваме да спиеме, телото полека се опушта и во мозокот се јавуваат Алфа бранови. Алфа и Бета брановите содејствуваат со будната состојба на свеста и вообичаено се јавуваат при дневни активности, кога сме релаксирани или работиме нешто креативно. Овој стадиум трае околу 10 минути.

2. Кај вториот стадиум телото целосно се опушта и во мозокот се појавуваат Тета бранови. Овие бранови се поврзуваат со сонувањето. Умот е активен, но не зависи од надворешните дразби. Оваа состојба трае околу 15 минути.

3. Во овој стадиум започнува вистински длабок сон во текот на кој се забавува дишењето, а отчукувањата на срцето се бавни. Крвта се пренасочува во мускулите и се обновуваат ткивата и органите. Во оваа состојба се јавува спиење без сонување. Спиењето без сонување делува така што силно го закрепнува организмот. Докажано е дека во оваа состојба може директно да се апсорбира и ново знаење.

4. Во четвртата фаза повеќе од 50% од времето во мозокот преовладуваат Делта бранови. Третата и четвртата фаза се именуваат како бавнобраново спиење.

Низ техниките на медитација и дишење го освестуваме суптилното ниво на свест кое со тек на време станува присутно во нашата секојдневна активност. Со редовна практика, оваа состојба полека ги проткајува трите основни состојби на свест (будната состојба, сонување и спиење без сонување) и ни овозможува во секојдневниот живот да делуваме со многу повеќе потенцијали. Таквото искуство ни донесува чувство на исполнетост и среќа и позитивно влијае и на нашето здравје. **Т.Г.**

Тест од 60 секунди кој покажува дали сте здрави

Потребно е малку време за да утврдите какво ви е здравјето. Со помош на овие шест кратки тестови можете да ги забележите пораките кои ви ги испраќа телото и за тоа време да се консултирате со докторот за да го отстраните евентуалниот здравствен проблем.

1. Погледнете ги белките од очите – Застанете пред огледало и добро погледнете ги своите очи. Ако белките одеднаш добиле шолтеникава боја, можно е да сте поминале премногу време на сонце без заштитни очила. Ако жолтилото не поминува, посоветувајте се со лекар за да го исклучите проблемот со црниот дроб. Црвените очи може да бидат симптом на бројни проблеми, од алергија до инфекција. Потребно е да се разликува краткотрајното црвенило кое се јавува на пример при иритација од воспалени трепки или поради повеќечасовно седење пред компјутер – со долготрајното црвенило кое не поминува со денови. Тоа може да биде симптом на алергија и во тој случај обратете се кај вашиот лекар.

2. Издржливост – Недостигот на физичка активност му штети на вашето тело и долготрајно може да биде повод за разни хронични болести. Својата сила и издржливост можете да ги тестирате на едноставен начин. Искачете се по скали до вториот кат од куќата или зградата. Ако сте многу задишани, испотени или сте го изгубиле здивот, тоа значи дека имате многу слаба кондиција, а можеби и проблем со хормоните на штитната жлезда, па затоа проверете.

3. Обем на половина – Познато е дека дебелината на специфични делови од телото може да биде опасна. Така, луѓето кои имаат вишок килограми и истите ги носат на стомак, бедра или други делови, имаат поголеми шанси за развој на болести на срцето, дијабетес и висок крвен притисок. Измерете ја величината на својата половина и ако е повеќе од 90 центиметри, тоа значи дека е време за мала диета и вежбање.

4. Кожа - Сувата кожа (особено после туширање) е непријатен проблем, но и предупредување дека на вашето тело нешто му фали. Тестирајте ја кожата така што ќе ја изгрепкате со ноктот на местото на подлактицата. Ако под ноктот ви завршат остатоци кожа или многу видлива трага гребаница, тоа значи дека на вашата кожа и е потребна хидратација однадвор, но и одвнатре. Консумирајте минимално 1,5 литар вода дневно за да го исчистите своето тело и кожа. Долготрајното црвенило или осип можат да бидат знак за алергија или инфекција, па поради тоа посетете лекар.

5. Бемки – Задолжително следете ја состојбата на своите бенки, особено на оние поголемите и изразените. За скенирање на целото тело не ви е потребно многу време, па поради тоа застанете пред огледало и „фрлете" поглед на нив. Промените на бенките, црвенило, јадеж, крвавење и нагло растење се често бенигни промени кои завршуваат со отстранување на бенката, но можат да бидат и предупредување за сериозни проблеми, па затоа консултирајте се со дерматолог ако ги забележите.

6. Урина и столица – Кога ќе извршите мала и голема нужда, не се срамете и погледнете во ВЦ шолјата бидејќи така можете многу да дознаете за своето здравје. Здравата урина е бистра и со светло жолта боја. Темна и матна урина е знак дека не пиете доволно течности. Ако во урината забележите крв, тоа е главно знак дека имате уринарна инфекција или воспаление на бубрезите. Во тој случај веднаш посетете лекар. Ако јадете храна богата со железо (цвекло, спанаќ, боровинки, капини), вашата столица може да добие потемна боја. Меѓутоа, ако не сте консумирале таква храна, а сте забележале дека столицата ви е многу темна или дури и црна, одете на лекар и тестирајте ја столицата на крвавење. Можеби имате внатрешни хемороиди или полипи кои е потребно да се излекуваат и отстранат.

Д.М.

Знаци на стареење

Постојат знаци на стареење кои се поврзани со почетокот на процесот на стареење на човечкиот организам, кои сите ги знаеме, но постојат и други, помалку познати показатели. Еве некои од нив:

Зголемување на телесната тежина - После педесеттата година се зголемува телесната тежина за околу 1,3 килограми годишно и тоа не само заради тоа што физички сме понекативни, туку и поради тоа што ја губиме масата на мускулите. Поради оваа загуба се забавува нашиот метаболизам и доаѓа до напластување на маснотии. Лекарите препорачуваат лесни тренинзи како што е на пример брзо одење.

Имаме сè повеќе бемки и брадавици - Започнувајќи од четириесеттите години па натаму процесот на стареење го започнува производството на брадавици, бемки и други разни кератози во боја. Себореичните кератози претставуваат вообичаени, безопасни, честопати обоени израстоци на кожата, и на нив треба да се внимава бидејќи честопати можат да се воспалат. Со годините овие брадавици се зголемуваат, а можат да бидат отстранети со замрзнување со течен азот (криотерапија) или со киретажа (нивно отстранување по хируршки пат) или со ласер под локална анестезија. Секогаш советувајте се со вашиот лекар ако забележите промени на брадавиците или на бемките, особено ако дојде до нивно крварење или зголемување.

Ушите, носот и стапалата стануваат поголеми - За разлика од коските и мускулите, ушите, носот и стапалата и понатаму растат по започнувањето на процесот на стареење. Ушите се составени од 'рскавица – флексибилно врзивно ткиво кое, за разлика од коските, расте додека сме живи. Со годините 'рскавицата се истенчува, кожата ја губи еластичноста, па ушите се провиснуваат надолу, а врвот на носот се продолжува и се спушта. Стапалата се издолжуваат и се прошируваат поради тоа што тетивите и лигаментите што ги поврзуваат бројните ситни коски ја губат еластичноста. Стапалата стануваат рамни, а прстите на нозете се прошируваат, па затоа по четириесеттите години може да се зголеми бројот на обувките за еден број секои десет години.

Забите изгледаат поголеми и подолги - Како што кожата губи еластичност, така и ткивото во непцата го губи волуменот, а непцата околу забите се повлекуваат, а како резултат на тоа должината на забите може да се зголеми дури до еден сантиметар. Повлекувањето на непцата започнува околу четириесеттата година, а болестите на непцата можат да ја влошат оваа состојба.

Машките гласови стануваат повисоки, а женските подлабоки - Гласот на постарите лица честопати е послаб и порапав поради тоа што, како и кај останатите мускули во телото, процесот на стареење влијае и на гласните жици кои што претставуваат два набрани еластични мускули. Со стареењето се менува и висината на гласот, при што кај мажите станува повисок, а кај жените подлабок поради тоа што 'рскавицата во гласните жици ја губи еластичноста. Кај мажите 'рскавицата започнува да се истенчува, а зглобовите помеѓу деловите на 'рскавицата стануваат сè понестабилни, поради што гласот станува треперлив и повисок. Кај жените хормонот естроген ја заштитува 'рскавицата, што доведува до одложување на промените на гласот, но недостигот на овој хормон може да доведе до отекување на гласните жици, поради што гласот станува понизок и рапав.

Оториноларинголозите велат дека користењето на гласот претставува најдобар начин за забавување на процесот на стареење, поради што советуваат пеење и зборување.

Почести алергиски реакции - Сè поголем број лица од средна возраст имаат проблеми со алергиски ринитис. Алергиските реакции на полен и на други состојки се проследени со постојаното течење на носот, пецкање и солзење на очите, како и болка во градите. Според една теорија што ја објаснува оваа појава нашиот имунолошки систем слабее како последица од болести, стрес и стареење.

Се будиме со главоболка - Главоболката по неколку часа сон или главоболка по спиење попладне, е поврзана со годините, а се манифестира како тапа болка во задниот дел од главата и обично им се случува на лицата постари од шеесет години. Причините за ваквата главоболка не се јасни.

Очите чето се насолзени - Лицата постари од педесет години честопати имаат проблем со солзење на очите предизвикано од стеснување на каналот за солзи. Понекогаш состојбата самата се решава во текот на неколку недели, но ако ова не се случи, блокираниот канал се отвора со хируршки зафат.

Почесто се будиме ноќе - Многумина мажи погрешно мислат дека проблемите со простатата се причина поради која ноќе честопати одат во тоалет. Ова всушност претставува типичен знак за стареење што обиччно се јавува во времето од педесеттите години натаму. Причина за истото е што бубрезите во текот на ноќта произведуваат поголема количина на урина, па затоа овој проблем го имаат и мажите и жените. Ноќното одење во тоалет може да се намали со одбегнување на внесување на течности два часа пред одење во кревет.

Постојано го чистиме грлото - Бројот на жлезди шшто лачат слуз околу гласните жици се смалува со текот на годините, а поради недостиг на слуз се надразнува грлото, па затоа грлото почесто го чистиме. Решение е да се пие почесто вода или чај.

Сува кожа - Како што стареeме, така и кожата ја губи способноста за задржување на влагата и станува сува, ја губи својата заштитна хидратантна бариера на горните слоеви на епидермот. Без тој заштитен слој кожата станува чувствителна на хемиски средства во сапунот и во козметичките средства, затоа треба кожата да ја одржувате добро хидратизирана. **Б. Анг.**

ЗП Куманово

Со шега и смеа до подолг живот

Кумановските пензионери традиционално го одбележуваат 1 април светскиот ден на шегата со поетско–музичка програма насловена како „Шегобијна разгледница“. Оваа година тоа го направија по деветнаесетти пат во салата на Занаетчискиот дом пред многубројната публика во организација на Комисијата за културно–уметнички самодејности при Здружението.

Кумановци надалеку се познати по шегите, по „Тумбу и четири бандере“ и разните случки поврзани со Батко Ѓорѓија. Негувајќи ја таа традиција и оваа година се распиша литературен конкурс на тема „Весели Кумановци“ за љубителите на убаво пишаниот збор со ревијален карактер, со цел да ги искажат своите доживувања во новосоздадени творби. Одѕивот беше голем. Се јавија осум пензионери кои пишуваат на кумановски дијалект и добија „виза“ од страна на комисијата нивните творби да бидат прочитани. Манифестацијата започна со изведба на песните „Батко Ѓорија“ и „Отишла Санда на гости“, во исполнение на мешовитиот хор на КУД „Гоко Симоновски“ во придружба на оркестарот под диригентската палка на Коста Ќосе. Публиката имаше можност да ги проследи творбите на авторите: Кире Илиевски, Зора Ивановска, Живка Милошевска, Гордана Поповиќ, Љиља Тричковиќ, Јовица Ванчевски, Љубица Вујадиновиќ, Станиша Арсовски и Калина Бошковска. Вистинско освежување беше кога се читаа творбите и скечовите кои изобилуваа со различни досетки за сметка на пензионерите, а публиката ги наградуваше со смеа и голем аплауз.

Во забавниот дел од програмата земаа учество солистите на Друштвото исполнувајќи песни со шегобиен катактер, придружувани од оркестарот на народни песни на Здружението. На манифестацијата за првпат пред присутните се обрати **Благе Јакимовски**, новиот претседател на ЗП Куманово искажувајќи задоволство за досегашното работење на Друштвото со порака така да се продолжи и понатаму. Водителката Мирјана Насковска со добро одбраните досетки придонесе атмосферата во салата да биде срдечна, топла и весела. Големо освежување и збогатување на програмата приредија членовите на Детскиот културен ансамбл „Срма“ во кореографска поставка на Марјан Бошковски. Облечени во староградска носија тие играа оро како поздрав до бабите и дедовците во публиката. Во завршниот дел на учесниците на литературниот конкурс им се делија книги со посвета во знак на благодарност, а ги врачи **Славица Ламбаша** посакувајќи им понатамошна плодна работа и долго здравје.

С.Л.

ЗП Кочани

Поетска средба со Славица Цветкова

Во организација на Националната установа Центар за култура „Бели мугри“ од Кочани на 20 март оваа година се одржа поетска средба со роднокрајниот автор пензионерката Славица Цветкова, поетеса, романсиер, истражувач на минатото на кочанскиот крај.

Средбата беше реализирана во рамките на проектот „Поезијата како причина и повод“, кој како што истакна во обраќањето пред присутните авторот на проектот Габриела Стефановска, се совпаѓа со одбележувањето на јубилејот на Центарот за култура во Кочани, 50 години постоење. Во обраќањето рецензентот Аника Илијевска Горгиева истакна:

– Славица Цветкова е поет кој преку својата поезија ја споделува љубовта, чистотата и искреноста. Љубовта кон природата, опкружувањето, ближниот, семејството, носталгичноста кон минатото и традицијата, родољубивите чувства, сочувството кон беспомошните и сиромашните, љубовта кон создателот Бог. Нејзините песни се како слики, кај неа се забележува потребата да го отслика моментот, да му даде своевиден уметнички белег со цел да го овековечи. Дали се работи за старата куќа каде што таа се навраќа после долго време, или за сеќавањето на корените, на разбојот каде што свекрва ѝ го подготвувала чеизот, дали станува збор за спомен за гаинат херој или пак одбележување на христијански празник и чувствата кои ги будат манастирските фрески, или за природата, утрата, тополите, птиците, изгрејсонцето, зајдисонцето, дали пак се работи за воденицата и секако љубовта кон сето тоа исконска и длабока, таа тоа го слика како што умее суптилната поетска душа, – рече Горгиева.

Пред присутните Цветкова се претстави со дел од своето поетско творештво. Искрена кон пишаниот збор таа не го обременува изразот со непотребни стилски фигури и украси, но го кажува она што го гледа и чувствува, преку чист и едноставен израз. Песните содржат и епски елементи.

К. Герасимов

Школка

Ноќ!
Месечината сјае,
но, не ме топли.
Милиони ѕвезди на небото.
Трепкаат, намигнуваат,
но, не ме прават сјајна.

Ти, моја школко, ме обвиваше
во твојата прегратка,
ме топлеше,
опсипуваше со љубов.
Љубовта твоја, како со седеф
ме облеваше.
Очите и лицето
ми сјаеа како бисер.

Замина!
Го изгубив сјајот
и топлината твоја.
Ги изгубив и розите на значајните
денови.
Валентајн!
Мојата перница осамна без рози.

Но, љубовта не ја понесе со себе.
Ја остави кај децата и внуците.
Ме опсипуваат со почит и љубов.
Љубовта нивна
ми го враќа сјајот.

Расцутеа цвеќињата што
ги негуваше.
Ги гледам, како да ми зборуваат

- Негувај не сега ти,
ни треба љубов.
Нашата убавина и мирисот
ќе ти ја разгалат душата.

Љубов ни треба на сите,
дали е стар или млад.
Дали е цвеќе или животно.
Јадењето приготвено со љубов,
секогаш е повкусно.

Љубовта негувана кон сите,
нека зрачи и сјае.
Ѕидовите на срцето да ги топли.
Топлата крв во жилите,
ќе не прави спокојни и среќни.

Б.Ралиќ, пензионерка од Куманово

Што треба да си, за да бидеш!?

Да си човек, да разликуваш добро од зло, како бело од црно
Да си човек, да го држиш дадениот збор пез предрасуди и околности
Ислушај го секого и помогни му кога се наоѓа на работ на понорот
Подај му гранче маслинчена давеникот, спаси го и покажи му го правиот пат
Дај му надеж, кажи му дека утрото е посветло од ноќта и не е така црно.
Случајности нема!? Сè е планирано и одредено од нешто,
Повозвишено, поправедно,апсолутно моќно,и премена нема.
Така ќе биде сè додека има чесни и способни луѓе, со племенито срце,
а тоа сте вие Медицинарите и ние Пензионерите.
Голема почит и љубов кон струмните и хумани луѓе
Кои се многу важни за нашето општество!

Олгица Георгиева, пензионерка од Скопје

ЗАНИМЛИВОСТИ

● Откриен е гигантски полжав кој може да создава со својата слуз скапи прекрасни бисери.

● Ќе се прават конци и платненца за шиење и крпење на крвни садови и ткива од материја слична со протеинот од кој е направена пајаковата мрежа. Научниците откриле дека човечкиот организам ја прифаќа оваа материја без проблеми.

● На повидок е нова лента за лепење составена од влакненца со нано величина, слични како кај шепите на еден вид гуштер кој може да оди по вертикални ѕидови, по плафони од стакло и други мазни површини. Овој „лепак“ може да доведе до револуционарен пресврт во техниката на спојување, без страв за повторно слепување на распаднати уреди при паѓање. Пр. Ако ви падне мобилен телефон, сега нема помош, а со овој лепак ќе си го споите пак.

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

● Машкиот мозок е поголем од женскиот, но со годините побрзо се намалува. Мажите во текот на денот изговараат околу 1 000 зборови, а жените околу 10 000 зборови дневно.

● Гените ни ги одредуваат карактеристиките на карактерот (агресивност, духовитост, дружељубивост идр), а не само физичките обележја.

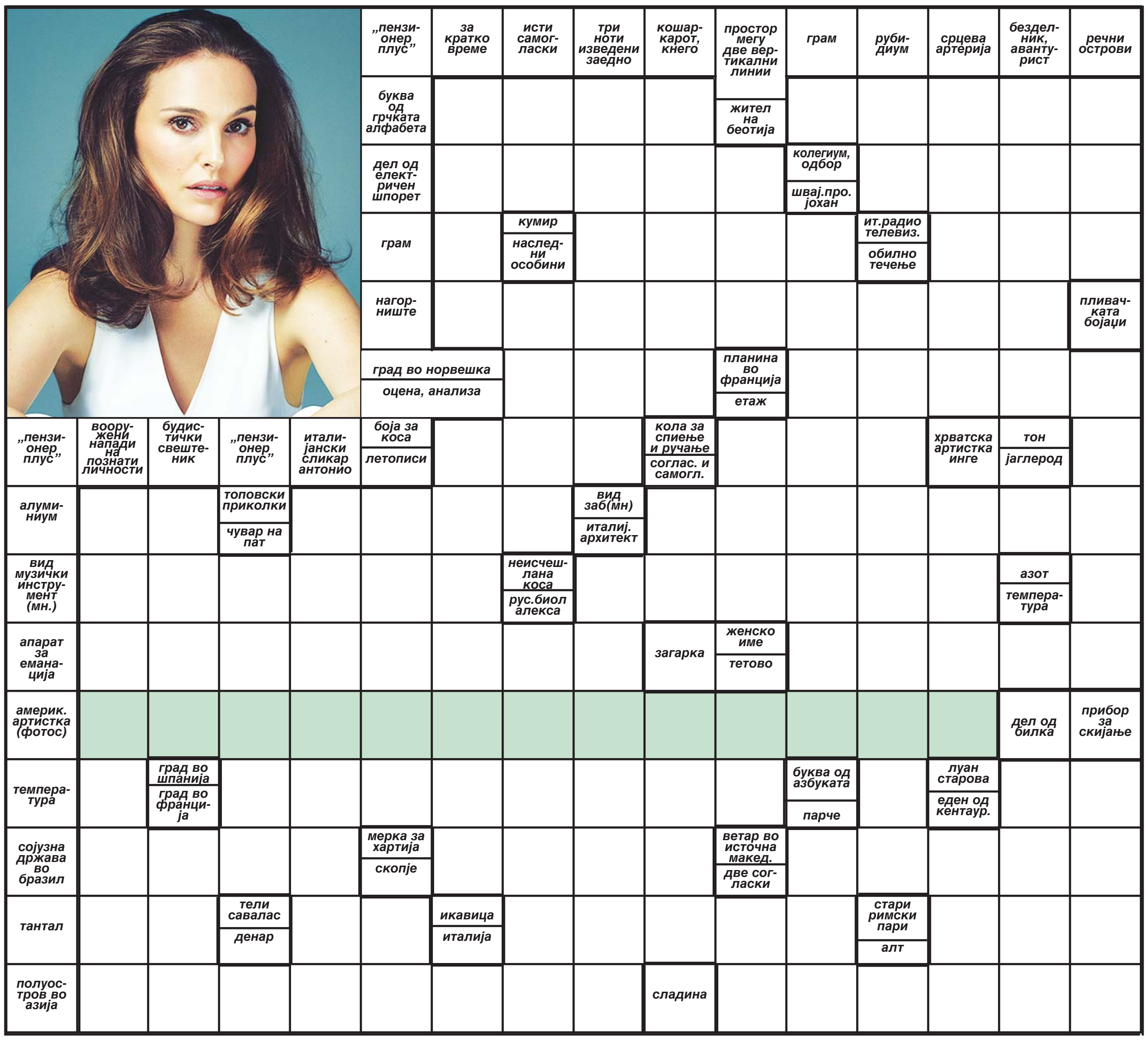
● Кога ќе му се закани опасност на австралискиот полжав, тој може да трча и побрзо од Коњ.

● Годишно во светот се пие околу 135 милиони литри кафе.

● Анализите покажале дека коскената срж на глувците третирани со таканаречени фактори за раст, произведувала 100 пати поголема количина на матични клетки, кои подоцна го регенерираат оштетеното ткиво и им помагаат многу побрзо да заздраваат. Истражувачите од лондонскиот „Imperial College“ веруваат дека новиот пристап би можел да најде примена во побрзото залечување на оштетувањата настанати при срцев удар или фрактура на коска.

М. Дамјаноска

КРСТОЗБОР



Решение: Бета, графа, рерна, борд, г, идол, раи, угорниште, ело, ноара, кна, ксд, т, ал, кари, катници, тапани, котрул, н, еманатор, евита, Натали Портман, т, аликанте, н, лс, акре, арак, деник, та, тс, икање, аси, индокина, сласти.

Хумор

Келнер носи пилешка чорба во ресторант:
– Повелете.
Клиентот:
– Благодарам. А зошто чорбава мириса на ракија?
Келнерот отстапил два–три чекори назад и рекол:
– А сега мириса?!

* * *

Маж се враќа од службено патување.
Под креветот нема никој, ни во гардеробот, ни во бањата. Оди кај жена му и ја погалува со зборовите:
– Стареєш, мила!

* * *

Доцна навечер, малиот Трпе се буди и оди до креветот кај што спие мајка му:
– Мамо, мамо, те молам раскажи ми уште една приказна, не можам да заспијам...
– Дојди легни кај мама, кај и да е, ќе дојде татко ти и на двајцата ќе ни раскажува приказни...

* * *

– Трпе, ти кога ќе се ожениш со мене?
– До година, во октомври.
– А зошто не оваа година?
– Оваа година и ветив на Цвета.

* * *

Како прави кучето?
– Ав, ав...
– Како прави мачето?
– Мјау, мјау...
– Како прави змијата?
– Не може да одиш со другарите на пиво!

* * *

– Од кај си?
– Од Куманово.
– А сопругот?
– Од Струмица.
– По дома како се разбирате?
– На Англиски, службен ни е.

* * *

Трпе му вели на Боки:
– Срцето ми чука како лудо, се потам, треперам, изгледа сум се заљубил на овие години.
– Не геижи се. Не е тоа од љубов, туку инфаркт!

* * *

Влав, стар трговец, го води својот син за прв пат во продавницата. Вечерта жена му го прашува:
– И како поминавте денес?
– Добро... ама ќе му треба уште време.
– Не знае ли да рачуна? Со муштериите ли не се однесува убаво?
– Супер се однесува, супер рачуна.
– Тогаш што е проблемот?
– Многу плаче кога враќа кусур.

* * *

– Бабо, сакаш ли да ти направам Фејсбук?
– Направи внучко, само без сол. Висок ми е притисокот.

Лав и коза

Над една стрмна пештера, лавот забележал една коза како си пасе и ѝ рекол:

– Убава козо, дојди долу, овде расте многу подобра трева, ќе се најадеш убаво.

– Благодарам на поканата, му одговорила козата.

– Ми се чини дека тебе повеќе те интересира моето вкусно месо, отколку мојата глад. Тука сум сигурна, а долу не знам како ќе куртулам од тебе.

Поука: Додека не размислиш добро, не верувај никому.

Прилеп: 17-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Песната и музиката ја подмладуваат душата

Славко Трајкоски

д-р Илија Јованоски

Станка Трајкова

ЗП Прилеп КУД Пензионер

ЗП Крушево

ЗП Битола

ЗП Демир Хисар

ЗП Прилеп КУД Пенка Котеска

Доделување благодарници

На 18 април 2019 година Здружението на пензионери од Прилеп беше домаќин на 17-тата по ред регионална ревија на песни, музика и игри – ПРИЛЕП 2019. На првата оваогодишна регионална музичка средба учествуваа повеќе од двесте учесници и здруженијата на пензионери од Прилеп, Битола, Крушево и Демир Хисар. На средба присуствуваа: претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, претседателот на Собранието на СЗПМ, м-р Илија Адамоски, градоначалникот на Прилеп, Илија Јованоски, претседателите на здруженијата учесници и други гости.

Во преполната сала на Домот на културата „Марко Цепенков“ присутните учесници и гости ги поздрави претседателот на ЗП Прилеп, **Славко Трајкоски**. Тој на сите учесници им заблагодари за учеството и им посака уште многу вакви и слични пензионерски весели, музички и други средби, зошто што рече со овие и ваквите музички средби со музика и песна поубаво се стаpee.

Присутните ги поздрави и оваа прва регионална музичка ревија за отворена ја прогласи претседателката на СЗПМ, **Станка Трајкова**, која укажа дека ваквите средби на луѓето од третото доба се мошне интересни и значајни за зачувување на народното музичкото творештво од што идните генерации ќе можат да црпат инспирации за нови мелодиски музички творби за да ја продолжат иднината на македонскиот народен и старoградски мелос, обичаи, фолклор и игри.

– Особена чест и задоволство ми е што присуствувам на оваа убава средба. Одовде, од денес започнува по 17-ти пат пролетното пензионерско музичко дружење кое ќе трае до 15 мај. Во сите 8 региони во Македонија ќе се одржат регионални ревии на песни, музика и игри, во Скопје на 7 јуни ќе се одржи Републичката ревија на која ќе настапат најдобрите, – истакна Трајкова која во своето обраќање се задржа и на значењето на овие средби, а кажа и одредени историски и културни акценти за градот домаќин, Прилеп. Свое обраќање и поздрав имаше и градоначалникот на Прилеп **д-р Илија Јованоски**, којшто на учесниците и на сите присутни во салата им посака добро здравје и натамошни вакви средби и рече:

– Вие пензионерите имате сенс за рамноправност и тоа го покажавте со изборот за ваш претседател да биде Станка Трајкова. Ние како локална самоуправа имаме добра соработка со ЗП Прилеп и ги поддржуваме сите негови активности, а особено овие каде се дружите во добро расположение.

Потоа писна гајдата, засвири кавалот, удри тапанот, се разлеа музика низ салата, на лицата на присутните се појави насмевка, се разлеа песната, орото и обичајот – дарување на свекрвата во исполнување на домаќините, КУД „Пенка Котеска“ со песната „Прстен ми падна Нешо“, кои беа наградени со громогласен аплауз. Потоа ги исполнија народните песни „Мори моме, малој моме“ и „Станка Поречанка“.

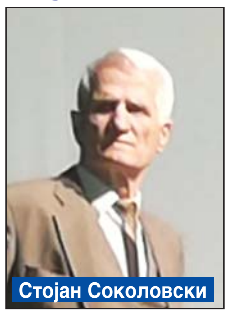
Втори повторно настапија домаќините со КУД „Пензионер“ и песни со старoградски мелос: „Ој ти Пацо Дреновчанке“, „Песна за гемиџиите“ и „Вино пијам ем ракија“. КУД „Сирма војвода“ од ЗП Битола имаше три исполненија и тоа: „Дали думаш либе, дали паметуваш“, „Ајде легнала е Лилјана“, и „Што си налутено либе“. ЗП Крушево настапи со: македонската песна „Ој ти пиле Славеј пиле“, влашката песна „Крушева ностра“ и „Крушевско оро“ (журчанка). Претставниците од ЗП Демир Хисар се претставија најпрво со „Македонска селска гајда“ (машко оро) потоа со женското оро „Невестинско“ и повторно со машкото оро „Демир Хисарско беранче“. Тие, иако возрасни – пензионери на присутните им покажаа дека за оро не се важни годините.

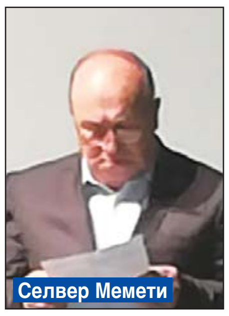
На претставниците од сите здруженија учесници на 17-та регионална ревија на песни, музика и игри претседателката на Комисијата за култура, при СЗПМ, Магдалена Спировска им додели благодарници за учество. Годинашната средба на пензионерите во Прилеп беше крунисана со заедничка веселба на сите учесници и гости во ресторанот „Центар“.

К. Ристески

Тетово: 17-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Ревија со мултиетнички предзнак


Стојан Соколовски


Селвер Мемети

Станка Трајкова

ЗП Бутел

ЗП Шуто Оризари

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Тетово - македонска група

ЗП Карпош

ЗП Тетово - албанска група

ЗП Тафталиџе ДДД

Доделување благодарници

На 19 април 2019 година на сцената на големата сала во Центарот за култура во Тетово, во организација на СЗПМ, се одржа 17. Регионална ревија на песни, музика и игри на која беше презентирано големо културно наследство од областа на фолклорот, музиката, старoградските ора, изворните народни песни, старите носии и други обележја на луѓето што живеат на овие простори. Свои интересни настапи имаа здруженијата на пензионери од вториот регион и тоа: Бутел, Ѓорче Петров, Карпош, Тафталиџе ДДД и Шуто Оризари, сите од Скопје и здружението од Тетово кое беше домаќин на ревијата.

Најнапред на Македонски и на албански јазик на учесниците и на гостите им се обратија **Стојан Соколовски** претседател на Собранието на ЗП Тетово и **Селвер Мемети** претседател, а воедно и на Извршниот одбор на ЗП Тетово. Тие го поздравија раководството на СЗПМ на чело со претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потоа потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, како и раководствата и учесниците на здруженијата од вториот регион.

Потоа на присутните им се обрати претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова**, која меѓу другото го истакна значењето на Регионалните ревии со 17-годишна традиција, чие одржување претставува значаен придонес на пензионерите како непосредни учесници во зачувувањето на изворниот фолклор, старoградските песни и обичаи и хорски изведби. Ваквите манифестации како традиција треба да опстојат во рамките на здруженијата на пензионерите и Сојузот како организатор. Заокружувајќи го своето излагање за значењето на ревиите таа ја прогласи за отворена. Обраќањето на претседателката на СЗПМ Трајкова, како да беше потстрек за учесниците од ЗП Бутел, кои први настапија на оваа ревија со сплет на песни во изведба на хорот при здружението и со солистички настап на Гоце Касапоски. Во натамошниот тек на ревијата учесниците од ЗП Ѓорче Петров настапија со песни и ора од скопскиот регион и соло настап на Ветка Николоска. ЗП Карпош настапи со машки квартет кој ја исполни песната “Огреала месечина“ и хор кој исполни три песни. ЗП Тафталиџе ДДД настапи со две песни и игриоорна група со две ора: „Пајдушко“ и „Елено моме“. ЗП Шуто Оризари, како незаобиколна атракција свој белег на настапот даде со изведбите од богатиот ромски репертоар на свадбарски обичаи и чочек. Традиционално последен настапи домаќинот ЗП Тетово со две пејачки групи кои се претставија со македонски и албански песни и обичаи карактеристични за тетовскиот крај.

Благодарниците на претставниците – учесници на ревијата им ги врачи потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку. Дружењето продолжи со песни и ора во ресторанот „Арена“ во Тетово. **С.Д.**