СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

28 јуни 2019 година број 131

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

ИСТОРИЈАТА НА СИТЕ КОИ ЖИВЕАТ ВО НАШАТА ЗЕМЈА, ПРЕСЛИКАНА Е ВО ФОЛКЛОРОТ

Нашите песни, нашите ора, нашето културно наследство е познато низ светот. Колку голема гордост побудува во нас кога ќе слушнеме дека некој ги пее нашите песни или ги игра нашите ора, затоа што нашиот фолклор е доказ за нашиот вековен опстој. Пензионерите, најстарите жители на нашата земја се свесни за тоа и затоа со срце и душа го чуваат и негуваат нашиот фолклор. Нивната посветеност на чување на овој аманет е препознаен и од државата. Министерството за култура веќе девет години 8–те регионални и Републичката ревија на песни, музика и игри ги прогласува како проект од национален интерес и финансиски ги поддржува. Така е и оваа година за што 260 илјади пензионери се многу благодарни.

Во април и мај се одржаа осум регионални ревии на песна музика и игри чии домаќини беа здруженијата од Скопје: Центар и Здружението на воени пензионери, и здруженијата на пензионерите: Прилеп, Тетово, Виница, Свети Николе, Валандово и Вевчани. Во деновите кога се одржуваа овие значајни културни манифестации празнуваа сите генерации, помладите беа горди на енергијата и огромната желба на најстарите жители да покажат кои сме и какви сме. Ревиите насекаде беа празник и за очи и за душа. Во салите пееја сите заедно, ја пееја песната на заедништвото и соживотот кои ни се толку неопходни на сите.

Така беше и на 7 јуни 2019 година во Домот на АРМ во Скопје во преполната сала. На присутните гости и пензионери од преубаво украсената сцена со етноелементи прва им се обрати претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова** која најпрво ги поздрави високите гости: Претседателот на Владата на Република Северна Македонија Зоран Заев кој првпат е покровител на оваа најмасовна културна пензионерска манифестација на која непосредно земаа учество над 1 000 пензионери заедно со регионалните ревии, а со што им направи чест и почит на највозрасните жители на нашата земја, заменик–министерот за култура Владимир Лазовски, гостите од Р Бугарија, Р Србија и Р Црна Гора и други кои кои придонесуваат пензионерските активности да бидат помасовни и побогати. Во своето обраќање таа меѓу другото рече:

– Почитувани присутни, почитуван претседател на Владата на Република Северна Македонија, Зоран Заев, почитувани гости од земјата и странство

Прв пат откако се одржува пензионерската Републичката ревија на песна, музика и игри, претседателот на Владата на Република Северна Македонија Зоран Заев, прифати да биде со нас и да биде покровител на оваа наша најмасовна пензионерска фолклорна манифестација, која со неговото присуство уште повеќе добива во своето значење.

Оваа 9 по ред Републичка ревија на песни, музика и игри се одржува во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како граѓанска и невладина организација, а учесници се пензионери од 25 од вкупно 53 здруженија на пензионери, членки на Сојузот, со која што се покажува дека Сојузот и здруженијата се меѓусебно поврзани и организирани субјекти. Овој број не значи дека останатите здруженија немале добар настап на регионалните ревии, туку времето на траење на Ревијата е ограничено, но затоа тука е следната Републичка ревија, бидејќи оваа не е последна.

Почитувани пријатели,

На Републичката ревија на песни, музика и игри и претходеа 8 регионални ревии кои се одржуваа оваа година по 17–ти пат, како прекрасно пролетно музичко движење, а домаќини беа: ЗП Прилеп, ЗП Виница, ЗП Центар од Скопје, Здружението на воени пензионери од Скопје, ЗП Свети Николе, ЗП Валандово, ЗП Тетово и Здружението на пензионери во прекрасното Вевчани.

Ние, пензионерите постојано велиме дека пензионерските ревии се верни чувари на нашиот национален фолклор кој се состои од песни, музика и игри, обичаи, легенди, предания, гатанки, носии и накит кој денес ќе го видиме на учесниците на Ревијата. Затоа, со право се вели дека фолклорот претставува синтеза на културното наследство на еден народ низ вековите, а неговата презентација значи зачувување на себе си односно на својот идентитет. Со песната, музиката и орото нашиот народ ги искажувал радоста, болката, тагата, како нешта коишто не смеел или не можел поинаку да ги искаже. Такво е познатото оро Тешкото што претставува историја за судбината на печалбарите и нивното опстанување. Денес, на оваа сцена ќе запеат и заиграат над 550 учесници – пензионери, ќе екне тапанот, ќе писне гајдата, ќе се запее македонска, албанска, влашка, ромска песна и песни на сите кои живеат на овие простори. Исто така, многу е битно, што на овие ревии се негува заедништвото, пријателството, почитувањето и соживотот кој на сите ни е многу потребен. Целта на Ревијата е исполнета бидејќи пред мене гледам полна сала на пензионери и други гости, а таа можност да излезат од своите домови и да поминат пријатни мигови им ја овозможи СЗПМ заедно со здруженијата. Денеска ќе пееме за младоста, за староста, среќата, љубовта, за животот и не случајно се вели дека мудроста е кај постарите, силата е кај помладите, а заедно сме посилни!

Потоа на присутните со топли и одбрани зборови им се обрати премиерот Зоран Заев и ја отвори 9. републичка ревија на песни, музика и игри:

– Почитувани пензионери, почитувани гости од земјата и од странство.

На самиот почеток дозволете ми да го изразам моето задоволство што ја имам честа да ја отворам оваа значајна манифестација – Деветтата републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри 2019 во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а под покровителство на Владата на Република Северна Македонија.

Вие пензионерите сте нашите најзаслужни граѓани кои активно учествувате во градење на државата. Вие ги поставивте темелите на нашиот заеднички дом – на нашата земја. Од тие причини ние, сегашните генерации сме должни да ви изразиме неизмерна почит и благодарност.

Оваа манифестација треба да ги

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИЗБОРНИТЕ ВЕТУВАЊА СЕ РЕАЛИЗИРААТ стр. 2
НАСТАНИ стр. 3
24-ТИ РП СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ стр. 4 и 16
СРЕДБА СО НАЗИМ ЕМИНИ ЗП КУМАНОВО стр. 5
ПЕНЗИОНЕРИТЕ СПОРТИСТИ НА ПРИЕМ КАЈ РАДОНАЧАЛНИКОТ стр. 7
9. РЕПУБЛИЧКА РЕВИЈА НА ПЕСНИ МУЗИКА И ИГРИ 2019 стр. 8 и 9
ПАНОРАМА стр. 10
ЕКСКУРЗИИ стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВСТВО стр. 13
ЗАБАВА стр. 15
ЕЛЕНЕЦ 2019

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
18. јули
во „Нова Македонија“
- Пензионерски видици
25. јули
- Прилог за пензионери
во „Коха“
26. јули
„Пензионер плус“

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

исполни овие цели: да ги афирмираме заложбите дека низ заедничка дружба и соработка можеме да градиме едно солидарно општество во кое ќе се почитуваат вистинските вредности. Концептот едно општество за сите е еден од главните стожери на владините политики. И во тој концепт има место и еднакви можности за сите.

Преземавме обврски да се грижиме за нашите највозрасни граѓани – пензионерите и да им овозможиме достоинствени услови за живот. Заедно со Министерството за труд и социјална политика ги исправивме неправдите и сега двапати годишно има усогласување на пензиите со трошоците на живот. Ова законско усогласување од една страна ги усогласува пензиите со трошоците на живот, од друга страна го штити Фондот за ПИОМ за да можат и идните генерации пензионери да очекуваат стабилни и навремени исплати на своите пензии.

Растот на пензиите сега е поставен на реални основи и се врзува за економскиот раст. Ако економијата расте над 4% и го достигнува својот потенцијал тогаш и пензиите ќе растат. БДП за првиот квартал од оваа година е 4.1%. Тоа значи драги мои пензионери дека ќе има динамично растење на пензиите. Ако продолжиме со овој тренд тоа значи дека покрај редовното усогласување со трошоците на живот веќе имаме димензионирано растење на пензиите затоа што вкупната вработеност од лани во првиот квартал на 2018 до првиот квартал 2019 е 40 000 вработени нови луѓе. Фондот за ПИОМ во приходите расте за 8%, а растот на економијата и на вработеноста на младите ќе се одразува како пораст на вашите пензии. Продолжуваме да водиме грижа за пензионерите и да работиме во насока на подобрување на животниот стандард на сите граѓани, а се разбира и на вас највозрасните, затоа што сè што денеска имаме е дело на вашиот труд и вашата пот, од вашиот работен век, за ние идните генерации да го негуваме, унапредуваме и така да го одржуваме, да создаваме уште поквалитетно општество и земја во кое ќе ги мотивираме младите луѓе, нашите деца да останат во нашата земја.

На самиот крај дозволете ми да ви посакам пред сè убава дружба на Деветтата републичка ревија на песни, музика и игри – 2019. Во добро здравје и уште долги години оваа манифестација да биде убав повод и причина заедно да се среќаваме и дружиме. Посебна чест ми претставува да бидам покровител на ваквите републички настани коишто ги организирате.

Обраќањата беа проследени со силен аплауз од присутните.

Потоа настапија одбраните 25 здруженија, членки на Сојузот. Звуците на зурлите и тапаните, песните и ората ја исполнија преполната сала на Домот на АРМ. Во салата немаше празни места, како што немаше ни рамнодушни. Песните будеа спомени од младоста, срцата на разиграните пензионери чукаа во ритамот на музиката. Сите сакаа што подобро да се претстават со орото од својот крај или да ја отпеат одбраната песна, заборавајќи на годините и на проблемите. Се преплетуваа чувствата на гордост за своите корени, гордост што светот нè препознава токму по убавината и оригиналноста на фолклорот, по песните

и ората кои се вековни белези на нашиот идентитет и непокор. Гордост е, што иако сме мала земја, имаме културно богатство со кое ретко кој може да се пофали во светот. Историјата на сите кои живеат во нашата земја, испишана е во песните, во обичаите, во нашето културно богатство и е еден од столбовите на мултикултурното општество. На овие простори успеал да се одржи соживотот, без разлика на вера, јазик или нација. Почитта на еден кон друг бил наш патоказ во минатото и пример за генерациите кои доаѓаат.

На Ревијата сите учесници, сите изведби, беа наградени со долги аплаузи, а со некои од изведувачите пееја и присутните во салата. Републичката девета по ред ревија на песни, музика и игри продолжи со заедничко дружење на кое на пензионерите со своето присуство им направи чест министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, а беа доделени и благодарници за учество на Републичката ревија на песни, музика и игри на здруженијата учесници на Ревијата.

К. С. А.

Втората седница на Извршниот одбор на СЗПМ

Изборните ветувања се реализираат

Втората седница на Извршниот одбор на СЗПМ се одржа на крајот од месец мај, на 27.5.2019 година. Покрај сите членови на седницата присуствуваа и претседателот на Собранието на СЗПМ м-р Илија Адамоски, претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски и селекторот на ревиите на песни, музика и игри Томче Стојков. Седницата ја раководеше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Претседателката на СЗПМ најпрво ги поздрави присутните и во кратки црти ги запозна со активностите на Сојузот во периодот меѓу двете седници. Меѓу друго таа рече:

– По изборите во здруженијата и во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија речиси насекаде во сите органи и тела се одржуваат конститутивни седници и новите состави се запознаваат со содржините и програмите за работа во тековнава година. И како што е ред и обичај програмите се надополнуваат со нови активности и содржини. Со други зборови се чувствува засилена активност и раздвиженост во сите области, а особено во здруженијата домаќини на регионалните ревии на песни, музика и игри и на здруженијата домаќини на регионалните спортски натпревари, како и во соодветните комисии за културно-забавен живот и комисиите за спорт и рекреацијана СЗПМ.

Во изминатиов период по изборите, две седници одржа Статутарната комисија која на едната се конституираше, а на другата ги разгледа Правилникот за издавачка дејност и творештво и Правилникот за поддршка на здруженијата кои ќе бидат усвоени. Седница одржаа и Правно-економскиот форум и Комисијата за здравство и во тек е конституирање и на останатите комисии

со одредена динамика, иако тоа не им пречи да имаат одредени активности и резултати. Беа одржани и работни средби во ЗП Битола, ЗП Кисела Вода и ЗП Вевчани. ЗП ОВР на РМ одбележа 50 години од своето формирање, а ЗП Солидарност – Аеродром прослави 10-годишен јубилеј. Овој извештај е новина во работата на ИО и ќе се практикува и во иднина, – истакна претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. На крајот од излагањето го прочита текстот од претседателот на Владата Зоран Заев кој прифаќа со задоволство да биде покровител на Републичката ревија на 7 јуни 2019 година. Потоа на дневниот ред, беше Предлог-правилникот за финансиска поддршка за поттикнување на издавачката дејност и творештвото. Потребата од донесување на нов ваков правилник ја образложи претседателката Трајкова која рече:

– Постоечката Одлука за оваа намена е донесена 2013 година во едни други околности, а во истата има и некои недоречености и непрецизности. Овој Предлог-правилник е разгледан од Статутарната комисија која даде свои забелешки и истите веќе се вградени во материјалот кој ви е поделен.

Забелешките од Седницата на Статутарната комисија ги образложи претседателот на комисијата Зико Зиков. Од присутните се разви мошне конструктивна дискусија, по што истиот беше усвоен и се донесе одлука за распишување Оглас за финансиска поддршка на здруженијата и нивните членови за поттикнување на издавачката дејност и творештвото.

И по вториот Предлог-правилник за обезбедување финансиски средства за материјална поддршка на здруженијата на пензионерите – членки на Сојузот, воведно излагање имаше претседателката Станка Трајкова која рече:

– Уште во мојата програма која ја изложив пред мојот избор ветив дека внимателно и законито ќе биде потрошен секој пензионерски денар според законот, статутот и одредени правилници и одлуки. Години наназад Сојузот ги поддржува финансиски своите членки по разни поводи. Така ќе продолжи и во иднина, но со акцент да им се даде приоритет на помалите здруженија, а за тоа да постои правна рамка. Заради тоа е и овој Предлог-правилник.

Во дискусијата општа оценка беше дека и овој Предлог-правилник е добар, сеопфатен и ќе ја направи оваа активност прецизна и јасна. По донесените заклучоци истиот едногласно беше прифате и донесен.

Присутните беа информирани и од селекторот на ревиите Томче Стојков, кој рече дека при одлучувањето се водело сметка пред сè за квалитетот и за одредбите од Правилникот за одржување на ревиите на песни, музика и игри и дека Одлуката е донесена на седницата на која присуствувале членовите на ККЗЖ на СЗПМ, организациониот одбор и селекторот.

На седницата на ИО на СЗПМ беа формирани и две важни нови работни тела кои се дел од изборните ветувања на претседателката Трајкова. Тоа се Координативното тело на активите на пензинерките и Комисијата за пензионерски и старски домови и стандард на пензионерите.

И двете тела едногласно беа прифатени бидејќи нивната работа ќе покрива два важни сегмента од активностите на Сојузот.

Беше донесен и заклучок во врска со претставките и поплаките за изборите спроведени во ЗП на Општина Бутел – Скопје кој гласи:

„Се препорачува на Здружението на пензионерите на Општина Бутел да постапи согласно со препораките на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија број 02-02/36 од 11.02.2018 година, и надлежностите утврдени со Статутот и другите акти на Здружението, бидејќи во преставките се наведува дека доследно не се почитувале нормативните акти на Здружението во однос на извршените избори."

Истиот беше едногласно усвоен. Според дневниот ред на седницата беа донесени и повеќе одлуки меѓу кои: одлуки за надоместоци, одлуки за финансиска помош на ЗП Виница за „Томина недела", на ЗП ОВР за јубилејот, на ЗП Демир Хисар за отворање на првиот Клуб, на ЗП Охрид и Дебрца за документарниот запис за Здружението, ЗП Македонска Каменица за „Еленец" и за ЗП Дојран за отворање на туристичката сезона. Седницата заврши со констатација дека активностите зацртани на изборната седница интензивно се реализираат во интерес на пензионерите.

К. С. Андонова

Конститутивна седница на Одбор на регистрираната организација за солидарен фонд – членарина и посмртна помош

Донесени заклучоци за поефикасно работење

Членовите на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд – членарина и посмртна помош кој е избран за мандатниот период 2019 – 2023 година ја одржа својата прва конститутивна седница на 19 јуни 2019 година. На седницата присуствуваа: претседателката на СЗПМ и воедно претседател на ИО, потпретседателот Ментор Ќоку и секретарот Менка Темелковска на ИО на СЗПМ. На оваа прва Конститутивна седница на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд – членарина и посмртна помош за претседател едногласно беше избран Ментор Ќоку, кој се заблагодари за дадената доверба и вети дека заедно со сите членови максимално ќе се ангажира са успешна работа на ова важно за пензионерите тело.

На седницата по обемната и конструктивна дискусија од присутните со цел работата на ова тело да биде што поефикасна и подобра, беа донесени следните заклучоци:

1. Да се разгледаат и изанализираат сите акти врз кои работи ОРО и евентуално да се извршат соодветни измени и дополнувања;

2. Да се испрати допис до Фондот на ПИОМ со цел да бидат уточнети податоците за корисниците на пензија кои ги поседува Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и ФПИОМ за да се елиминираат постојните разлики;

3. Да се забрза донесувањето на Закон за пензионерско организирање во Македонија бидејќи со него ќе се надминат проблеми на формирање повеќе здруженија во една општина како и членување ист пензионер во две или повеќе здруженија на пензионери;

4. Да се пристапи кон решавање на поднесените барања кои останале нерешени од претходниот состав.

С.Т.

Седница на Комисија за информирање и издавачка дејност на СЗПМ

Заложба за нови форми и содржини

На 13 јуни 2019 година Комисијата за информирање и издавачка дејност на СЗПМ одржа конститутивна седница со членовите избрани за период 2019–2023 година. На седницата присуствуваа претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска.

Претседател на Комисијата е повторно **Калина Сливовска Андонова**. Таа ги поздрави присутните гости и членови, а на раководството му се заблагодари за присуството.

Потоа Андонова според дневниот ред имаше воведно излагање во кое ги образложи во куси црти веќе донесените од претходниот состав, Програма и План за работа за 2019 година и истакна дека во Програмата се поместени досегашните традиционални активности и форми на информирање, но има и нови. Исто така, таа напомена дека Програмата е од отворен карактер што значи дека може да се менува и надополнува, и дека главно во континуитет се покриваат сите активности на Сојузот и здруженијата, а редовно излегуваат од печат весникот „Пензионер плус", подлистокот во весникот „Нова Македонија" „Пензионерски видици", страницата за пензионери во весникот „КОХА" на албански јазик и инфо информациите на веб страницата на СЗПМ.

Потоа за информирањето во СЗПМ зборуваше претседателката Станка Трајкова и рече:

– Информирањето во СЗПМ се одвива на вообичаениот начин како и досега. Се разбира дека е добро, но секогаш може да биде и подобро, а за таа цел треба да се слушне мислењето на оние за кое е наменето. Таквата информација ќе биде многу корисна. Предлагам да се изготви прашалник во кој здруженијата ќе си кажат што мислат за информирањето и што предлагаат. Исто така, сметам дека во нашите гласила треба да има и текстови кои реално ќе ги покажат состојбите поттикнувајќи го во прв план она што е добро, но не треба да биде изоставено и другото.

Потоа се разви дискусија во која учествуваа речиси сите членови и тие во својата дискусија позитивно се изразија за информирањето во СЗПМ, но и тие се сложија да биде испратен прашалник до здруженијата, но претходно разгледан на ИО.

К. А.

ЗП на ОВР на РМ

ЗП од поранешниот Сојузен СВР од Белград, во возвратена посета на Скопје

На 28 и 29.5.2019 година како гости на Здружението на пензионираните работници од органите за внатрешни работи на Р Македонија – Скопје, во Скопје претстојуваше 8-члена делегација на Здружението на пензионерите од поранешниот Сојузен секретаријат за внатрешни работи во Белград – Р Србија. Делегацијата ја сочинуваа: Дракче Димитриевиќ, претседател на Управниот одбор, проф. д-р Андреа Савиќ, претседател на Асоцијацијата на пензионери на ОВР – Република Србија и претседател на Сојузот на пензионерите на Република Србија, Владимир Јестратевиќ, Мирјана Поповиќ – Милошевиќ и Радиша Благоевиќ – членови на Управниот одбор, Душан Максимовиќ, секретар на Здружението, Милован Лапчевиќ, директор на претпријатието „Заштита плус“ чиј основач е Здружението и Драган Михајловиќ, овластен сметководител на Здружението.

На денот на пристигнувањето, беше организирана средба на претседателот на Асоцијацијата на пензионерите од ОВР на Република Србија и претседател на Сојузот на пензионерите на Република Србија, проф. д-р **Андреја Савиќ**, со претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Станка Трајкова**. На средбата се разговараше за пензионерското организирање во двете земји и беа разменети позитивни искуства. Истиот ден, вечерта на делегацијата и беше приредено свечено дружење во ресторанот „Ексклузив“ во Скопје на кое присуствуваа и членовите на Извршниот одбор на Здружението ОВР на РМ.

На 29.5.2019 година се одржа работна средба во просториите на Здружението меѓу делагацијата од Белград и членовите на ИО на ЗП на ОВР. Притоа, од страна на претседателите на двете здруженија **Спирко Николовски** и **Дракче Димитриевиќ** беше презентирана организационата поставеност на здруженијата односно изнесени беа податоци во врска со основањето на здруженијата, нивната активност, организацијата на работа, бројот на членството, начинот на обезбедување средства за активности и друго. Исто така беше разговарано и за можностите за заемната идна соработка, а посебно на планот на размена на искуства, во областа на спортските атививости, културно-забавниот живот и за здравствената и хуманитарната активност на двете здруженија. Во ова прилика беа разменети пригодни подароци, а од страна на писателката Соња Смилеска член на **ИО** на ЗП на ОВР, на двајцата претседатели од Србија им беа подарени книги од нејзиниот последен роман „Изгубени души“.

На крајот беа искажани желби за понатамошна соработка и повторна средба.

Спирко Николовски

ЗП Битола

Се збратимија ЗП Битола и ЗП Прилеп

Со потпишување на Повелбата и Меморандумот за збратимување ќе се настојува досегашната соработка меѓу битолските и прилепските пензионери уште повеќе да се проширува на културен и спортски план како и да се востановуваат нови форми за соработка и зближување.

Салата ечеше од аплаузи и воодушевеност уште кога раководствата на здруженијата на пензионерите од Битола и Прилеп почнаа да ги заземаат местата на челната маса. Со доаѓањето на претставниците од Републичкото пензионерско раководство, меѓу кои беа претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, претседателот на Собранието на Сојузот м-р Илија Адамоски и другите гости, атмосферата стана уште повесела и повозбудлива заради несекојдневниот настан кој ќе внесе нов импулс за соработка, не само меѓу присутните, туку и меѓу сите пензионери од Битола и Прилеп.

Состанокот го отвори претседателот на ЗП Битола **Томе Димитровски** кој откако ги поздрави присутните, истакна дека врз база на одлуките на извршните одбори на соседните градови ќе бидат потпишани Повелба и Меморандум со кои ќе се дефинираат зацртаните визии за продлабочување на соработката меѓу нив.

Претседателката **Станка Трајкова** го искаже своето задоволство што присуствува на ваков значаен чин кој треба да ги мотивира и другите здруженија да го следат овој пример, зашто ќе се создадат можности за што подобро сплотување на пензионерите од целата држава. Во тој контекст зборуваше и м-р **Илија Адамоски**, додека пак претседателот на ЗП Прилеп **Славко Трајкоски** рече дека нема ништо поубаво од добар сосед со кој може да се соработува на многу полиња. Тој со посебна гордост го истакна епитетот дека Прилеп е „Град херој“, зашто многумина од присутните му напомнаа дека пак „Битола е конзулски град“, со што атмосферата стана уште поблиска и повесела.

По потпишување и размена на потребните документи за збратимување од страна на Томе Димитровски и Славко Трајкоски во салата се создаде пријатна атмосфера со што присутните покажаа дека годините не им се пречка да се веселат и да евоцираат спомени од минатото, како и да разговараат за иднината.

Петар Ставрев

Конститутивна седница на Координативно тело на Активи на пензионерки

Договор за наредните активности

На 18 јуни 2019 година се одржа конститутивна седница на која присуствуваше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска.

Бидејќи ова е новоформирано тело воведни насоки за работата на истото даде претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и рече:

Во Прогамата на СЗПМ за 2019 година планирано е формирање во рамките на СЗПМ координитивно тело на Активите на пензионерките од здруженијата на пензионери. Координативното тело е тело на Извршниот одбор на Сојузот, а се формира од причини што сите комисии од ЗП се претставени во соодветни комисии, само активите не. Ова тело би ја координирало работата на Активите на пензионерките од здруженијата на пензионери со цел да биде согледан глобалниот активизам на Активите во здруженијата. Се очекува дека со формирање на ова тело уште повеќе Активите на пензионерки со своите инклузивни активности ќе се вклучат во развојот на сите активности во здруженијата.

Потоа беше предложена за претседател на Координативното тело да биде Ангелина Ристоска што едногласно беше прифатено по што Ристоска се заблагодари на довербата.

На седницата беше договорено да се одржи состанок со претседателките на Активи на пензионерки во најскоро време, со цел да се изготви програма за работа за 2019 година. Според претседателката Трајкова беше потенцирано во Програмата за 2019 година да биде даден акцент на два проекти: Волонтерството и инклузијата на старите лица, бидејќи овие проекти веќе се доставени до здруженијата и треба само да се проучат и реактивираат.

Од дискусијата на присутните беа изнесени интересни предлози, а потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку му посака на Координативно тело на Активи на пензионерки успех во работата изразувајќи надеж дека тоа и ќе се случи според изборот на членовите во истото.

К.С. Андонова

Работна средба на претседателката Трајкова во ЗП Кавадарци

Конструктивен договор за заедничко дејствување и соработка

Со стапување на функцијата претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, претседателката Станка Трајкова започна да ја реализира својата изборна програма, на која беа прадвидени и работни средби со здруженијата на пензионерите членки на Сојузот. Во изминатиот период претседателката работна средба имаше со ЗП Кисела Вода од Скопје, ЗП Битола и ЗП Вевчани.

На 10 јуни претседателката **Станка Трајкова** оствари работна средба со претседателот на ЗП Кавадарци **Ристо Анѓушев** и дел од потесното раководство. Претседателот Анѓушев најнапред зборуваше за успесите и активностите на Здружението како што е реновирањето на објектот во кој тоа работи и Клубот на пензионерите, за многубројните екскурзии во земјата и во странство, за успесите на спортски и културен план и друго, но и за проблемите кои ги имаат со имовинско-правните односи во остварување на правото на сопственост на објекти во Кавадарци за кои своевремено здружението уплатило 26 000 марки и за што има уредна документација, а сепак не е сопственик, па затоа води судска постапка.

На средбата претседателот Анѓушев упати и забелешки на работата на Сојузот, главно на претходното раководство, но и на сегашното. Во дискусијата се пожали дека ЗП Кавадарци нема свои претставници во новоформираните органи и тела а постави и прашање на кој принцип се формираат, и дека тоа е така речиси со целиот источен регион кој би сакал да формира Сојуз на здруженија од источен регион по примерот на СЗП на град Скопје со цел здруженијата од овој регион подобро да соработуваат и подобро да се држат.

По неговото излагање зборуваше претседателката Трајкова и меѓу другото рече:

– Оваа средба сметам дека ќе донесе повеќекратна корист на ЗП Кавадарци и на Сојузот бидејќи подобро ќе се запознаеме и со успесите и со проблемите со цел соработката да биде поуспешна и на повисоко ниво.

На забелешката што добиваат здруженијата од здружувањето во СЗПМ таа потенцираше само дел од добивките:

Како прво континуирана исплата на пензиите, подобрување на здравствената заштита на пензионерите како што е последното реализирано барање за ослободување на сите пензионери со пензија до 14 500 денари од партиципација за болничко лекување, барање измена во законот за можност и децата да можат да добијат боледување за нега на своите родители, континуирано барање за изградба на пензионерски и старски домови во државата и партиципација во цените на приватните старски домови за да може во нив да се сместат и пензионери со помали пензии, реновирање на постоечките, организирање, изградба на геријатриски оддели во општите болници, осовременување на правната рамка на прашања од интерес на пензионерите и друго.

– Овие барања не може да ги постави до Владата и до министерствата едно здружение како единка, но може да ги постави само Сојуз во кој членуваат 260 000 пензионери.

Во врска со поставените прашања и забелешки претседателката Трајкова ги даде следните одговори:

– Според Статутот на СЗПМ составите на одборите, телата и органите ги предлага претседателот на СЗПМ. Во новите органи и тела нема претставници од ЗП Кавадарци затоа што не извршиле избори за мандатен период 2019 – 2023. Бидејќи имате резултати во работењето кои сигурно се заслуги и на претседателот, верувам дека ќе бидете избран на изборите што ќе ги спроведете.

Во однос на застапеноста на здруженијата постои преглед во кој се гледа дека е водено сметка за здруженијата, за континуитет во работата, како и за родовата и национална застапеност во сите огани и тела. Така на пример во ИО на СЗПМ од западниот дел на земјата има 6 членови од здруженија во кои членуваат 52 000 пензионери или 20% од вкупниот број пензионери, здруженијата од источниот дел имаат 5 претставници од здруженија во кои членуваат 29 000 пензионери или 11% од вкупниот број пензионери, од Скопје каде што живеат над 90 000 пензионери има 10 членови во ИО или 32%.

На барањето за формирање источен регион одговорот на претседателката беше дека и без постоење на таков сојуз сите наведени работи како што се дружење, организирање културни и музички средби, спортски натпревари, збратимување и друго, непречено можат да ги реализираат здруженијата без никакви ограничувања од Сојузот, а тоа и го прават со години наназад. Формирање на регионален сојуз е причина за додатно и непотребно трошење на средства на пензионерите кои можат да се искористат за други корисни активности.

Претседателката зборуваше и за проектите Волонтерство, Инклузија и Социјалната карта за кои се констатира дека треба заеднички да се работи на тој план.

Зборуваше и претседателката на Собранието на ЗП Кавадарци која изрази задоволство од одржување на средбата потенцирајќи дека вакви средби досега немало. Слично искажување имаше и другиот член на ИО на ЗП Кавадарци кој исто така беше присутен. Ова работно дружење заврши со договор вакви средби да има и во иднина со цел сите нејаснотии и недоразбирања да бидат разрешени навреме и на најдобар начин низ договор и соработка врз база на факти и аргументи.

К. С. Андонова

Комисија за пензионерски и старски домови и стандард на пензионерите

Старски домови - најитна потреба

На 20 јуни 2019 година Комисија за пензионерски и старски домови и стандард на пензионерите ја одржа својата прва седница, која имаше конститутивен карактер и на истата беше избран за претседател Мите Стефанов. На седницата присуствуваа претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот и секретарот на ИО на СЗПМ, Ментор Ќоку и Менка Темелковска. За целите и задачите на оваа ново формирана комисија зборуваше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која меѓу другото потенцираше:

– Формирањето на оваа комисија произлезе од Програмата на СЗПМ за 2019 година, мојата изборна програма, националната стратегијата на Владата за стари лица 2010–2020, и огромното значење на потребата од изградба на старски и пензионерски домови и геријатриски одделенија во општите болници во државата. Проблемот на сместувачки капацитети за стари лица се потенцира од страната на СЗПМ на сите нивои, како најприоритетен. Оваа Комисија има за цел да ги согледа фактичката состојба, да ја систематизира и постојано да ги афирмира овие проблеми. Се надевам дека во тоа ќе успееме и со потпишувањето на новиот Меморандум на ЗЕЛС кој е во подготовка, како и на состанокот со министерката за труд и социјална политика Мила Царовска со која ќе се одржи деновиве работна средба на која една од темите ќе биде и оваа потреба и проблем.

По нејзиното излагање имаше дискусија во која беа изнесени интересни предлози и мислења од присутните членови. Беше договорено да се изготви програма за работа за наредната седница, а беа поделени и одредени задачи.

К.С.А.

24-ти Регионални пензионерски спортски натпревари

ЗПВ, ПРВ РЕГИОН

Најдобри натпреварувачите од ЗП Гази Баба и ЗП Центар

На 21.05.2019 година се одржаа 24–те Регионални спортски игри на пензионери од првиот регион во Спортскиот рекреативен центар на АРМ во Градскиот парк во Скопје. За реализирање на оваа спортска манифестација, организатор и домаќин беше Здружението на воените пензионери кое се покажа како добар домаќин и организатор.

На овие спортски пензионерски натпреварувања свое учество земаа пензинерите од Скопскиот регион: Кисела Вода, Бутел, Гази Баба, Илинден, Шуто Оризари, Солидарност – Аеродром, Центар, Чаир и ЗВП. Пред отворањето, поканетите гости беа пречекани од домаќинот – претседателот на ЗВП Ѓорѓи Заринскиі, секретарот на ЗВП Ефтим Мишовски и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Добре Ефремовски. Претседателот **Ѓорѓи Заринскиі** ги поздрави присутни гости и учесници – натпреварувачи посакувајќи им добредојде на сите, а посебен поздрав беше упатен кон потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, претседателот на СЗП на град Скопје Методија Новковски, преставникот од Министерството за одбрана полковник Ванчо Шонтевски, претседателот на Комисијата на СЗПМ за спорт и рекреација Здравко Петковски и присутните претседатели на здруженијата – натпреварувачи. Спортските игри ги отвори потпретседателот на ИО на СЗПМ **Ментор Ќоку** кој ги поздрави присутните натпреварувачи, и на учесниците им посака фер натпреварување, одлични резултати, добра забава и дружење.

Натпреварувањето течеше во добра атмосфера и расположение. Игрите завршија според планираното време, а најдобри беа натпреварувачите од ЗП Гази Баба и ЗП Центар. ЗВП постигна забележителни резултати во спортските дисциплини во кои се натпреваруваше.

М. Гирасова

ЗП ЗЛЕТОВО, ШЕСТИ РЕГИОН

Пензионерите спортуваа и се дружеа

Во Злетово на 23.05.2019 година, се одржаа 24–те регионални спортски натпревари од 6–от регион во организација на СЗПМ, а домаќин беше ЗП Злетово. На овие регионални спортски игри покрај домаќинот ЗП Злетово учествуваа и здруженијата на пензионери од: Куманово, Пробиштип, Крива Паланка и Кратово.

Најнапред срдечно и топло добредојде на гостите и учесниците на спортските натпревари им посака претседателот на ЗП Злетово **Димитар Милосов**, кој изрази задоволство што ова здружение по втор пат е домаќин на регионалните спортски натпревари од 6 регион. Тој им посака на натпреварувачите да дадат сè од себе, да постигнат што подобри резултати за себе, но и за своето здружение. На присутните им се обрати градоначалникот на општина Пробиштип **Драган Анастасов**, кој изрази задоволство што е присутен на овој спортски пензионерски настан и даде ветување дека секогаш ќе ги поддржува и ќе се грижи за најстарите жители бидејќи тие тоа го заслужуваат. Од името на СЗПМ натпреварувачите ги поздрави **Ментор Ќоку** потпретседател на ИО на СЗПМ при што ја нагласи улогата на спортот за припадниците на третата животна доба.

– Им посакувам успех на сите натпреварувачи, а нека победат подобрите и посреќните – истакна потпретседателот Ќоку и ги прогласи игрите за отворени.

Екипите се натпреваруваа во 11 дисциплини, мажи и жени, а најдобри резултати постигнаа спортистите пензионери од ЗП Куманово кои освоија 10 први места. Спортски се бореа и останатите здруженија. ЗП Пробиштип освои 4 први места, ЗП Злетово 3 први места, ЗП Кратово, 3 први места и едно прво место освои ЗП Крива Паланка.

По натпреварите, дружењето на спортистите пензионери продолжи со песна и оро во Хотелот Сан–Нико во Пробиштип.

Д. Милосов

ЗП КРУШЕВО, ТРЕТ РЕГИОН

Севкупен победник ЗП Прилеп

На 24–те пензионерски спортски игри од третиот регион на Републикава според распоредот оваа година се одржаа во Крушево. На натпреварите прв присутните ги поздрави претседателот на ЗП Крушево дружението на пензионерите **Никола Атанасоски** со познатото Крушевско добредојде, и желби за добар престој, здравје и фер натпреварување. Во своето обраќање Атанасоски ја истакна добрата соработка со СЗПМ, а посебно ја истакна соработката со здруженијата учесници на овие спортски натпревари: Прилеп, Битола, Ресен и Демир Хисар. Истовремено ја истакна соработката со локалната самоуправа и помошта и разбирањето од страна на градоначалникот на Општина Крушево Томче Христоски. Во своето обраќање градоначалникот на Општината Крушево **Томче Христоски** ја истакна добрата соработка со здружението, посакувајќи им на присутните добар престој во Крушево и добро здравје на сите присутни. Претседателот на Собранието на СЗПМ **Илија Адамоски** во своето обраќање го истакна значењето на спортските натпревари кои позитивно влијаат на здравјето на пензионерите, ангажирањето на СЗПМ за подобрувањето на животниот стандард на пензиоерите, добрата соработка со владата на Републиката, посебно со МТСП.

На овие Регионални спортски натпревари учествуваа сите здруженија од овој Регион со 191 натпреварувач во 11 спортски дисциплини, 27 судии и други пензионери учесници или вкупно на овие натпревари учествуваа вкупно 281 учесник, што се најмасовни. Дел од натпреварите се одиграа во прекрасните простории на хотелот „Монтана ИН" а дел на спортскиот центар „Гумење". Севкупен победник на овие 24–ти спортски пензионерски натпревари е ЗП Прилеп, на кое му беше врачен победничкиот пехар. Игрите завршија во најдобар ред, со голема забава и дружење, со песна и игра, распеано и разиграно.

Д. Трајкоски

ЗП ГЕВГЕЛИЈА, ПЕТТИ РЕГИОН

Спортистите славеа и се дружеа

На 28.5.2019 год, во Гевгелија се одржаа 24–те Регионални спортски натпревари на здруженијата на пензионери од 5–тиот регион. На овие натпревари околу 320 пензионери од ЗП Велес, ЗП Кавадарци, ЗП Неготино, ЗП Демир Капија, ЗП Дојран, ЗП Валандово, ЗП Богданци и ЗП Гевгелија се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини. Отворањето беше на Гратскиот стадион во Гевгелија. Присутните прв ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗП Гевгелија **Велин Стојменов**. Тој им посака убав престој и да понесат убави спомени од Гевгелија кој рече:

– Денеска на овие спортски натпревари ќе бидете сите победници, а судиите на крај ќе ги евидентираат тие што малку повеќе се истакнале и имале среќа.

Потоа земa збор градоначалникот **Саше Поцков** кој им посака успех на сите спортисти, а добра забава и пријатен престој на присутните.

Натпреварите за отворени ги прогласи потпретседателот на СЗПМ **Ментор Ќоку** кој ги пренесе поздравите од претседателката Трајкова и го истакна значењето на овие спортски натпревари. На присутните им се обрати и претседателот на комисијата за спорт на ЗП Гевгелија **Живко Мурџев** кој ги поздрави сите учесници и рече дека спортските натпревари ќе се одвиваат на терените на Гратскиот стадион, спортската сала и Пионерски дом, а доделувањето на медаљите ќе биде на Гратскиот стадион.

Потоа започна натпреварувањето. Најдобрите резултати на натпреварите според освоени први места постигнаа ЗП Кавадарци и ЗП Велес со по седум први места, а домаќините освоија две први места. Според вкупниот број освоени бодови првото место им припадна на спортистите од Кавадарци, второто на Велес и третото на Гевгелија.

Ј. Узунова

Средба со Назим Емини, новоизбран претседател на Собранието на ЗП Куманово

Еден заеднички дом за сите пензионери

На првата изборно–конститутивна седница на ЗПК Куманово, што се одржа во март годинава, за претседател на Собранието на кумановското здружение на пензионерите е избран Назим Емини, делегат од Огранокот во Липково. Ова беше директен повод да се сретнеме со овој пензионер, да поразговараме за работата и активностите што треба да се реализираат за време од четиригодишниот мандат.

Претседателе Емини, согласно статутарните измени на ЗП Куманово, за прв пат од постоењето на Здружението се воведува посебна функција претседател на Собранието, кој го избираат делегатите на изборно-конститутивна седница. Кој беше предизвикот да ја прифатите оваа волонтерска функција, и како на почетокот се снајдовте во улога на претседавач?

– Пред да ви одговорам директно на Вашето прашање, сакам во кратки црти да ви го образложам мотивот за кандидирање за претседател на Собранието, но и условите кои беа одлучувачки да се нафатам да бидам на чело на ваков орган. Најпрвин да кажам дека имам стаж од 42 години во воспитно–образовниот процес, што ќе рече дека сум работел на одговорна функција за воспитување и образување на млади кадри, и тоа ми беше поен плус, со моето пензионирање да продолжам со исто темпо на активности. Ова значи, дека веднаш по моето пензионирање се вклучив активно во работата на Огранокот на пензионерите во Липково, кој беше еден од поновите ограноци. Заедно со моите колеги, тогаш млади пензионери се ангажиравме во сите активности: културата, спортот, екскурзии и ги отворивме и вратите на нашето Здружение за нови членови. Морам да истакнам дека голема помош и разбирање имавме од тогашното раководство на ЗП Куманово, кое ни ги отвори вратите за соработка и нè вклучија во сите активности. Интересот за вклучување во овие активности од ден на ден се зголемуваше, што придонесе и формирање на нови Ограноци во Слупчане и Матејче. За време на изборите во 2019 година, бев избран за делегат во Собранието на ЗП Куманово, а со оглед што ЗПК е мултиетничко здружение со над 14.500 пензионерите, јас како активен член да се најдам на листа на кандидациона комисија како претседател на Собраанието. Морам да се пофалам дека за мене гласаа едногласно сите делегати присутни на седницата, што е за пофалба, но и претставува одговорност да се работи професионално и чесно, сè во интерес напензионерите.

Ме прашавте и а тоа како се снајдов во улога на претседател на Собранието на ЗПК, што се одржа на 22 март 2019 година. Морам да истакнам дека на почетокот не беше лесно, одржавме две седници, на кои избравме носители и на други раководни функции и членови на Извршен одбор. Седниците се одржаа во работно демократска атмосфера, со долги паузи, на моменти вжештена атмосфера, но успеавме да ги пребродиме сите проблеми и согласно критериумите за избор на кадри, да избереме пензионери кои ќе бидат раководители на ЗПК. Од субјективни причини, не успеавме да го изабереме вториот делегат во СЗПМ, така што за прв пат кумановското здружение партиципира во работата на СЗПМ со еден делегат. Јас сум оптимист, и се надевам дека наредната седница ќе избереме уште еден претставник и ќе го затвориме и ова прашање.

Претседателе Емини, кои се Вашите планови за подобрување на работата на Собранието кое патем да потсетиме согласно новиот Статут на ЗПК брои 35 членови?

– Веднаш по прифаќањето на оваа одговорна функција, ги превземав потребните чекори за непречено одвивање на сите активности предвидени со Статутот. Имаме програма за работа, изготвена од старото раководство, која до крајот на годината ќе биде надополнета со нови активности за продолжување на континуитет, за економично и домаќинско работење. Ќе се залагам за транспарентно и поредовно информирање на пензионерите, особено кога се работи за остварени приходи како и расходите, што ќе бидат направени во текот на годината. Особено ќе посветам внимание на нормативните акти заради непречено одвивање на работата на Здружението. Исто така, ќе се ангажирам за остварување на позитивни резултати на полето на спортот, со анимирање на повеќе пензионери, заради постигнување подобри реултати, но и за негување на спортскиот дух. На планот на масовноста ќе треба повеќе активности во клубовите во Ограноците на пензионерите, кои не ја оправдуваат својата функција, во нив пензионерите треба да се дружат, да се рекреираат, да разменуваат искуства за сè и сешто од третото доба. И да не заборавам дека и годинава ќе се обидам да го продолжам континуитетот на одржување на мултиетничката средба во Липково, која од година на година добива се поголема поддршка, сакам да вклучиме и пензионери од Гњилане, да ја продлабочиме соработката на меѓународно ниво.

И на крај да Ве прашам, која е вашата порака до пензионерите?

– Она што треба да се истакне во оваа прилика е дека во иднина сите заеднички треба да работиме на зацврстувањето на пензионерското живеење, да се дружиме сите заедно без оглед на религиски и национални интереси, посебно да се обидеме да ги пренесуваме своите знаења на младите генерации, да ги воспитуваме во таков дух, сите имаме еден заеднички дом, и само со разбирање може да направиме да имаме подобра и поубава живеачка.

Јасмина Тодоровска

Социјална сигурност за околу 6.000 повозрасни лица

Со Законот за социјална сигурност на стари лица којшто е дел социјалната реформа и веќе стапи на сила, социјално ги обезбедуваме лицата над 65 години коишто немаат други извори на егзистенција. Месечниот надоместок за овие лица изнесува околу 6.000 денари, а се очекува правото да го искористат околу 6.000 граѓани и граѓанки.

Право на надоместокот за социјална сигурност имаат сите лица коишто се државјани на Република Северна Македонија најмалку 15 години, и не примаат старосна пензија, вклучувајќи ги и лицата без ден работен стаж.

За домаќинствата каде што и мажот и жената ги исполнуваат условите за користење на социјална сигурност, надоместокот ќе го користи само еден член бидејќи станува збор за право од социјалната заштита и не е поврзано со пензиското и инвалидското осигурување.

Од 29. 6.2019 година стартуваше и поднесувањето на барањата за сите нови права коишто се воведуваат со социјалната реформа, како што е и правото за надоместок за социјална пензија.Со воведувањето на социјалната сигурност за стари лица како Влада уште еднаш потврдуваме дека подеднакво се грижиме за сите граѓани. Секој од нас заслужува достоинствен живот во општеството, бидејќи сите заеднички сме придонесле во неговото градење.

Траен надоместок за невработен родител којшто се грижел за дете со попреченост

Со социјалната реформа се унапредуваат правата на лицата со попреченост, но и на семејствата коишто се грижат за нив. За разлика од досегашната пракса, со која само се трансферираа финансиски средства до крајните корисници без притоа да добијат соодветна услуга, сега се става акцент на развојот на услугите кои ќе ја подобрат поддршката и негата, но и ќе ја зголемат независноста на лицата со попреченост и нивната вклученост во општеството.

Биолошките семејства коишто имаат деца со попреченост, како поддршка веќе имаат зголемен износ на утврдената висина на правото на посебен додаток за 15 %.

Воведуваме и траен надоместок за родител, кој се грижел за детето со попреченост до неговата 26 годишна возраст без да го смести во институција. Право на овој надоместок ќе имаат родителите коишто се невработени и не користат право на пензија. Надоместокот ќе може да го користат, по наполнување на 62 години за жена, односно 64 години за маж.

Со новиот закон ја развиваме и услугата за одмена на семејна грижа која ќе обезбедува краткотрајно згрижување на зависни членови од семејството заради одмор, лични и професионални потреби на членови на семејството кои се грижат за нив.

Користењето на правото за попреченост, со новиот Закон се проширува и за лицата со интелектуална попреченост, додека додатокот за надоместок за плата за скратено работно време за родител кој чува дете со попреченост се зголемува до 50% од просечната нето плата. Се воведуваат две целосно нови услуги за лицата со попреченост – Лична асистенција и услугата Домашна нега.

ЗП Демир Хисар

Во Сиднеј е убаво, но во Слепче е најубаво

Во живописното демирхисарско село Слепче, надалеку прочуено по манастирскиот комплекс Св. Јован Претеча, над селското сретсело, во убава новоизградена куќа, своите пензионерски денови ги живее 73–годишниот Трајко Глигуровски, кој по 47 години работа во Австралија се стекнува со пензија.

– Нема споредба помеѓу животот во далечната земја и животот во своето родно огниште. Таму долги години бев само странец кој заработува за живот, а тука сум свој на своето – вели Трајко.

Кога заминал на Петтиот континент, трагајќи по подобри услови за живот и работа на свои 23 години, не му било воопшто лесно. Нова земја, нови непознати луѓе со различна боја на кожата и од разни раси, чудни навики и култура и со скоро никакво познавање на англискиот јазик. Работниот век го почнал во порцеланска фабрика од каде оди во фабрика за чоколада и кондиторски производи. После неколку години работи во болница, а во трката за подобро платена работа, до пензионирањето работи во фабрика за пластика. Сопругата Краса му починала во 2008 год. а двата сина Тони и Роберт со фамилиите живеат во Сиднеј, но редовно доаѓаат во Слепче. Во Австралија живеат илјадници Македонци кои со својата работливост и македонска снаодливост обезбедуваат добар животен стандард на своите семејства.

– Од вкупно 47 год. поминати во земјата на традиционалните спанковци – коалите и кенгурите, работев макотрпно и напорно, некогаш и по 7 дена во неделата и по 12 – 14 часа

дневно и тоа на две работни места истовремено. Најмногу имам работено трета ноќна смена бидејќи дневницата е многу висока.

За многугодишната печалбарска работа во Австралија купува две куќи кои им ги отстапува на своите синови, а за себе купува стан кој и денденес го поседува и одвреме–навреме го користи кога оди да ги види своите внуци. Ни раскажува дека австралиското општество е општество на благосостојба каде мораат да се прифатат предизвиците на современиот живот и каде владеат немилосрдни општествени односи.

– Таму пензионерите имаат многу бенефиции, па така секој пензионер има право да го добие секој лек во аптеките, без ралика колкава му е цената и тоа само за 5–6 долари. Секој добива бесплатна автобуска карта за градски сообраќај, а двапати годишно има право да патува со воз низ целиот континент бесплатно, – вели Трајко кој додава дека во третата доба секој човек има потреба да биде во родното место, помеѓу своите врсници и пријатели. Пензионерските денови му минуваат на селското сретсело во разговор со своите другари од детството, присетувајќи се на сите згоди и незгоди од детскиот живот. Секоја година, на сите дечиња кои учат во подрачното училиште во с. Слепче, им купува новогодишни пакетчиња, а селаните го знаат како човек кој на своите соселани, кои имаат финансиски проблеми им помага во границите на неговите можности. Учествува на сите активности на Здружението а особено на екскурзиите и излетите на отворено. Има прошетано многу земји во светот и се има сретнато и запознаено со многу различни луѓе, но заедничките патувања и дружења со неговите врсници во Демир Хисар се посебни и незаборавни.

– Убаво е во Австралија, таа е моја втора татковина, но дома си е дома, затоа што и калта од родното огниште е послатка од медот во туѓина – ни вели, а ние му посакуваме добро здравје, долг живот и уште долги години да ужива во пензионерските денови.

Зоран Стевановски

ЗП Пробиштип

Работна средба

На 15–ти мај 2019 година на работна средба во Пробиштип се сретнаа претседателите на ЗП Пробиштип и ЗП Штип. Во придружба на претседателот на ЗП Штип, Ристе Нетков беа членовите на пејачката група „Распејани штипјани" и претседателката на Активот на пензионерките Владанка Бочварска. Во Пробиштип срдечно и топло добредојде на гостите им посакаа претседателот на ЗП Пробиштип **Груица Манасијев**, членовите на КУД „Весели пензионери" и претседателката на Активот на пензионерките Јовка Петрова.

Претседателот на ЗП Пробиштип јето и социјалната положба на членството, за вклученост на што поголем број пензионери во културните, спортските и другите активности и друго.

Обраќање имаше и претседателот на ЗП Штип Ристе Нетков, кој откако се заблагодари за топлиот прием ја претстави програмата на своето здружение, активностите на кои се фокусирани во моментот, но и на она што е приоритет во наредната година, истакнувајќи ја пред се грижата за членството.

Средбата ја искористија и претседателките на активите на пензионерките

Груица Манасијев им посака на присутните ваквите средби да продолжат и во иднина и со други здруженија.

– На ваквите средби има размена на искуства кои имаат голема важност за напредокот на двете здруженија. Побогати сме со нови искуства и сознанија за тоа кој како работи, кон што ги насочува активностите и што е најважно се воспоставуваат нови пријателства меѓу пензионерите.

Потоа тој накратко ја образложи програмата на ЗП Пробиштип за оваа година, потенцирајќи ја грижата на раководството на здружението за здрав-

Владанка Бочварска и Јовка Петрова. И тие разменија мислења и искуства, при што се согласија дека хуманоста е најголемата придобивка на човечноста.

На крајот, членовите групата „Распејани Штипјани" испеаја неколку староградски песни, оние што се пееле на серенадите, бидејќи Штип е познат како град на серенади. Домаќините пак, го презентираа викоичкото пеење, а прикажаа и дел од Велигденските обичаи. Дружењето продолжи со милозвучниот глас на кавалите и заедничкото оро.

М. Здравковска

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
NLB Banka
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

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

ЗП Лабуништа

Берберница по мерка на муштериите

Во берберницата „Младост“ во струшкото село Подгорци, секогаш врие како во кошничка од муштерии што постојано влегуваат и излегуваат. Муабетите за политика внатре се

„забранети“, оти, како што велат муштериите: „политиката ги раскарува пријателите и колегите, а ние тоа не го сакаме“. Сопственикот е муслиман, а муштерите се од сите народности, Македонци, Власи, Роми, Срби.

– Најбитно е да си човек. Јас сум овде во „Младост“ 40 години, откако постои берберницата. Работата оди многу добро, здравје, планирам да се проширам. Ние овде сме како семејство и не тераме политика, иако има многу поводи за тоа денес во Македонија. Но, знаете како е, луѓето постојано се оптоварени со секојдневните проблеми, а политиката дополнително ги натежнува, па кај мене во берберницата настојуваме да одржуваме пријатна атмосфера за опуштање и релаксација. За момент да се заборават проблемите. Муштеријата, освен миење, бричење или стрижење добива пиење и кафе – вели Реџеп Демишоски.

Реџеп со занаетот се занимава од 15 години, прво како чирак во берберницата во Струга, а потоа како мајстор во своето родно струшко село Подгорци. Муштерии му доаѓаат од цело село и од соседните села Вевчани и Лабуништа. Најмногубројни се пензионерите и децата.

– Не е битно што си по националност, туку што си човек, пред сè, а потоа и каков мајстор си во работата што ја работиш. Во нашиот занает сè е со препорака, така се добиваат и се губат муштериите, а не според тоа што си по националност. – Така велат муштерите Александар Мариноски – Ацо, Митре Ѓорѓески и Тасим и Сабрија Арсланоски кој пола работен ден го минуваат заедно со берберот „Брицо“.

Во берберницата можат да се забележат фотографии од сите претседатели на државата Јосип Броз Тито, Киро Глигоров и Бранко Црвенковски кои на два наврата го имаа посетено Подгорци, Борис Трајковски и Ѓорѓе Иванов, како и негови фотографии со секоја позната личност која дошла во селото, а посебно во берберницата.

За истакнување е тоа што берберот Реџеп, полуматурантите од ООУ „Гоце Делчев“ од своето село Подгорци ги потстрижува и уредува бесплатно кога се фотографираат за табло, а старите изнемоштени лица ги стриже и бричи и дома и не им наплаќа! **Стојан Кукунешоски**

ЗП Охрид и Дебрца

Уличниот свирач Илми Далипоски - Муши

Секоја прошетка низ старата охридска чаршија, буди нешто возвишено, исполнето со топлина и возбуда заради старите охридски сувенири, мирисот на печена пченка, кикирики, убаво украсените излози со облека и обувки на познати светски брендови или сликите со охридски мотиви. Но, сепак и покрај врвулицата и бучавата

од минувачите сакале или не, најмногу внимение го привлекува звукот на познатиот ориентален милозвучен музички инструмент Бузуки. На овој жичен инструмент виртуозно свири Илми Далиповски – Муши. Свири речиси преку цела година, а најмногу во летните месеци и тоа двапати во денот, кај Амамот или во близина на неколкувековниот охридски чинар.

Далиповски, меѓу охриѓани попознат по прекарот Муши, кој своевремено му го дале другарите уште како мал, свири одбрана староградска охридска и македонска музика која и денес со задоволство се пее по разни поводи. Тоа е музика за срце и душа, која ги буди чуствата, немирите, емоциите и носталгијата кон нешто неисполнето во животот. Со задоволство ги свири најпопуларните македонските рефрени, а свири и светски забавни хитови од латиноамериканската, грчката, индиската музиката, но и од популарни светски филмски евергрини, кои денес ги пеат и од помладата генерација.

Негова најомилена песна е музиката од филмот „Мајко слушни ја мојата песна“. Кога почнал да свири на бузуки му дале прекар и грк, оти убаво ја свирел грчката музика што во Охрид во тоа време и немал конкуренција бидејќи бил единствен музичар кој свирел грчки песни на бузуки. Муши почнал да сивири на десетина години на гитара купена од неговиот татко. До 15–годишна возраст тој израснал во старата охридска чаршија од првиот до вториот Чинар. Оттаму се преселува кај Поштенското одморалиште каде и денес живее. Талентот го наследил од неговиот дедо Сабри, кој свирел на лаута. Татко му Узеир бил познат фризер во Охрид и свирел на виолина. Откако станал релативно добар гитарист настапувал во една група со пет–шест музичари меѓу кои и познатиот музички уредник во РТ Скопје Љупчо Константинов.

Попуалрниот охридски музичар Муши, кој денес има 73 години, се сеќава дека настапил и на отворањето на нашата најголема и надалеку прочуената музичко–сценска манифестација фестивалот „Охридско лето“, со КУД „Реџеп Абас“. Покрај него биле и познатите охридски музичари Шуле, Ромео, Бики. Како добар музичар во тоа време свирел и во „Танец“ и „Мирче Ацев“, низ Македонија и во Белград, Србија. Како уличен музичар во охридската чаршја Муши е околу шест години. Повод за Муши да стане уличен музичар била групата „Перси“ од Перу составена од тројца млади музичари, облечени во карактеристична перуанска народна носија, која секоја вечер во летните месеци во Охрид, свири наизменично на двата градски плоштада „Крушевска Република“ и „Свети Климент Охридски“.

– Музиката ми го продолжува животот. Не се срамам што свирам на улица. Сите мислат дека свирам за пари. Но не е така. Свирам затоа што сакам да докажам дека, иако сум самоук имам добро познавање од музиката. Свирам затоа што ја сакам музиката, иако ми оставаат луѓето и по некоја стоденарка во мојот шешир, Охриѓани и туристите се воодушевени од мојата музика. Туристите од Малезија, Турција, Холандија кои овие месеци се најбројни и најчести гости во Охрид, ги препознаваат светските хитови што ги свири Муши и често застануваат со него да се фотографираат и го прашуват за инструментот со кој свири. Муши има неостварена желба да свири во Италија и Грција, бидејќи добро ја познава и нивната музика, но...

Муши, во летните месеци еднаш во неделата свири и во Струга и на Широк сокак во Битола, според него најбоемскиот град во Македонија. Во еден перидод пред околу пет–шест години имал понуда да свири и во КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца, но, задоволството како музичар му било поголемо, да свири во охридската чаршија и да биде уличен музичар. Тоа го исполнува и му прави најголемо задоволство. И денес Муши со својот омилен инструмент бузуки е во охридската чаршија, секогаш подготвен да ви засвири светски познати антологиски и безвременски евергрини.

Инаку, Муши за да стане старосен пензионер работниот век го одработил како електроничар. Во Охрид го завршил основното образование и курс за елктроничари. По кусо време заминал во Германија каде што работел 15 години. Се вратил во 1985 година и работел дома како сервисер на радио–телевизиски апарати и бил познат и признат мајстор за попрака на телевизиски приемници во Охрид. Секоја чест за Муши!

К. Спасески

ЗП Демир Капија

Пензионерите спортисти на прием кај Градоначалникот

На 11 јуни 2019 година градоначалникот на општина Демир Капија Лазар Петров ги прими пензионерите спортисти кои учествуваа на 24 регионални спортски натпревари во Гевгелија. На приемот претсетаделот на ЗП Демир Капија **Благоја Кавазовски** го запозна Градоначалникот со активностите на здружението со посебен акцент на постигнатите

резултати на спортистите пензионери.

– На 24 регионални спортски натпревари во Гевгелија каде се натпреваруваа здруженија од четвртиот регион спортистите од ЗП Демир Капија освоија прво место во шутирање на гол дисциплина жени, второ место дисциплина жени фрлање пикадо и две трети места табла жени и шутирање на гол мажи. Како што гледате пензионерките се покажаа како подобри спортисти, рече претседателот Кавазовски .

Градоначалникот **Лазар Петров** им честиташе за постигнатите резултати и истакна дека ќе ги поддржува пензионерите во иднина во нивните активности на секое поле и им посака долги и убави пензионерски денови. Од страна на претседателот Благоја Кавазовски на градоначалникот му беше подарен медал и беше запознат со активностите на здружението во наредниот период, а тоа се екскурзии, викенд средби, прослави и учество на Спортската пензионерска Олимпијада наесен каке ќе настапат најдобрите, најподготвените и оние кои имале и најголема среќа!

П. Пашоевски

ЗП Неготино

Пензионерките активни во зачувување на нашите културни споменици

Со голема љубов и себевнесување, голем број на пензионерки од ЗП Неготино, со изложување на благи, солени, месени и сукани, колачи, кифли, погачи и друго, што сами ги изработија, учествуваа во манифестацијата „Етно вешта жена“ која се одржа во село Курија, Општина Неготино.

На манифестацијата присуствуваа околу илјада и двесте посетители. Најбројно беше присуството и учеството на пензионерки. Притоа беше одржана културно уметничката програма во која учество зедоа ученици од ООУ „Страшо Пинџур„ од Неготино, кои настапија со свои стилизирани и други игри. Културно уметнич-

кото друштво „Мирка Гинова“ од Демир Капија настапи со ора и песни.

Задоволството беше големо, дотолку повеќе, што оваа манифестација беше со хуманитарен карактер. Целта на оваа манифестација беше заштита и зачувување на нашите културни споменици, поточно на црквата св. Ѓорѓи во село Курија.

Учество зедоа жени од дваесет градови од РС Македонија, кои своите изработки ги изложија на штандови. Се што подготвија и изложија вештите жени, беше со продажен карактер, а средствата ги наменија за обновување на црквата св. Ѓорѓи со цел зачувување на нашиот идентитет.

Присутните ги поздрави градоначалникот на ОпштинаНеготино, Тони Делков, кој не го крише своето задоволство за успешноста и учеството на оваа манифестација на жените, при тоа ја прогласи манифестацијата за отворена.

Дружењето продолжи со песни и ора. За гости беше организиран ручек во црквата св. Ѓорѓи. Учесниците во оваа манифестација и присутните гости заминаа презадоволни од убавиот прием и гостопримството од жителите на с. Курија. **М. Пендова**

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XII – број 131
јуни 2019 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова (претседател)
м–р Илја 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.

ЗП ОВР на РМ

ЗП Чаир

ЗП Чаир

ЗП Македонска Каменица

ЗП Лозово

ЗП Центар

ЗП Крушево

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Кичево

ЗП Прилеп

ЗП Струга

ЗП Кочани

ЗП Кавадарци

ЗП Свети Николе

Деветa Републичка ревија н

Учествуваа 25 здр и повеќе, бидејќи

На 7 јуни 2019 година во Домот на АРМ во Скопје се одржа 9. републичка ревија на песни, музика и игри. Во преполната сала имаше пензионери дојдени од цела Македонија. Некои со нетрпение го чекаа настапот на пензионерите од своето здружение, а оние кои немаа претставници дојдоа да уживаат и да видат за наредната година подобро да се подготват за и тие да учествуваат. Имаше и кои не дојдоа навредени затоа што не учествуваат. Но некои не учествуваа затоа што не беа поквалитетни или добро извежбани, но некои иако беа добри не учествуваа затоа ако се зголемеше бројот манифестацијата ќе траеше многу подолго отколку што можат да поднесат нашите години. Оние подналутените заборавиле дека најубавата одлика на СЗПМ е солидарноста и соживотот. Така било, а по тој пат треба да продолжиме како пример на генерациите кои доаѓаат.

Првиот силен аплауз му беше упатен на премиерот Зоран Заев и на високите гости. На Ревијата за првпат покровител беше претседателот на Владата на Република Северна Македонија, а настапија 25 здруженија од 53–те членки за Сојузот со околу 550 членови и тоа:

ЗП ОВР со „Преспанско оро“,

ЗП Чаир со две изведби – албанска група со песната „Пуној ѓјашт дите (Работам шест дена)“ и македонската песна „На срце ми лежи мамо“,

ЗП Македонска Каменица настапи со орото „Копачка“,

ЗП Лозово со обичајот „Додоле“,

ЗП Центар со песната „Како што е ова чаша полна со вино“ која ја исполни пејачка група,

ЗП Крушево со влашката песна „Крушево ностра“,

ЗП Радовиш и Конче го прикажа необичниот обичај „Замерување на млеко“ со оро,

ЗП Кичево настапи со пејачка група која ја исполни песната „Коња водам Анѓе, Анѓелино“,

ЗП Прилеп со КУД „Пензионер„ со „Песната за Гемиџиите“,

ЗП Струга со песната „Абре моме, малко моме“,

ЗП Кочани имаше интересен настап со кој прикажа свадбарски обичај „Пречек на девери“,

ЗП Кавадарци настапи со фолклорната група „Лоза“, која на сцената го изигра орото „Каламатија“,

ЗП Свети Николе имаше убав настап со

а песни музика и игри 2019

ружења, а можеа и сите беа добри

песната „Што ме мамиш, Јано“ во исполнување на солист кој го придружуваше пејачка група,

ЗП Битола настапи со песната „Што си налутено либе“,

ЗП Охрид и Дебрца со „Женско пуштено оро“ кое го играа пензионерки облечени во препознатлива охритска градска облека,

ЗП Вевчани го претстави триото со песната „Ајде ќерко, во Вевчани“,

ЗП Виница прикажа ѓурѓовденски обичај со сплет „Невен,о мори Невено“ и мешано оро,

ЗП Тетово имаше како и секоја година два настапа: албанската група со песната во „Овој свет“ (Këtë botë) и македонската група со песната „Кажи, Епсо Димушева“,

ЗП Валандово настапи со песната „Што да правам што да чинам“,

ЗП Крива Паланка го изведoa орото „Паланечка тројка“,

ЗП Гази Баба настапи со песната „Железар да бидам“,

ЗП Богданци настапи со Веселата тајфа и песната „Мома Катерина“,

ЗП Ѓорче Петров ја испеа песната „Јас ќе ти купам свилено фустанче“,

ЗП Демир Хисар како и секогаш зачудувачки лесно го изигра орото „Беранче“,

ЗП Воени пензионери се претстави со орото и со песната „Твојте очи Лено мори“ со што го означи крајот на Ревијата.

На убаво украсената сцена сите се трудеа да се прикажат во најубаво светло. Песните ги отвораа душите, ората ги бришеа годините.

Дружењето, со песни и ора продолжи во комплексот „New Star“ каде што на пензионерите им се обрати министерката за труд и социјална политика Мила Царовска и рече:

– Почитувани пензионери,

Задоволство ми е што се наоѓам меѓу вас и присуствувам на дружењето на вашата 9. Републичка ревија на песни, музика и игри, Ви посакувам уште монгу вакви активности и дружења.

По нејзиното обраќање на сите 25 здруженија – учесници на 9. Републичка ревија им беа доделени благодарници за учество на ревијата. Благодарниците ги доделија претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Собранието на СЗПМ, м–р Илија Адамоски и потпретседателот на ИО на СЗПМ, Ментор Ќоку.

К. С. А.

ЗП Битола

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Виница

ЗП Тетово

ЗП Тетово

ЗП Валандово

ЗП Крива Паланка

ЗП Гази Баба

ЗП Богданци

ЗП Ѓоче Петров

ЗП Демир Хисар

Здружение на воени пензионери

ЗП Свети Николе

Разговор со ликовниот уметник Петре Колев

Богатото ликовно творештво на академик Петре Колев континуирано трае педесет години. Оваа година во мај месец тој свечен момент тој го одбележува во својот роден град Свети Николе во домот на култура „Крсте Мисирков“ со изложени педесет слики работени во туш, акварел, масло и комбинирана техника. Во таа пригода градоначалникот на Свети Николе **Сашо Велков** на Колев му врачи Признание за ангажман на збогатување на културниот живот во градот. По тој повод неодамна остваривме средба со овој ликовен творец, пензионер.

● **Најнапред честитки за вашиот творечкиот јубилеј и ви посакуваме остварување и на останатите ваши соништа. Вие сте пензионер веќе десетина години, како и со што ги исполнувате деновите освен со сликање? Имате ли време и за други работи кои ве исполнуваат?**

– Ви благодарам на убавите желби. Денот ми е краток, празнини не постојат. Многу убаво и лесно запливав во пензионерските води. Сега сликам без било каков притисок, опуштено и сите мои чувства кои на некој начин беа потиснати и помалку затрупани со пепелта на секојдневните обврски, сега слободно ги пренесувам на платно. Со „пензионерските“ слики имам шест самостојни изложби, и неколку групни. Вкупно имам насликано околу илјада слики, кои се изложени на дваесет и три самостојни изложби, групни преку сто. За мојот работен век како наставник со учениците и детски групи преку стопедесет. Во нашето Свети Николе 1977 година. формирана е ликовна колонија Ѓуриште, каде сум и денес учесник, инаку имам учествувано на преку дваесет и пет ликовни колонии. Добивав награди од општински преку републички до меѓународни. Подарував и слики во хуманитарни цели, посебно за деца со посебни потреби. Тие деца ми се драги, со нив во Штип работев пет години како педагог. Моите внуци ми подаруват радост, топла љубав и ми ги разубавуваат пензионерските денови. За мене е убаво да си пензионер. Со пријателите понекогаш се навраќам наназад во времето, во нашата младост која не се враќа и евоцираме спомени.

● **Со семејството живеете во Штип. Зошто овој јубилеј го одбележавте во Свети Николе?**

– Тука се моите корени. Мојата куќа во која сум роден и во која сега имам ателје, ова е долг кон моите родители, кон мојот град. Тука поминав среќно детство и незаборавна, убава младост. Во Свети Николе прв пат се вработив како наставник по ликовно воспитание, а во Домот работев како ликовен педагог и бев активен на културното поле. Мојата прва самостојна изложба се случи во Домот за култура, како и многу други. Оваа година и тие слават педесет години од постоење и работа,што е и причина повеќе со моите многубројни пријатели и роднини да го одбележам јубилејот и се надевам дека и тие уживаа во изложенoто.

● **Во Скопје завршивте средно уметничко училиште, а потоа и Педагошка академија „Свети Кирил и Методи“ група - ликовно воспитание. Покрај тоа што бевте просветен работник и што ви е сликањето доминантно, со што уште се занимававте?**

– Уште во основно ја сакав уметноста, но го сакав и мајчиниот јазик и убавиот пишан збор. Некое време бев новинар – дописник од Свети Николе во РТС. Се занимавав и со радиоаматерство. Во Црвениот крст бев активист и уште многу нешта освен сликањето. Пензионесрските денови ќе ги користам да сликам за да им ги оставам моите дела на поколенијата кои доаѓаат. Така ќе биде додека можам да држам четка во раката. Живеам и сликам.

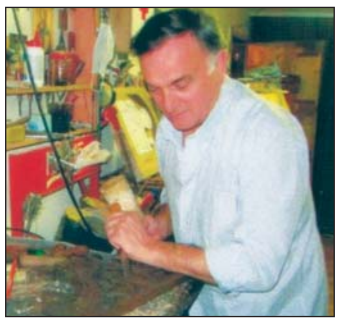
Колев свои слики има изложувано во сите Републики од бивша Југославија, во Јапонија, Индија, Русија, Финска... На овој начин тој во светот ја претставува својата земја и својот град. Инаку Петре Колев е пријатен, отворен и весел соговорник. За него може уште многу да се раскажува и со кого времето бргу минува. Му посакуваме уште долго и успешно да твори.

Вукица Петрушева

Ликови на пензионери

Во рацете на Буде, дрвото зборува и пее

Само мал поглед кон експонатите во ателјето на тетовскиот пензионер и копаничар Будимир Апостолски – Пишман, недвојбено се наметнува впечатокот дека во рацете на Буде, дрвото „зборува“ и „пее“. Најчесто, тоа дрво е од орев, а Будимир, во 25 години колку што се бави со копаничарството, има изработено над 1.200 резби во сите техники од оваа сфера или во комбинирани техники, пред се икони, иконостаси, разни творби со теолошка тематика, портрети, украсни предмети и уште многу нешта. Неговите творби ги има многу поширко од балканските простори, а едно негово дело во вид на страра монета со ликот на Александар Македонски, како скапоцена резба, се наоѓа во кабинетот на Путин во Кремљ каде што се наоѓа кабинетот на рускиот претседател. Ова дело, според копаничарот Апостолски, претставува лик–монета од ореово дрво, во профил како што е и најстарата монета пронајдена во нашата земја, на која секое делче од косата на Александар како да трепери, се чини како да оживува. Тетовскиот пензионер и вистински уметник вели дека копаничарството вдахнува живот, бара целосна посветеност во изработката и на најситните делови.



„Многу размислував како оваа моја татковина по нејзиното осамостојување, да се афирмира во светот, да се презентира на сите меридијани, што мислам дека културата е на прво место. Се определив за изработка на резби. Знаев дека Македонија има долга традиција во копаничарството, а најдов дека најстарата резба била изработена во тогашно Астибо (Штип) пред повеќе од 8.000 години. Сепак, колевка на резбарството е Охрид, во кој првата скулптура му припаѓа на Климент Охридски изработена во 12–от век. Првото мое искуство го стекнав кај познатиот копаничар Ристо Тасевски, токму во Охрид, со кого остварував повеќе консултации. Тоа се случуваше во сега веќе далечната 1993 година, од кога сум постојано во моето ателје“, ни раскажува Апостолски.

Ателјето му се наоѓа во неговата семејна куќа во Тетово, а во рацете му е длетото, како најнеминовен алат за изработка на резби. Тука минуваат многу љубители на копаничарството, но негови постојани посетители се оние кои сакаат да научат за да навлезат во тајните на оваа уметност. Неговото ателје е вистинско училиште низ кое со различно времетраење поминале над 40 лица – млади и стари, машки и женски и не само од Тетово и нашата земја, туку и од странство, како од Франција, Полска, Словачка, Чешка, Грција и други. Најмалку десетина од нив продолжиле со копаничарството како самостојни резбари. Еден од неговите „ученици“ од Франција има добиено награда гранд–при на својата земја. Во моментов, резбарството кај Буде Пишман, како што е познат во Тетово, го вклучуваат двајца, од кои едниот е на десетгодишна возраст.

Будимир Апостолски посебно е задоволен од тоа што го изработува за црквите. Досега во пет православни светилишта ги изработил иконостасите, а во два случаи ги реставрирал. Го реставрирал и анвонот во манастирот Св. Јован Бигорски што го изработил Петре Горката пред повеќе од 200 години. Учествувал на повеќе од 200 групни изложби и неколку самостојни. Една од нив е во Белград, во рамки на „Деновите на македонската култура“ во 2014 година, а во куќата на Ѓура Јакшиќ на Скадарлија одржана е интерактивна работилница „Од игри до уметност“ на која овој автор го претставил процесот на изработка на резби со нагласка како од дрво се добива уметничко дело. Добитник е на многубројни награди и признанија, меѓу кои и од САД, Велика Британија и други.

„Сега, како пензионер, имам уште повеќе време и желба да дадам сè од себе во изработката и ширењето на копаничартвото. Додека можам да го држам длетото во раце, нема да ја испуштам изработката на резби“, вели Будимир Апостолски – Пишман.

Гојко Ефтоски

Јубилеј, 50 години од матура

Генерацијата 1968/69 учебна година, од гимназијата „Митко Пенџуклиски“ од Кратово на 01.06.2019 година, го одбележа јубилејот 50 години од матура, во прекрасниот живописен амбиент на популарната „Карши Бавча“.

Педесет години откако средношколците (сега речиси сите пензионери) животната крстосница ги раздели и ги понесе секој по својот пат.

Првите моменти од средбата беа исполнети со емоции, прегрнување, моменти на препознавање. Чудно. Во почетокот сите како да беа нови, непознати лица. Но, по навраќањето на спомените, пак сите беа четврта година гимназија. Се присеќаваа кој со кого седел, зад кого или пред кого, кој на кого му „шепкал“ на час....

Величина и убавина на средбата ѝ даде и присуството на тогашниот директор на гимназијата, Љубиша Монев. Елитен, шармантен, како да не оставиле траги годините на него.

Во ритамот на музиката и акордите на песните, сите се стопија во едно. Најсреќни беа кога се фотографираа, потсетник на овој убав настан.

На разделба си ветија повторно да се сретнат, по можност и оние што сега не беа дојдени, да бидат присутни.

Марија Моневска

Зошто игнорирањето е мајка на сите одмазди?

„Ако луѓето се обидуваат да те срушат, тоа значи дека ти си над нив“ – вели една стара изрека. Во денешниот свет, каде што сите трчаат по успех, слава и моќ, моралот и правдата полека исчезнуваат, фер играта станува мислена именка, а газењето преку сè за да се стигне до целта станува насушна потреба. Суетата станува речиси дел од сечиј живот, зависта и љубомората на многумина им се гледаат на челото. Неправдата поминува неказнето, а оние што се добри и чесни не знаат што да прават и како да се однесуваат.

Кога во таа игра, со својата работа, труд и на чесен начин ќе ги престигнете амбициозните и самоуверените (главно без покритие), тие ќе почувствуваат желба за одмазда. Ќе се обидат преку интриги и сплетки да ве спуштат на нивно ниво, ќе ве „напаѓаат “ со двосмислени изјави...

Доколку ви се случи тоа – мора да знаете само едно – **игнорирањето е мајка на сите одмазди.**

„Кога е игнориран, човек се прашува зошто. Ако и ваквата повратна реакција ја предизвикал со очигледно лоша намера, тоа нема да му даде мир“, вели психологот Елизабет Маер.

„Ќе се прашува што мислите, кој ќе биде вашиот следен чекор, зошто сте го направиле ова или она, дали сте го прочитале...“

Одмаздата никогаш не е исправниот пат. Таа е како шума – лесно е да го изгубите правецот, да залутате и да заборавите од каде сте тргнале.

Една стара изрека вели:

„Сè што треба за да се триумфира над злото е добриот човек да не прави ништо“.

Интелигентните луѓе ја користат одмаздата како оружје за свој личен просперитет. Тие се „одмаздуваат“ на следниот начин:

1. Зборуваат преку своите дела - Не им дозволуваат на емоциите да управуваат со нивните постапки и одмаздата да стане личен чин бидејќи се свесни дека тоа ќе придонесе подоцна да се чувствуваат лошо и затоа го прават она што најдобро го знаат, без сртување наназад, без зборување и излишни расправии со оние што не го заслужуваат тоа.

2. Не молчат само за да ги „смират“ страстите - На расипаните луѓе што се служат со сплетки и интриги не треба да им се попушта, да им се угодува само заради мир и привидна хармонија во опкружувањето. Напротив, мудрите луѓе со двосмислени изјави треба да им дадат до знаење дека се свесни какви личности се тие и да им докажат дека не се „слепи“, како и дека нема да дозволат да им се повтори истото однесување без последици.

3. Не се изолираат - Кога се нападнати, особено од страна на блиски лица, повеќето луѓе прибегнуваат кон повлекување и изолација. А токму тоа им е намерата на злобните лица – да се изолирате и повлечете, како вие да сте виновните, а попатно и да им олесните да го земат под свое остатокот од вашето опкружување, да ги придобијат наивните на своја страна.

4. Не возвраќаат веднаш по нападот - За да избегнете да бидете етикетирани со изреката „Нападот е најдобра одбрана“, дозволете работите да „легнат“ извесно време. Впрочем, кога ќе се изнервирате и во гнев ќе возвраќате на нападите, ги откривате своите слабости и така го „храните“ оној што ја има токму таа цел: да ве повреди!

5. Стануваат сè поуспешни - Ништо не може повеќе да го повреди пакосниот човек од туѓата среќа. Тоа е уште една во низата причини зошто интелигентните луѓе стануваат уште поуспешни кога некој ќе се обиде да ги повлече на дното. Најдобро што може да го направите е да им возвраќате со иста мера. Во тој случај, не сте ништо подобри од оној што ви нанел зло, а како што некој мудро кажал – „Злото не може да се исправи со зло“. Затоа, работете согласно вашата совест!

Превземено од интернет

ЗП Кичево

Економистите пензионери прославија 55 години од матура

Деновиве кичевските економисти – пензионери прославија 55 години од завршување на матура. Над 25 дипломци дојдоа да се дружат, да се потсетат на годините кога ги започнаа првите средношколски денови во гимназијата „Мирко Милески“ во Кичево, како први економски паралелки. Тие беа носители на кичевското стопанство; книговодители, благајници, некои станаа и раководители на фирми, професори, магистри и доктори на наука... Сите со својa приказна за својот животен и работен пат, со помали и поголеми пензии, со пензионерски активности преку ЗП Кичево, со еднодневни екскурзии, со своите внучиња, се со цел да продолжи нивното активно стареење.

Класните раководители на овие паралелки, кои се во подминати години со пораки да своите ученици, пензионери славеници да продолжат така сложно да се дружат да се веселат и никогаш да не се забораваат.

По повеќе часовно дружење, заеднички ручек, пензионерите матуранти, се разделија со порака пак да се сретнат на 60 години. **Ангелина Ристоска**

СЗИПМ

Огревно дрво за инвалидските пензионери

Неколку поактивни здруженија на Сојузот на инвалидските пензионери на Македонија повеќе години со ред им обезбедуваат огревни дрва на своите членови. Годинава само преку ЗИП Прилеп запишани се околу 2 илјади метри кубни дабови и букови дрва. Така преку ова здружение дрва за годинашнава зима за 2.800,односно 2.700 денари на повеќе од триста семејства ќе им бидат обезбеди,а на некои веќе им се и доставени дабови и букови дрва. Преку ЗИП Кавадарци запишани се преку илјада метри кубни дрва за членовите на ова здружение од овој град и околните населени места. Повеќе од 220 семејства огревно дрво претежно бука ќе бидат снабдени со над 1 300 метри кубни дрва преку Здружението на инвалидските пензионери од Штип. На овој начин покрај другите активности и услуги што им се вршат на членовите на СЗИПМ им се помага на повеќе рати да обезбедат „топла“ зима. Здруженијата од овој Сојуз на своите членови им вршат и други услуги како што е обезбедувањето на електронски смарт картички за неплаќање на патарина зависно од дијагнозите на нивните болести, потоа организираат еднодневни екскурзии,а и им издаваат потврди за бањско лекување за намален износ на пансионските услуги во бањите каде што се лекуваат, како и други поволности што се одредени со закон.

К.Р.

ЗП Гази Баба

На екскурзија во Босна и Херцеговина

Раководството на ЗП Гази Баба, на 22–ри мај годинава, со педесетина членови ја реализира планираната тридневна екскурзија, посета на Сараево, Мостар и Мокра Гора во Босна и Херцеговина, со разгледување значајни културно – историски споменици и знаменитости – рече претседателот на здружението **Ѓорѓе Андонов**.

По долгото ноќно патување и направените неколку кратки попатни одмори, пензионерите од Гази Баба во утринските часови пристигнале во Сараево, град кој нуди за секого по нешто. Во еден ден да се поминат над 600 километри во еден правец и да не се почувствува замор, а станува збор за луѓе од третата доба, значи дека екскурзијата е добро организирана и обмислена.

Истиот ден, во попладневните часови биле посетени Илиџа и Врутокот на реката Босна. Бил посетен Мостар, а по пат кон градот пензионерите уживале во живописните предели, клисури и зелени планини. Во Мостар бил посетен мостот на Неретва, познат од 2–та светска војна од Битката на Неретва и стариот мост на Неретва симболот на градот. Наредниот ден со локален водач и толкувач ги посетиле Грбавица, Народниот театар, Баш Чаршија, Кујунџилук, Еврејскиот храм, величествената Газихусербегова џамија и Катедралата. Последниот ден од екскурзијата пензионерите го посетиле Вишеград, мостот на Дрина изграден од Мехмед паша Соколовиќ и Андричевиот град. Од таму продолжиле за Мокра Гора каде го посетиле Музејот на отворено – Древниот град на Емир Кустурица, како единствена туристичка музеј железница со тесен колосек, Шарганска железница.

– Жителите на овие места се исклучително горди на богатото културно наследство, природните реткости и во секој момент се подготвени да бидат добри домаќини, – рече **Магдалена Спировска**. Сите учесници на оваа прекрасна екскурзија беа радосни што овие неколку денови ги поминаа во дружење, опуштено, далеку од секојдневната монотонија.

Васил Пачемски

ЗП Штип

Во посета на Манастирот Свети Јован Рилски во Бугарија

На 19.05.2019 година стотина пензионери од Штип, оствариja еднодневна екскурзија до питомата планина Рила, каде е сместен грандиозниот манастир Свети Јован Рилски. На поаѓање претседателот на ЗП Штип **Ристе Нетков**, им посака среќен пат на пензионерите и накратко ги запозна со маршутата.

– Како што е познато, Рилскиот манастир датира од 1130 година, низ вековите бил пален, но повторно се издигал од пепелта со помош на монасите и народот. Посебно сакам да нагласам, дека во живописувањето на манастирот учествувала тајфата Зографи од Македонија. Свети Јован Рилски, е роден 876 година во село Бабошево, на 25 години станал монах, земјата му била постела, небото покривач, билките храна. Поради неговата силна вера во бога, околу себе собрал големо монашко братство, кое го продолжува неговиот подвиг. Земниот живот го завршил на 18.08.946 година. Се верува дека неговите мошти до денес мироточат и се исцелителни со своето чудотворство. Сега манастирот е духовно огниште на: монаси, književници, хуманисти, зографи и дрворезбари. Во близина на манастирот, екскурзијантите – пензионери, по стрмната, која патека се упатија кон малата, древна црквичка, а до неа опстојува тесната, камена пештера, каде светителот со силна вера во бога го минал својот испоснички живот. На дрвото со желби оставија своја желба, а на светата вода се измија за здравје.

Потоа се упатија во грандиозниот комплекс на манастирот со убави конаци. Откако се фотографираа за спомен заминаа за Благоевград и го разгледаа градот. Се вратија со желба вакви екскурзији да има почесто и во другите соседни земји.

Цвета Спасикова

ЗП Кисела Вода

Убавините на Мариово

На 18.05.2019 година поголема група пензионери од огранокот „Кисела Вода" – Скопје ги посетија Прилеп и Мариово. Особен впечаток остави посетата на Мариово. Сместен во јужниот дел на Македонија покрај реката Црна, Мариово лежи во котлина меѓу високи планини, тревни пасишта и блага клима. Поделен е на 3 области: Старавина, Витолиште и Конопиште. Сите заедно имаат интересна архитектура и култура.

Овој предел, на пролет изгледа како голем цветен килим. Разнобојни и мирисливи планински цветови, лековити билки и чаеви што ги создала убавата природа и клима, му даваат посебна привлечност на овој крај. По убавиот асфалтен пат не сретнавме автомобили, ни луѓе. Нема време, ни фабрички оџаци. Живот тече во нагласен мир и особена хармонија. Го посетивме село Витолиште и црквата Свети Атанасие. Среде оваа убавина што ја создала природата, стојат расфрлани селски куќи, ѕидани од камен и покриени со камени плочи и слама на кои старите градители им дале препознатлив знак на прекрасна традиционална архитектура.

Денес поради големата миграција на населението овој предел е најненаселен. Но, тој претставува еколошки чист крај, со своја традиција и чисти еколошки производи како мариовското бело и биено сирење, мед, јагне и друго. Мариовци од своите предци наследиле храброст, гордост, вистинољубие и непокор. По дух се шегаџии, пријатни и мудри луѓе. Се сетивме на Итар Пејо – мариовецот, и романите на Стале Попов: Крпен живот, Калеш Анѓа, Толе – паша и многуте расказ за Итар Пејо. Мариовците ги одржуваат и негуваат своите верувања, обичаи, навики, патријархалниот живот, култура, фолклор. Надалеку е позната преубавата мариовска носија и др.

Василка Топаловска

Historia e të gjithëve që jetojnë në vendin tonë, është paraqitur në folklor

Këngët tona, vallet tona, trashëgimia jonë kulturore është e njohur në botë. Sa krenari të madhe zgjon tek ne kur do të dëgjojmë se dikush i këndon këngët tona ose i luan vallet tona, sepse folklori ynë është dëshmi për qëndrimin tonë shekullorë. Pensionistët, banorët më të moshuar të vendit tonë janë të vetëdijshëm për atë, prandaj me zemër dhe shpirt e ruajnë dhe kultivojnë folklorin tonë. Kujdesi i tyre në ruajtjen e këtij amaneti është i njohur edhe nga shteti. Ministria e kulturës e vendit tonë tanimë nëntë vite me radhë, 8 Revyale republikane të këngëve, muzikës dhe valleve, e shpall si projekt me interes nacional dhe e përkrah financiarisht. Kështu është edhe këtë vit ngase 260 mijë pensionistë janë shumë falënderues.

Në prill dhe maj janë mbajtur tetë revyale regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve nikoqir të së cilave ishin shoqatat nga Shkupi: Qendër dhe Shoqata e pensionistëve të pensionistëve ushtarak si dhe shoqatat e pensionistëve: Prilep, Tetovë, Vinicë, Sfeti Nikolë, Vallandovë dhe Vevçan. Revyalet gjithandej ishin festë edhe për sytë edhe për shpirtin. Në sallat kënduan të gjithë bashkërisht, kanë kënduar këngën e bashkimit dhe bashkëjetesës të cilat na janë më se të nevojshme të gjithëve.

Ashtu ishte më 7 qershor 2019 në Shtëpinë e ARM në Shkup në sallën e mbushur plot. Mysafirëve dhe pensionistëve të pranishëm në skenën e zbukuruar me etnoelementei pari u është drejtuar kryetarja e LSHPM **Stanka Trajkova**, e cila fillimisht ka përshëndetur mysafirët e lartë: Kryetarin e Qeverisë së RMV, **Zoran Zaev**, i cili së pari herë është patronazh i këtij manifestimi më masiv kulturor pensionist, me çka ka bërë nderë dhe respekt banorëve më të moshuar të vendit tonë, zëvendës ministri për kulturë **Vlladimir Llazovski**, e të tjerëve të cilët revyali është e kufizuar, prandaj është këtu revyali republikan pasues.

Me këngën, muzikën dhe vallet, populli ynë tregon gëzimin, vuajtjet. Mallëngjimin, diçka që nuk ka guxuar ose nuk ka mundur ndryshe t'i thotë. Sot, në këtë skenë do të këndojnë dhe vallëzojnë 550 pjesëmarrës - pensionistë, do të bjerë tupani, gajdja, do të këndohet maqedonisht, shqip, vllahisht, në gjuhën rome dhe në të gjithë këtë qëndisje është bashkimi, miqësia, respekti dhe bashkëjetesa gjë që të gjithëve na është i nevojshëm. Qëllimi i revyalit është arritur sepse para meje shoh sallën të mbushur plot.

Më pastaj, të pranishmëve, me fjalë të zgjedhura u ka folur premieri **Zoran Zaev**, me çka ka shpallur të hapur Revyalin e 9-të republikan të këngës muzikës dhe valleve, me ç'rast, ndër të tjerat ka thënë:

- Të nderuar pensionistë, të nderuar mysafirë nga vendi dhe jashtë. Në fillim më lejoni që të shpreh kënaqësinë time që kam nderin të hap këtë manifestim të rëndësishëm - Revyalin e 9-të republikanë të këngës muzikës dhe valleve 2019 në organizim të LSHPM, nën patronazh të Qeverisë së Republikës së Maqedonisë së Veriut. Ju pensionistët jeni qytetarët tanë, jeni më të meritueshmit që merrni pjesë në ndërtimin e shtetit tonë. Ju keni vënë themelet e shtëpisë tonë të përbashkët - të vendit tonë. Për këtë shkak na, gjeneratat e tanishme jemi të obliguar që t'ju shprehim shumë respekt dhe falënderim. Rritja e pensioneve tanimë është vënë në baza reale dhe lidhet me rritjen ekonomike. Nëse ekonomia rritet për 4% dhe arrin potencialin e tij, atëherë edhe pensionet do të rriten. BDP në tremujorin e parëtë këtij viti është 4.1%. Ajo do të thotë pensionistë të dashur se do të ketë rritje dinamike të pensioneve.Të dy fjalimet

kontribuojnë që aktivitetet pensioniste të jenë më masive dhe më të pasura. Në fjalën e saj ajo ndër të tjerat ka thënë:

- Të respektuar të pranishëm, i respektuari kryetar i Qeverisë së RMV, Zoran Zaev, të respektuar mysafir nga vendi dhe jashtë. Së pari herë prej kur mbahet Revyali republikan i këngëve, muzikës dhe valleve të pensionistëve të shtetit tonë, ka pranuar të jetë me atë, kryetar i Qeverisë së RMV, Zoran Zaev, i cili njëherësh është edhe patronazh i këtij manifestimi pensionist muzikorë, e cila me atë edhe më tepër fiton në domethënien e saj. Revyali i këngëve, muzikës dhe valleve mbahet në organizim të LSHPM, si organizatë qytetare joqeveritare, ndërkaq, pjesëmarrës janë pensionistë të 25 Shoqatave nga gjithsej 53 - SHP anëtare të LSHPM, me çka tregohet se Lidhja dhe shoqatat janë subjekte të lidhura dhe të organizuara në mënyrë të ndërsjellë. Ajo nuk do të thotë se shoqatat e tjera nuk kanë pasur paraqitje të mirë në revyalet regjionale, por koha e zgjatjes e këtij janë përcjellë me duartrokitje të fuqishme nga të pranishmit. Më pastaj, janë radhitur paraqitjet e 25 shoqatave të zgjedhura anëtare të Lidhjes.

Tingujt e zurlave dhe tupanëve, këngët dhe vallet kanë plotësuar sallën e stërmbushur të Shtëpisë së ARM. Në sallë nuk kishte vende të zbrazëta. Këngët kanë ngjallë kujtime nga rinia, zemrat e pensionistëve kanë rrahur në ritmin e muzikës. Në revyal të gjithë pjesëmarrësit, të gjithë paraqitjet, janë shpërblyer me duartrokitje, ndërkaq për disa këngë të kënduara, janë shpërblyer me duartrokitje të gjata, e disa prej tyre janë kënduar bashkërisht edhe me të pranishmit në sallë. Revyali i nëntë me radhë i këngës, muzikës dhe valleve ka vazhduar me shoqërim të përbashkët në të cilën pensionistët me prezencën e tyre ju ka bërë nder ministrja për punë dhe politikë sociale Mila Carovska, ndërkaq, për shoqatat pjesëmarrëse në Revyalin republikan të këngës, muzikës dhe valleve, janë ndarë falënderime.

Kalina S. Andonova

Garat e 24-ta Regjionale sportive të pensionistëve

Rezultatet sikur nuk ishin pengesë

Më 21.05.2019, në Qendrën sportive rekreative të ARM në Parkun e qytetit në Shkup, janë mbajtur garat e 24-ta regjionale sportive të pensionistëve të regjionit të parë. Për realizimin e këtij manifestimi sportiv, organizator dhe nikoqir ishte Shoqata e pensionistëve ushtarak. Në këto gara sportive kanë marrë pjesë pensionistët të regjionit të Shkupit: Kisella Voda, Butel, Gazi Baba, Ilinden, Shuto Orizari, Solidarnost - Aerodrom, Qendër, Çair dhe Shoqata e pensionistëve ushtarak. Lojërat sportive i ka hapur nënkryetari i KE i LSHPM **Mentor Qoku** i cili ka përshëndetur garuesit e pranishëm. Më të mirë ishin garuesit e SHP Gazi Babë dhe SHP Qendër.

Në Zlletovë, më 23.05.2019, janë mbajtur garat e 24-ta sportive të regjionit të 6-të në organizim të LSHPM, ndërkaq, nikoqir ishte SHP Zlletovë. Në këto gara sportive regjionale, përveç nikoqirit SHP Zlletovë, kanë marrë pjesë edhe shoqatat e pensionistëve nga: Kumanmova, Probishtipi, Kriva Pallanka dhe Kratova. Fillimisht të pranishmit përzemërsisht i ka përshëndetur kryetari i SHP Zlletovë, **Dimitar Milosov**, kreu i Komunës Probishtip, **Dragan Anastasov**, i cili ka shprehur kënaqësi që ishte i pranishëm nëkëtë ngjarje sportive të pensionistëve dhe **Mentor Qoku**, nënkryetar i KE të LSHPM. Rezultate më të mira kanë arritur sportistët e SHP Kumanovë.

Lojërat e 24-ta sportive të pensionistëve të regjionit të tretë janë mbajtur në Krushevë. Fillimisht kryetari i SHP Krushevë, **Nikolla Atanasoski**, ka përshëndetur të pranishmit. Ata i ka përshëndetur edhe kreu i Komunës Krushevë, **Tomçe Hristoski**, si dhe kryetari i Kuvendit të LSHPM **Ilija Adamoski**. Fitues i përgjithshëm ishte SHP Prilep.

Më 28.05.2019, në Gjevgjeli janë mbajtur garat e 24-ta Regjionale sportive të shoqatave të pensionistëve të regjionit të 5-të. Në këto gara kanë marrë pjesë rreth 320 pensionistë nga SHP Veles, SHP Kavadar, SHP Negotinë, SHP Demir Kapi, SHP Dojran, SHP Vallandovë, SHP Bogdanci dhe SHP Gjevgjeli. Të pranishmit i pari i ka përshëndetur kryetari i SHP Gjevgjeli **Velin Stojmenov**, i cili me këtë rast ju ka dëshiruar qëndrim të këndshëm dhe të mbartin kujtime të mira nga Gjevgjelia. Më pastaj ka përshëndetur kreu i komunës **Sashje Pockov**, ndërkaq garat për të hapura i ka shpallur nënkryetari i KE të LSHPM **Mentor Qoku**. Rezultate më të mira në këto gara kanë arritur SHP Kavadarci dhe SHP Veles.

Më 1. 05. 2019, në Radovish janë mbajtur garat e 24-ta sportive pensioniste të regjionit të shtatë, në të cilat nikoqir ishte SHP Radovish dhe Konçe. Në gara kanë marrë pjesë pensionistët t sportist të Shoqatave: Radovish dhe Konçe, Shtip, Strumicë, SfetiNikolë, Novo Sello dhe Llozovo. Pjesëmarrësit e pranishëm dhe mysafirët i pari i ka përshëndetur duke ju dëshiruar mirëseardhje kryetari i SHP Radovish dhe Konçe, **Mite Stefanov**. Më pas, banorët mëtë moshuar të dy komunave i ka përshëndetur kreu i Komunës **Gerasim Konzulov**, dhe kreu i Komunës Konçe, **Bllagoj Iliev**, ndërkaq, nga Lidhja, kryetari i LSHPM **Stanka Trajkov**a. Rezultate më të mira kanë arritur pensionistët sportist nga Shtipi.

Më 9 qershor janë mbajtur garat e 24-ta sportiste të pensionistëve të regjionit të dytë. Nikoqir ishte SHP Gostivar, ku kanë marrë pjesë pensionistët sportist nga shoqatat: Tetovë, Saraj, Gjorçe Petrov, Taftalixhe, Karposh dhe OVR, si dhe shoqata nikoqir. Të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i SHP Gostivar **Nijazi Xhelili**, dhe në emër të LSHPM nënkryetari i KE të LSHPM **Mentor Qoku**. Më e mira ishte SHP Tetovë.

SHP Berovë ishte nikoqir i shoqatave të regjionit të 8-të, ku kanë marrë pjesë: SHPKoçan, SHP Vinicë, SHP Makedonska Kamenica, SHP Dellçevë dhe SHP Berovë. Të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i SHP Berovë **Vasil Mehanxiski** kryetari i LSHPM **Stanka Trajkova** dhe kreu i Komunës Berovë, **Zvonko Pekevski**. Më të mirë ishin pensionistët nga SHP Koçan, por të gjitha shoqatat janë kualifikuar për të marrë pjesë në olimpiadën në vjeshtë.

Më 23 qershor 2019, SHP Strugë ishte nikoqir i garave të 24-ta Regjionale sportive të shoqatave të pensionistëve të regjionit të katërt. Kanë garuar pensionistë nga shoqatat: Ohër dhe Debarcë, Strugë, Dibër dhe Qendra Zhupë, Kërçova, Makedonski Brod, Vevçan dhe Labunishtë. Të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i SHP Strugë **Mirko Tërposki** dhe kryetari i Kuvendit të LSHPM **Ilija Adamoski**. Më të mirë ishin sportistët e SHP Ohër dhe Debarcë. Edhe këtë vit të gjithë pensionistët janë edhe një dëshmi se vitet nuk janë të rëndësishme kur garojnë pensionistët! Olimpiada republikane sportive do të mbahet në shtat or 2019.

Nga korrespondentët e LSHPM

Mbledhje e dytë e Këshillit ekzekutiv të LSHPM

Mbledhja e dytë e KE të LSHPM është mbajtur më 27.5.2019. Në mbledhje në të cilën ishin të pranishëm të gjithë anëtarët, ishte edhe kryetari i Kuvendit të LSHPM m-r Ilija Adamoski, kryetari i KM Mitre Stojanovski dhe selektori i Revyaleve të këngës, muzikës dhe valleve Tomçe Stojkov. Në fillim të mbledhjes, kryetari i LSHPM ka përshëndetur të pranishmit dhe në pika të shkurta i ka njoftuar me aktivitetet e Lidhjes në periudhën ndërmjet dy mbledhjeve. Ndër të tjerat ajo ka thënë:

- Pas zgjedhjeve në shoqatat dhe në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, pothuajse gjithkund në të gjitha organet dhe trupat mbahen mbledhje konsultative dhe mbledhjet e reja njihen me përmbajtjet dhe Programet për punë në vitin në vijim. Dhe siç është rend dhe traditë Programet plotësohen me aktivitete dhe përmbajtje të reja. Me fjalë të tjera, ndjehet aktivitet dhe lëvizje e forcuar në të gjitha fushat, e sidomos në shoqatat nikoqire të Revyaleve të këngës, muzikës dhe valleve dhe në shoqatat nikoqire në garat sportive regjionale, si dhe në komisionet përkatëse për jetën kulturore-zbavitëse dhe komisionet për sport dhe rekreacion në LSHPM.

Në periudhën e kaluar pas zgjedhjeve, kanë mbajtur mbledhje më shumë komisione dhe trupa. Janë mbajtur edhe takime pune në SHP Manastir, SHP Kisella Voda dhe SHP Vevçani.

Në mbledhje janë aprovuar rregullorja për financim dhe mbështetje për nxitjen dhe mbështetjen e veprimtarisë dhe krijimtarisë botuese dhe Rregullorja për sigurimin e mjeteve financiare për mbështetjen financiare të shoqatave të pensionistëve - anëtare të Lidhjes, si dhe më tepër vendime. Mbledhja ka mbaruar me konstatimin se aktivitetet të parapara nëmbledhjet zgjedhore realizohen në mënyrë intensive në interes të pensionistëve. **K.S. Andonova**

Faqen e redaktoi Baki Bakiu

Десет навики кои го уништуваат мозокот

Здравјето на телото го вклучува и здравјето на мозокот. Несекојдневните и нездравите навики се составен дел од однесувањето на секој човек. Под изговор дека „Јас сум само човек“, често сме наклонети кон нездрави навики што му штетат на телото, но и на мозокот. Еве листа со 10 лоши навики кои можат да предизвикаат Алцхајмерова и Паркинсонова болест и значително да го оштетат мозокот.

1. Прескокнување на појадокот – многу луѓе едноставно не појадуваат. Некои сакаат да ја намалат тежината, а други едноставно немаат време за појадок. Трети пак, едноставно не се утрински типови и тие не чувствуваат глад. Кога ќе го прескокнеме појадокот, ние едноставно го „изгладнуваме” нашиот мозок, односно спречуваме хранливи материи да дојдат до мозокот.

2. Се прејадуваме – Побрзо делува и поитар е грабливецот кој го демне пленот, отколку сит и наранет волк. Прејадувањето доведува до здебелување и затнување на крвните садови, кои со текот на времето предизвикуваат мозочен или срцев удар.

3. Пушење – Секој знае дека пушењето е штетно за здравјето. Пушењето значително го зголемува ризикот од Алцајмерова и Паркинсонова болест.

4. Колачи – Ако го исклучиме дијабетесот, шеќерот ги спречува протеините и хранливите материи да се апсорбираат со што дополнително го оштетуваат мозокот. Значи – шеќерот има моќ да го „испржи“ мозок!

5. Вдишување на загаден воздух – Не е ни чудо што се смета дека луѓето во селата се поитри и со побистар ум. Свежиот воздух има големо влијание врз развојот на мозокот. На мозокот му е потребен кислород, а него сѐ помалку го има во големите градови!

6. Недостаток на сон – Многу луѓе од поновата ера имаат навика сѐ помалку и помалку да спијат. Поважно им е да изгледаат нешто на телевизија, да телефонираат или да пребаруваат на интернет отколку да му го обезбедат сонот на телото и на мозокот скратувајќи му ги оние најпотребни 8 часа спиење.

7. Спиење со прекривка префрлена над главата - Звучи чудно, но многу луѓе спијат така што ќе се покријат преку главата. Ова спречува доток на кислород да влезе во мозокот и може значително да го оштети.

8. Работите кога сте болни – Ова е исто така честа навика на многу луѓе. Ако работите додека сте настинати или имате фатено грип, вие му штетите на вашиот мозок. Кога вашиот имунолошки систем е дополнително ослабен, дадете му на вашето тело одмор – сочувајте го вашиот мозок.

9. Неразмислување – Мозокот мора да се тренира. Не практикувајте го „**пушти го мозокот на пасење**“, бидејќи на крајот ќе завршите со деменција. Непобедливиот писател Јеротиќ во една пригода изјавил дека неговиот мозок го вежба така што секој ден учи по една песна. Пронајдете го вашиот „спорт“ и тренирајте го вашиот мозок. Тоа е задолжително!

10. Некомуникација – Најдобро ќе го стимулирате мозокот ако зборувате. Разговарајте со луѓе секој ден. Исто така е важно и да слушате. На тој начин ќе дојдете до податоци за кои подоцна можете да размислувате. Ако се изолирате надвор од светот, вашиот мозок со текот на време ќе атрофира.

Зеленчук кој го подмладува мозокот - Американските научници потврдиле дека консумирањето на зелен лиснат зеленчук го штити и подмладува човечкиот мозок. Научниците од Американскиот Универзитет во Чикаго, спровеле истражување за влијанието на спанаќот на мозочните клетки на 850 луѓе на возраст од 81 година. Истражувањето е базирано на анализа на нивните ментални способности и навики во исхраната. Истото покажало дека оние кои секојдневно консумираат спанаќ и друг зеленчук со зелена боја имаат до 11 години „помлад“ мозок, за разлика од оние кои не ги консумирале ваквите намирници. Укажувајќи на лековитите својства на зелениот зеленчук, кој е богат со витамин К, бета–каротен, како и различни антиоксиданси, научниците препорачуваат консумирање на овие намирници заради нивното позитивно дејство во превенција на бројни заболувања, меѓу кои е и Алцхајмеровата болест. Резултатите од истражувањето биле презентирани на Конференцијата на експериментална биологија во САД. Претходно, шведските научници преку истражувања потврдија дека консумирањето на зелениот зеленчук помага и за зајакнување на мускулите, што е претходно презентирано во цртаните, како на пример во познатиот Попај, кој својот бесен ривал го совладуваше со консумирање спанаќ.

Б.А.

Лековитоста на кајсијата

Кајсијата е едно од најпопуларните овоштија во светот. Се верува дека потекнува од североисточниот дел на Кина, каде што е префрлено во Ерменија, а потоа, благодарение на Римјаните се проширило низ Европа. Денес ја има во целиот свет. Покрај во сирова форма, плодовите на кајсијата се јадат и варени во џемови, слатка и компоти или сушени. Маслото од семките од кајсии се користи како лек, а за неговите придобивки се знаело уште од античките времиња, кога било ценето како злато.

Кајсијата содржи многу витамини, меѓу кои: Ц, А, В1, В2, В3, В6, Е, но и многу минерали: калиум, калциум, бакар, железо, магнезиум, манган, фосфор цинк и деуги. Кајсијата изобилува со каротеноиди кои имаат исклучителни антиоксидансни својства. Едан од од нив кој е и најважен е ликопенот за кој е докажано дека го штити телото од штетните сончеви зрачења и спречува канцерогени кожни заболувања. Суви кајсии содржат и други корисни состојки. Тие се богата со диетални растителни влакна, особено растворливи влакна, кои играат важна улога во намалување на LDL холестеролот, како и на вкупниот холестерол.

Заначи може да се заклучи дека од овој плод човекот ги добива следните придобивки:

1. Го ублажува артритисот – кајсијата и маслото од кајсија имаат силни антиинфламаторни својства, поради што тие се од голема корист за пациентите кои имаат артритис;

2. Го подобрува варењето на храната – Кајсиите се богати со растителни влакна кои го балансираат метаболизмот. Кајсиите содржат големи количини на пектин и целулоза, кои дејствуваат како благ лаксатив;

3. Го штити здравјето на срцето – Богатството на ликопен, витаминот Ц и други антиоксиданси, го намалува ризикот од кардиоваскуларни болести, го намалува лошиот холестерол (ЛДЛ), кој го подобрува здравјето на срцето и го намалува ризикот од срцев удар;

4. Го скратува траењето на настинка – Кајсијата заради големата количина на витаминот Ц ги ублажува симптомите и го скратува времетраењето на настинката;

5. Ја негува и храни кожата и косата – Кајсиите се богат извор на витамин Ц, кој помага во одржување на еластичноста на кожата. Витамините А и Е се заслужни за обновување на кожата и придонесуваат за здрав и убав изглед. Хранливите супстанци присутни во овие плодови го спречуваат губењето на косата и го стимулира нејзиниот раст;

6. Помага во слабеење – Кајсиите се многу хранливи и во исто време имаат малку калории. Во 100 грама од ова овошје има само 48 калории. Обилството на диететски влакна предизвикува чувство на ситост и го спречува прејадувањето. Тоа придонесува за одржување на оптимална телесна тежина и е совршен додаток при држење диета.

7. Кајсиите се корисни за зачувување на здравјето на коските, сузбивање воспаление, олеснување на симптомите на астма и бронхитис, лекување анемија, заштита од инфекции, олеснување на замор, зголемување на концентрацијата и друго;

8. Сувите кајсии се корисни за нормализирње на хормоналниот баланс, намалување ризик од срцев и мозочен удар, справување со дијабетесот, спречување на болести на бубрезите, заштита на здравјето на тироидната жлезда и друго.

Т. Г.

Зошто Јапонците се здрави и најдолго живеат - 10 Златни совети од познатиот лекар

Би можело да се каже дека лекарот Шигеаки Хинохара е заслужен за долговечноста на Јапонците, бидејќи советите на овој јапонски лекар во голема мера придонеле за неговата нација да живее среќно и квалитетно. Тој починал на 18 јули 2017 година, во 105–тата година, а во наследство на светот оставил вредни сознанија за тајната на долгиот живот. Сакате да доживеете сто години и тоа во добра форма, здраво тело и дух? Можно е, тој го покажал со својот пример и го посветил својот живот на долговечност на нацијата.

Тој помогнал во воспоставување на медицинскиот системи благодарение на кој јапонците станале еден од најдолговечните народи во светот. Работел речиси до самата смрт во болница, лечел пациенти и предавал на студенти на факултет. Ова се неговите совети за долг, здрав и квалитетен живот:

1. Енергијата доаѓа од тоа што се чувствуваме добро, а не од здравата исхрана и долгото спиење - “Ние сите се сеќаваме дека како деца, кога се забавувавме, често заборававме да јадеме или спиеме. Верувам дека можеме да го задржиме тој став и како возрасни – најдобро е да не го заморуваме телото со премногу правила како што се ручек и сон“, објаснува лекарот. Најважно за виталноста е да се чувствувате задоволни и исполнети. Забавувајте се – на тоа мора да поработите, а не да бидете оптоварени со времето кога ќе јадете или кога ќе спиете.

2. Одржување на оптимална тежина - Докторот Хинохара постојано истакнува дека сто години доживуваат оние кои немаат вишок килограми, па затоа мора да се грижат за својата тежина и физичка кондиција. Не мора да бидете оптоварени со исхраната, но треба да водите грижа да не се прејадувате. Хинохара за појадок пиел само кафе, чаша млеко и сок од портокал со една лажица маслиново масло. Тој верувал дека маслиновото масло е одлично за крвните садови и кожата. За ручек јадел млеко и бисквити, но честопати и го прескокнал ручекот кога имал премногу обврски. За вечера јадел зеленчук, риба и ориз. Двапати неделно јадел говедско месо.

3. Планирање однапред - Хинохара отсекогаш имал целосен распоред за една година однапред, па дури и повеќе во иднина. Тој бил многу среќен за Олимпијадата во Токио во 2020 година, која за жал, не ја доживеал, но неговиот однос кон животот и плановите кажува колку бил оптимист, што е подеднакво важно за долговечноста.

4. Не мора да одите во пензија ако не сакате - По 65 години Хинохара започнал да волонтира. Предавал и ги посетувал пациентите, дури и по 18 часа на ден, и уживал во секоја минута од неговата работа. Ако човек сака да работи уште, нека го стори тоа. Ако не сака, нека оди во пензија и нека се посвети на она што сака да го работи.

5. Споделувајте го своето знаење и вештини со другите - Хинохара годишно одржувал околу 150 предавања. Тој предавал на сите, од најмлади деца во училиште, до истакнати бизнисмени и лекари. Тој секогаш стоел додека зборувал, а неговите предавања траеле 90 минути. Стоењето го правело посилен.

6. Не верувајте на се што вели лекарот - Хинохара сметал дека лекарите не можат да ја излечат секоја болест и секој пациент. Тој им предложил на луѓето кога докторот ќе им препише терапија или некој преглед, да го прашаат дали истото би им го препорачал на своите блиски. Доколку одговорот би бил негативен, зошто би се изложувале на непотребен стрес и страдање? Тој верувал дека животните и музиката имаат големо влијание врз оздравувањето, далеку поголемо одколку што тоа го мисли медицината.

7. Секогаш користете скали и носете го вашиот багаж и кесите - За да останете здрави и витални, заборавете на лифтовите. Секогаш и насекаде одете по скали и обидете се да го носите вашиот багаж. Хинохара, исто така, ги користел скалите и секогаш прескокнувал по една. Одењето по скали и пешачењето се секојдневна вежба за вашето срце и тело.

8. Инспирирајте се секој ден, најдете инспирација - Читајте, најдете во книжевноста писатели кои ве инспирираат. Истото го сторил и Хинохара. За него најинспиративна била поемата „Абт Воглер“ на Роберт Браунинг. Не мора да се задржите само на книжевноста. Слушајте музика, уживајте во ликовната уметност, шетајте во природа.

9. Болката е мистериозна - Најефективен начин за надминување на болката е преку забава. Кога детето ќе се удри, објаснува Хинохара, ќе плаче се додека вниманието не му го окупира нешто друго. Потоа ќе ја заборави болката. Така би требало да се однесуваат и возрасните луѓе. Болката да се удави во забава. Сметал дека во болниците треба да се доведат терапевтски кучиња и други животни, и музика што ќе им помогне на пациентите да ја издржат болката.

10. Не трупајте материјални работи - „Не трошете го животот на трупање материјални работи, и така ништо нема да понесете со себе кога ќе умрете“, бил едноставен Хинохара.

М. Дамјаноска

Е-отпадот е штетен, но во него има и корисни ресурси

Во категоријата електронски отпад спаѓаат сите видови компјутери и компјутерска опрема (тастатури, глувчиња, монитори, принтери, кертриџи, тонери, скенери, мобилни телефони, фотоапарати, телевизори, видео и аудио уреди и сл). За електричен отпад се сметаат сите поголеми уреди односно фрижидери, шпорети, машини за перење и сушење, бојлери, клима уреди и останати уреди за домаќинство. Поради брзиот технолошки развој и краткиот животен век на уредите, во последните години електронскиот и електричниот отпад преставуваат голем процент од вкупниот отпад на светско ниво. Поради тоа, исклучително важно е како се постапува со него. Голем дел од електронските и електричните уреди содржат опасни материи како жива, фре-

он, и арсен кои се штетни за животната средина (вода, почва, воздух), а кои директно влијаат на човековото здравје и здравјето на животните.

Со цел да се намали ризикот од загадување на животната средина и да се елиминираат негативните ефекти врз нашето здравје, електронските и електричните уреди треба соодветно да се рециклираат односно да не се фрлаат со комуналниот отпад, туку да се предадат на фирма овластена за рециклирање и собирање на Е–отпад. Со „Законот за управување со електрична и електронска опрема и отпадна електрична и електронска опрема“, правните лица имаат законска обврска отпадната електрична и електронска опрема да ја предадат во овластена компанија која понатаму ќе постапи согласно позитивните законски прописи и правилници. Одредени фирми во многу држави имаат специјализирани возила со кои ја подигат ваквата отпадна опрема од компаниите, но и од домаќинствата. Физичките лица односно домаќинствата се корисници на најголем процент на електрична и електронската опрема, а тоа значи дека овој сектор во општеството го генерира и најголемиот процент на отпадната електрична и електронска опрема.

Глобалното информатичко општество напредува со голема брзина. Меѓународната унија за телекомуникации објави дека речиси половина од светот го користи интернетот и повеќето луѓе имаат пристап до мобилни телефони, лаптопи, телевизори, фрижидери и други електронски уреди. Техничкиот експерт за Е–отпад, Ванеса Греј, вели дека растечката потрошувачка, создава неверојатни количини на електронски отпад.

„Во 2016–та година, светот создал вкупно 44,7 милиони метрички тони Е–отпад, односно електронска и електрична опрема која се фрла. Тоа во основа се уреди кои работат на електричен приклучок или на батерии. Ова е еквивалентно на околу 4.500 Ајфелови кули за само една година“, изјави Греј. Според Обединетите Нации во 2017, волуменот на Е–отпадот низ светот тежел колку 8 големи Египетски пирамиди. Азија генерира најголеми количини на ваков отпад, по што следат Европа и Америка, а Африка и Океанија произведуваат најмалку Е–отпад.

Несоодветен и небезбеден третман и отстранување на Е–отпадот претставува ризик за животната средина и здравјето на луѓето. Ниските стапки на рециклирање, резултираат со економски загуби. Во Е–отпадот има депозити од злато, сребро, бакар и други материјали со висока вредност кои можат да се искористат и за хумани цели, но тоа се прави недовлно. Проценка е дека вредноста на обновливиот материјал во Е–отпадот во 2016–та година во светот, не е помал од 55 милијарди долари, што всушност е повеќе од бруто домашниот производ во многу земји во светот!

Во моментов само 66 % од светското население што живее во 67 држави, е опфатено со националните закони за управување со Е–отпадот.

Каква е состојбата кај нас? Сервисите за бела техника и мобилни телефони се жалат дека немаат каде да ги фрлаат апаратите кои веќе не се употребуваат. Особено телевизорите. Отпадите не ги примаат. Ќе го остави муштерија, не се прави и што да му прават во сервисот?. Демонтираат што може да се извади, а другото во кутија и во контејнер, или до него, ако е полн. За среќа последниве години информираноста на граѓаните расте, а со тоа и нивната свест за селектирање и управување со сопствениот отпад. Сепак, на глобално ниво, навистина голем број на луѓе, од навика или неинформираност, сеуште ги фрлаат своите стари електрични и електронски апарати и батерии во кантата за отпадоци заедно со остатоците од храна и органскиот отпад. На листата на електрични и електронски апарати кои најчесто се заменуваат со нови во светот, а и во нашата држава, предводат мобилните телефони, најчесто заради рапидниот напредок на технологијата и желбата на луѓето да го поседуваат „најновиот“ модел, малите кујнски апарати, мониторите, телевизорите, акумулаторите, батериите, итн.

Според Законот за управување со отпад, електричниот и електронски отпад не смее да се меша со другите видови отпад. Во Македонија постојат компании со лиценци за колективно постапување со Е–отпад. Една од нив е и Компанијата Нула – Отпад која го собира отпадод од вашиот дом директно. И покрај тоа, многу домаќинства во своите домови складираат нефункционална отпадна електрична и електронска опрема, не знаејќи дека таа има негативен ефект врз нивното здравје. Голем дел од таа опрема во себе содржи жива, фреон, течни отровни кристали... Овој вид на отпад е токсично наследство на нашата дигитална ера и многу брзо успева да ја загади водата, почвата, воздухот... Еколозите посочуваат дека електронскиот отпад, освен што ја загадува животната средина штетен е и за човековото здравје. Научно е докажано дека супстанциите што ги содржат електронските направи штетно влијаат на нервниот систем и тироидната жлезда...

Маја Белева

ШТО ТРЕБА ДА НАПРАВАМ СО ОПАСНИОТ Е-ОТПАД?

1. Јавете се, пратете sms или viber порака на ЕКО ЛИНИЈАТА 070 236 000;
2. Бесплатно од прагот на вашиот дом или фирма ќе биде превземен габаритен или ситен електронски и електричен уред; (Пример: фрижидер, термо печка, машина за перење садови или алишта, компјутер итн.);
3. Ова е ОПАСЕН ОТПАД затоа што содржи отровни и многу често канцерогени супстанци како што се олово, жива, арсен и др;
4. За физички лица предвидена е глоба во износ од 60 евра доколку ја отфрлат отпадната опрема од домаќинствата заедно со комуналниот отпад

БЕСПЛАТНО СОБИРАЊЕ Е-ОТПАД

070 236-000

facebook | Instagram | Viber

Друштво за управување со отпад

Отпад

„НУЛА ОТПАД“ ДОО

Тел. +389 2 3256 309 ● e-mail: contact@nulaotpad.com.mk

www.nulaotpad.com.mk

www.sparkasse.mk

Следете нè на Facebook

НИВНАТА СРЕЌА, ВАШЕ БОГАТСТВО!

Пакет за пензионери со животно осигурување

Сигурност плус!

Аплицирајте за Шпаркасе пакет за пензионери и остварете ги Вашите долго замислувани планови!

- **Потрошувачки кредит** до 300.000 МКД со фиксна стапка од 7% во првите ДВЕ години, без административни трошоци и без жиранти за износи до 120.000 МКД
- **Полиса за животно осигурување**
- **Трансакциска сметка и дебитна картичка** на Шпаркасе Банка Македонија

За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.

SPARKASSE BANK

Банка на вашето семејство.

*14,81% СВТ за потрошувачки кредит за пензионери на износ од 300.000,00 МКД, рок на отплата 6 години, фиксна каматна стапка од 7,2% за првите ДВЕ години и променлива каматна стапка од 8,95% за преостанатиот период, трошоци за апликација 500,00 МКД, премија за животно осигурување за лице на 64 години од 45.387,00 МКД (според условите на осигурителната компанија) и без провизија за одобрување на кредитот. Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.

ЗАНИМЛИВОСТИ

● Во едно прифатилиште за кучиња скитници, едно мало глуво–немо кученце го научило јазикот на глувонемите од еден глувонем чувар.

● Научниците од Универзитетот во Тел Авив откриле метод за „заварување“ на рани со ласер. Раните побрзо зараснуваат и нема инфекција.

● Од салото на дабар кој се храни со кора од врба се прави најпознатата таблета АСПИРИН.

● Отровот од скорпијата лечи тумори и е моќен антибиотик.

● Човекот има 3.8 до 5.6 литри крв. Ако се изгуби 40% од крфта настапува смрт.

● Диносурус зборот значи „страшен гуштер“.

● Најбрз цицач е гепардот кој може да постигне брзина од 95 км/час.

● Дрвото секвоја кое го им во Северна Америка, но и во Африка достигнува старост од неколку илјади години.

● Лалињата кои се гордост за Холандија потекнуваат од Турција.

● Првите светлосни кули – светилници на брегот биле изградени од Египјаните 300 години пред нашата ера и на нив тогаш горел оган.

● Една мачка во Сибир пропатувала седумдесет километри во потрага по своите сопственици.

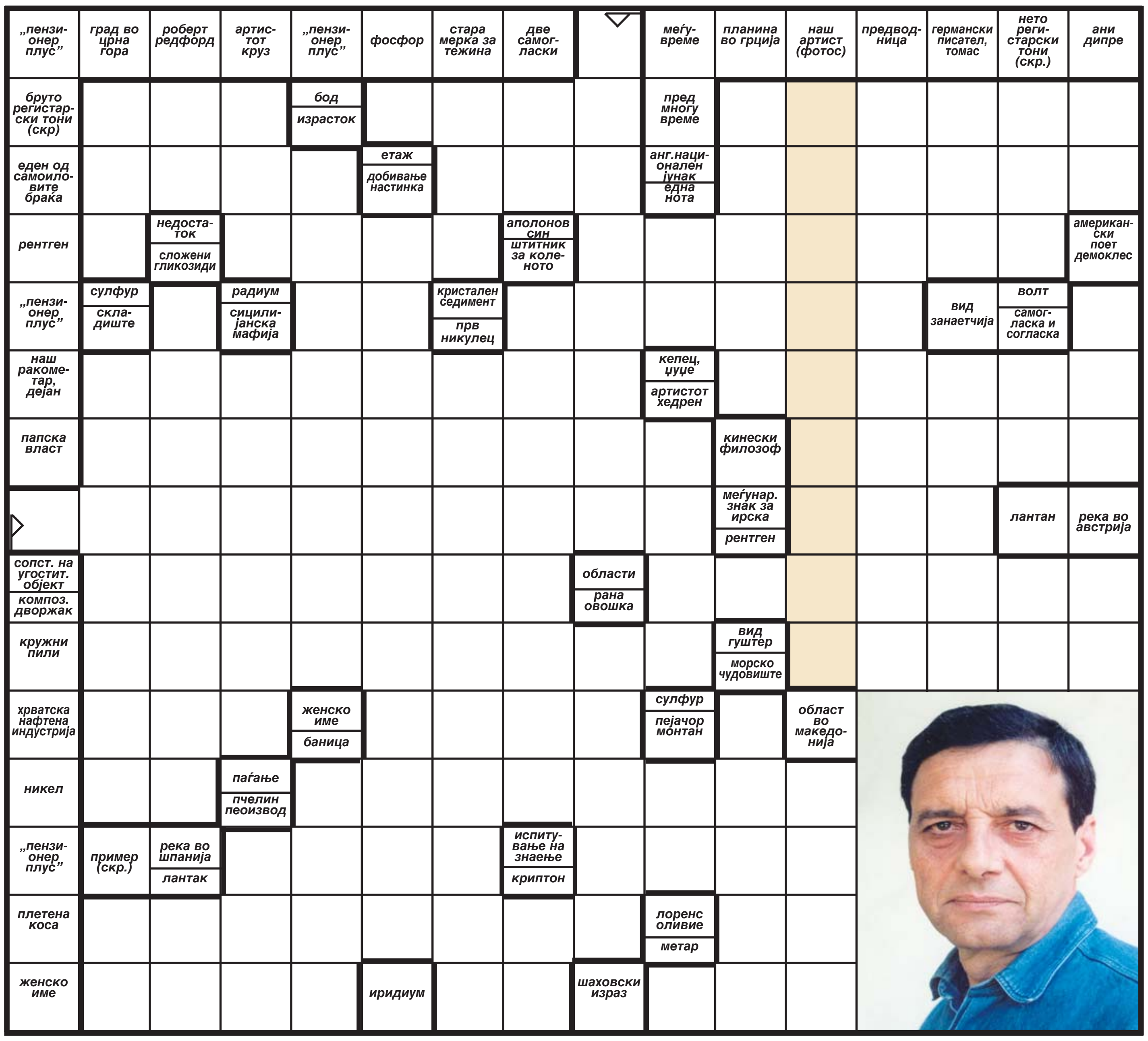
● Инвазивните и болни хируршки зафати можеби ги бројат своите последни моменти, барем кога се во прашање скршеници на коските. Британските научници произвеле вештачка коска, која може да се инектира директно на оштетеното место, потоа се стврднува на телесна температура и поттикнува создавање на нови коскени маси. Почетокот на примената на вештачка коскена материја во облик на инекција во САД се очекува за околу година ипол.

● Осумдесет годишниот австралијанец Реј Мун, кој ја преbродил детската парализа, имал операција на срцето, проблеми со простатата и финансиски пропаднал во бизнисот, избран е за првак на Австралија во бодибилдинг. Неговите цврсти мускули и издржливост се како кај многу помлад маж. Мун тренира пет дена во неделата, два часа дневно, пешачи 3–4 километри и јаде храна богата со протеини и витамини.

● Јапонските научници најдоа нов начин за одгледување зеленчук во стерилни градини, а зеленчукот го нарекуваат „храна на иднината“. Во посебно опремените простории, во кои не допира прашина, инсекти па дури ни обичен воздух, научниот тим одгледува зелен листовиден зеленчук, кој како што тврдат не треба ниту да се мие.

М. Дамјаноска

КРСТОЗБОР



Решение: Брт, поен, одамна.арон, кат, ливард, р, мана,еримант, с, рам кремен, в, Манасков, пигмеј, апостолат, лае це, угостители, ирл, антонин, предели, циркулари, варан, инт, веѓа, с, ни, падалица, мињо, квиз, плетенка, ло, рада, ир, мат.

Хумор

Влегува маж во автобус и го прашува возачот:
– Дали се плака за цвеќе?
Возачот му одговорил дека не се плаќа.
Тогаш мажот се вртел и рекол: Ружо влегувај!

* * *

– Мамо, не можам да разберам зошто мажот ми постојано ме вика ластовичке?
– Затоа што посакува да одлеташ на некое време.

* * *

– Трпе сакаат ли жените мачки?
– Да
– А мажите ?
– И тие велат дека сакаат мачки, но кога жените не гледаат, ги шутираат мачките.

* * *

– Знеш ли Трпе што се случува кога двајца ќе стапат во брак?
– Знам. Кога жената стапува во брак, се надева дека мажот со тек на време ќе се промени, но тој не се менува. Кога мажот се жени, се надева дека жената нема да се промени, но таа се менува.

* * *

– Знаеш ли Трпе што е среќа во несреќа.
– Не.
– Кога ќе те удри струја за време на ефтина тарифа!.

* * *

Трпе оди на доктор и прашува:
– Докторе, кажи ми на чист македонски јазик, што ми е?
– Многу пиеш, брат!
– А сега повтори ми го пак на латински. Сепак треба да ѝ кажам нешто на жена ми.

* * *

Трпе патува со семејството на одмор со автомобил. По некое време малиот Кире го прашува татко си:
– Тато, кој ти кажувал кога да менуваш брзина, каде да свртиш, како да си го ставаш ременот кога уште не си бил женет?

* * *

Трпе отишол на доктор за дигестивни проблеми, по прегледот докторот му препишува диета:
– Значи вашата диета е следна: на ден по 400 грама лист од зелка, 300 грама цвекло и може да јадеш колку сакаш листови марула.
– Докторе, а звончето на врат треба да си го врзам сам или може и без него да пасам?

* * *

Циција оди на прв состанок во ресторан со некоја девојка. По оброкот ја прашува:
– Дали сакаш да си играме улоги?
– Ууу возбудливо, што имаш на ум?
– Ти глумиш срцев удар и си одиме без да платиме!

* * *

Маж се јавува во брачно советувалиште:
– Ало, советувалиште за брачни парови?
– Да, повелете.
– Како да го одбележам најевтино роденденот на сопругата?
– Во календар со сино пенкало!

Лав и жаба

Слушал лавот силен глас, па си помислил што животно е ова што толку страшно греви и отишол кај барата да го види sверот. Кога видел жабата, изненаден и налутен ја згазнал со шепите и си рекол: Никој нека не се плаши, додека не ја види опасноста.

24-ти Регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ, СЕДМИ РЕГИОН

Уште една потврда дека годините не се важни

На 1.5.2019 година во Радовиш се одржаа 24–те регионални пензионерски спортски натпревари од седмиот регион, а домаќин беше ЗП Радовиш и Конче. Ова здружение има спортска традиција бидејќи три пати досега било успешен домаќин и на спортска пензионерска олимпијада. На овогодишните 24 регионални спортски натпревари учество земаа пензионери спортисти од следните здруженија: Радовиш и Конче, Штип, Струмица, Свети Николе, Ново Село и Лозово. На присутните околу 250 учесници и гости прв им се обрати и им посака добредојде претседателот на ЗП Радовиш и Конче, **Мите Стефанов**. Потоа највозрасните жители на двете општини ги поздрави градоначалникот на Радовиш **Герасим Конзулов**, кој посака да победат најподготвените и при тоа вети дека како и во минатото ќе ги поддржува пензионерите во сите нивни активности во граница на можностите на општината. Присутните ги поздрави и градоначалникот на Конче **Благој Илиев.** На присутните од името на СЗПМ им се обрати и топло ги поздрави претседателката на Сојузот **Станка Трајкова** и при тоа рече:

– Физичката активност и спортувањето го одржува здравјето на луѓето од третата доба. Го подобрува и физичкото и психичкото здравје, но и им дава содржина и на пензионерските денови бидејќи на овие спортски натпревари најважна дисциплина е дружењето. Потоа таа ги прогласи 24–те регионални спортски натпревари од седмиот регион за отворени. На натпреварите секој сакаше да се покаже во најдобро светло и пред пензионерите од другите здруженија од овој регион, но и пред своите сограѓани и своите најблиски, кои навиваа за нив и ги храбреа. Сепак најдобри резултати постигнаа пензионерите спортисти од Штип. Како што е веќе традиција, 24=те регионални спортски натпревари од седмиот регион завршија со дружење, песна и оро. **С.Т.**

ЗП ГОСТИВАР, ВТОР РЕГИОН

На крај сите се чувствуваа како победници

На 9. јуни 2019 година во Гостивар се одржаа 24. Регионални спортски натпревари од вториот регион на кој зедоа учество пензионери спортисти од: ЗП Гостивар, ЗП Тетово, ЗП Сарај, ЗП Ѓорче Петров, ЗП Карпош, ЗП Тафталиџе и ЗП ОВР. Успешен домаќин и организатор на натпреварите беше Здружението на пензионери од Гостивар. Расположените пензионери прв ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗП Гостивар **Нијази Џељиљи**. Во своето обраќање тој на присутните им посака убаво да се чувствуваат, а на натпреварувачите да постигнат добри резултати. На присутните пензионери им се обрати потпретседателот на ИО на СЗПМ **Ментор Ќоку**, кој нагласи дека овој спортски настан е значаен за пензионерите и рече:

– Спортот и физичката активност се многу важни за нас луѓето од третата доба. Таа ни го подобрува здравјето и дух и ни го продолжува животот. При тоа не е битно кој ќе победи, туку битно е да се дружиме и да се радуваме на содржините на нашите пензионерски денови. Ги прогласувам 24–те Регионални спортски натпревари од вториот регион за отворени и нека победат најподготвените. – рече Ќоку. Како и во другите региони пензионерите спортисти се натпреваруваа во 11 дисциплини во машка и женска категорија, а најдобри резултати постигнаа тетовчани, што и не е изненадување бидејќи тие биле 6 пати победници на Спортските олимпијади, и се пласираа да учествуваат на Републичката спортска олимпијада на есен. По натпреварите дружењето продолжи со песна и оро и сите се чувствуваа како победници. **В.З.**

ЗП БЕРОВО, ОСМИ РЕГИОН

Најдобри Кочанските пензионери - спортисти

На 12 јуни 2019 година ЗП Берово беше домаќин на 24–те регионални спортски натпревари на осмиот регион на кои учествуваа здруженијата на пензионери од: Кочани, Виница, Македонска Каменица, Делчево, Пехчево и домаќинот Берово. На отворањето учесниците ги пречекаа девојчиња облечени во народни носии, а пред натпреварите прв се обрати претседателот на ЗП Берово, **Васил Механџиски**, кој ги поздрави присутните и им посака успешен настап на спортистите. Во името на општината Берово зборуваше градоначалникот **Звонко Пекевски**, кој истакна дека општината секогаш ќе ги поддржува пензионерските активности во граница на можностите. Притоа тој посебно ја истакна добрата соработка на општината со ЗП Берово.

Присутните на средбата ги подздрави и претседателката на СЗПМ, **Станка Трајкова**, која во име на организаторот СЗПМ го искажа значењето на овие спортски манифестации, како и задоволството што манифестацијата е убаво организирана иако Берово по број на членови спаѓа во помалите здруженија членки на Сојузот. Потоа ги прогласи 24–те регионални спортски натпревари на осмиот регион за отворени. Спортските натпревари се одвиваа во 11 дисциплини. Интересно е што владее голем интерес за спортување кај сите здруженија од овој регион. На натпреварите најмногу први места освоија спортистите од ЗП Кочани, кои триумфираа речиси во сите спортски дисциплини. Убав успех имаа сите здруженија и како резултат на тоа се пласираа сите да учествуваат на Спортската Олимпијада 2019 година која ќе се одржи во чест на 20 септември Денот на пензионерите на Македонија.

С.Т.

ЗП Македонска Каменица

Се одржа осмата „Бабина баница“ на комплексот Еленец

На 02.06.2019 година на манастирско–туристичкиот комплекс „Еленец“ во село Цера, Македонска Каменица се одржа осмото издание на традиционалнта пензионерска манифестација

„Бабина баница“. На покана на каменичкото Здружение на пензионери, илјадници гости од сите краеви на државата го посетија „Еленец“ на еднодневно дружење и уживање во културно–уметничката програма, природните убавини околу манастирот „Покров на Пресвета Богородица“ и во натпреварувачкиот дел–подготовка на баница на традиционален македонски начин.

– Лошите временски услови беа причина годинешново издание на „Бабина баница“ да не биде една од најпосетените манифестации според бројот на посетители на „Еленец“. Радува фактот што „Бабина баница“ прераснува во манифестација која ја посетуваат пензионерите од голем број на градови од целата држава. Оваа и минатата година имаме гости и од Република Бугарија и Република Србија. Станува збор за Здруженија на пензионери и општини со кои имаме блиска соработка и добри односи, – кажа во својата изјава **Јаворка Соколовска**, претседател на ЗП Македонска Каменица

На настанот присуствуваше и градоначалничката на општина Македонска Каменица, **Соња Стаменкова** која ја искористи приликата да му се заблагодари на Здружението пензионери од Македонска Каменица за прекрасната организација на манифестацијата. Со надеж дека и во иднина тие ќе бидат промотори на традицијата, обичаите и културните вредности на општина Македонска Каменица.

– Особена радост ми претставува што во последните неколку години, манифестацијата добива и меѓународен карактер, со учеството на гости и претставници од Белица, Р Бугарија и Босилеград, Р Србија, – истакна во својата изјава, градоначалничката Стаменкова.

Присутните од името на СЗПМ ги поздрави претседателот на Собранието на Сојузот м–р Илија Адамоски.

Победници во натпреварувачкиот дел – подготовка на баница под вршник, беа членовите на ЗП Штип.

Манифестацијата е организирана од ЗП Македонска Каменица, помогната од Рудник Саса, општина Македонска Каменица, Советот на општината и градоначалникот Соња Стаменкова. **П.Г.**