СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

20 септември 2019 година број 134

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

СЗПМ на сите пензионери им го честита 20 септември - Денот на пензионерите

Од активностите на СЗПМ: Состанок со новите претседатели на здруженијата на пензионерите членки на Сојузот, избрани за мандатниот период 2019 – 2023 година

Запознавање со целите и задачите и конструктивен договор за понатамошно заедничко дејствување

На 26 август 2019 година во просториите на СЗПМ се одржа состанок со новите претседатели на здруженијата на пензионерите членки на Сојузот, избрани за мандатниот период 2019 – 2023 година.

Состанокот имаше цел новите претседатели да се запознаат со задачите и активностите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, со функционирањето на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина (ОРО) и проблемите со кои се среќава овој одбор, со постоечката Одлука за единствените критериуми во материјално–финансиското работење на здружанијата на пензионерите и Сојузот донесена од Собранието на СЗПМ во 2014 година, со Програмата на новоформираното Координативното тело за работа на Активите на пензионерки за период 2019–2023 година, како и

со масовните традиционални пензионерски манифестации кои ги организира СЗПМ со години наназад.

На состанокот покрај новите претседатели на здруженијата на пензионерите членки на Сојузот, присуствуваа: претседателот на Собранието на СЗПМ, м–р Илија Адамоски, потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ, Ментор Ќоку, секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ, Менка Темелковска, претседателот на Надзорниот одбор, Митре Стојановски и Калина Сливовска–Андонова, претседател на Комисијата за информирање во Сојузот.

Седницата успешно во релаксирана атмосфера ја раководеше претседателката на СЗПМ и наедно на Извршниот одбор, **Станка Трајкова**.

Трајкова ги поздрави присутните и истакна дека низ дебата за предложените теми од дневниот ред покрај меѓусебно запознавање ќе се изгради и конструктивен договор за понатамошно заедничко дејствување во здруженијата од кои доаѓаат, но и во Сојузот како целина.

Потоа претсадателката му даде збор на претседателот на Собранието на СЗПМ **м-р Илија Адамоски.** Тој во излагањето зборуваше за целите, задачите и активностите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, издвојувајќи ги, како што рече, најбитните од оние поместени во Статутот на СЗПМ, инкорпорирани во Програмата за 2019, поткрепувајќи ги со соодветни примери.

– Сојузот и во минатото и сега се залага за она што е најбитно за пензионерите, односно

за луѓето од третата животна доба, а тоа е пред сè редовната исплата на пензиите и квалитетна здравствена заштита која содржи пристапност до сите нивоа во државните и приватните здравствени установи, снабдувањето со лекови, ослободување од партиципација на сите корисници на пензија и друго. За реализирање на нашите предлози и барања, Сојузот соработува со повеќе државни органи: со Министерството за труд и социјална политика каде што има свои претставници во Советот за социјална сигурност, во управните органи на Фондот на ПИОМ и Фондот за ЗОМ и други, каде што се дебатира за проблемите на лицата од третата доба. Нашите заложби се фокусирани за донесување на Законот за пензионерско организирање во Македонија кој е доставен до МТСП. Но, покрај Сојузот во активностите поврзани со донесување на законот исто така, преку дебати и трибини треба да се вклучат и здруженијата, а и со свои идеи и барања во општините каде што живеат бидејќи тие го заслужуваат тоа со својот вложен труд. Здруженијата на пензионери и понатаму треба да ги поддржуваат културните и спортските активности со нивно омасовување. Сојузот се залага и процесот на информирање да функционира добро преку сите форми, а посебно преку своите весници.

Со своја дискусија по оваа точка од дневниот ред се вклучи претседателката Трајкова која во врска со здравствената заштита вети дека ќе организира средба со министерот за здравство за подобрување на здравствената заштита на корисниците на пензија имајќи предвид дека 75 000 или 25% од корисниците примаат најнизок износ на пензија.

– Во последно време особено се зголемува потребата од геријатриско сместување на корисниците на пензија. Ова е долгогодишен проблем со кој неодамна беше запознаена и министерката за труд и социјална политика Мила Царовска. За оваа цел формирана е и Комисија за старски и пензионерски домови и пензионерски стандард во Сојузот, а имаме и свој претставник во таква комисија во МТСП, – истакна меѓу другото претседателката Трајкова.

Потоа се разви дискусија во која зедоа учество

повеќе претседатели главно со барање за обезбедување бесплатен превоз во Скопје и на пензионерите од другите градови, но и беше истакната и потребата од ваков превоз на локално ниво, на што претседателката информираше дека по ова прашање ќе се дискутира со претседателот на ЗЕЛС при потпишување Меморандум на ЗЕЛС и СЗПМ. Во дискусиите беше присутно и прашањето за сопственост на пензионерските домови изградени со средства на пензионерите, а со нив стопанисува ПИОМ. Присутните дадоа многу интересни предлози. Се дискутираше и за трошењето на средствата од членарината и сите ги искажаа своите заложби тие средства да се користат строго наменски во интерес на пензионерите.

За функционирањето на ОРО (Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина) и проблемите со кои се среќава овој одбор, излагање имаше

Ментор Ќоку, потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ и претседател на ОРО, кој меѓу другото истакна:

– Силно се залагам и го поддржувам донесувањето на Законот за пензионерско организирање бидејќи со неговото донесување би се решиле доста проблеми меѓу кои и формирање на паралелни здруженија во една општина во СЗПМ, но и во другите три инвалидски сојузи што не е добро. Со ситнување на членството се уситнуваат средствата и се намалуваат можностите за побогати активности. Ова посебно е изразено кај трите инвалидски сојузи каде што има околу 35 000 пензионери, а има над 53 здруженија.

Во врска со сервисирањето на членарината Сојузот се соочува со проблеми околу уточнување на фактичката состојба. За таа цел се одржа состанок на 8.8.2019 година во Фондот на ПИОМ со нивни претставници и се постигна договор за подигање на соработката на повисоко ниво. Податоците за бројот на членовите по општини од страна на Сојузот се обработени до февруари 2015 година, а од страна на Сојузот преземена е обврска да се изврши шифрирање на уште околу 90 000 корисници на пензија со што податоците од СЗПМ и ФПИОМ ќе се усогласат.

Претседателката Трајкова истакна дека ќе се преземат сите активности да се средат податоците со членството и да им се достави ЦД на здруженијата.

Постоечката Одлука за материјално–финансиско работење донесена од СЗПМ пред неколку години, ја образложи претседателот на Надзорниот одбор на СЗПМ, **Митре Стојановски,** кој рече дека со оваа одлука е поставена општа рамка за трошењето на средствата, односно таа содржи лимити кои треба да се почитуваат. По оваа одлука претседателката истакна дека таа е основна рамка за самостојно уредување на материјално–финансиското работење во Сојузот и здруженијата на пензионерите и нагласи дека финансиските средства на здруженијата и Сојузот треба да се употребуваат со нивно ефикасно и рационално користење за остварување на целите и задачите утврдени во статутите на здруженијата на пензионерите и СЗПМ.

Во тој контекст, истакна претседателката, дека и членовите на органите на здруженијата и Сојузот се должни да управуваат и работат со внимание и во согласност со начелата на добро управување во интерес на здруженијата и Сојузот, а над личните интереси.

Понатаму претседателот Митре Стојановски истакна дека со цел да им се помогне на здруженијата Сојузот неколку години наназад одржува работилници за финансиско работење и изготвување на завршните сметки на здруженијата, а издава и прирачник. Здруженијата треба да работат внимателно и наменски да ги трошат средствата, во тоа треба да се вклучат и надзорните одбори, во кои за членови треба да се изберат стручни лица со добро познавање на сметководствените работи. Постоечката одлука ќе се дополни и надогради, но она што е добро ќе остане.

Според дневниот ред, претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, ја елаборираше Програмата за работа на новоформираното Координативно тело на Активите на пензионерки за период 2019–2023 година и побара од претседателите што поголема родова застапеност во сите тела и органи и целосна поддршка на Активите на пензионерки во сите дејности особено во хуманитарните, активности кои треба да бидат еден од столбовите во работата и на активите и на здруженијата. Исто така во контекст на оваа точка беше истакнато дека во здруженијата треба да се поддржува и развива волонтерството, а не работите што се извршуваат да прераснуваат во „платени активности“.

На завршниот дел од состанокот се дискутираше за дефинирање на бројот и видот на манифестациите кои ги организира Сојузот и здруженијата и сведување на нивниот број на најрационално ниво со цел средствата да се трошат соодветно и наменски. Сите присутни се сложија дека треба да се организираат спортски натпревари, културно забавните манифестации, екскурзии, прослави и јубилеи, но дека треба да се води сметка за нивното значење и разновидност и да нема повторување во содржините.

По исцрпната дискусија по сите прашања се донесоа следните заклучоци:

1. Програмите за работа да бидат во согласност со целите и задачите утврдени со Статутот на Сојузот и статутите на здруженијата на пензионерите;

2. Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина континуирано да работи на уточнување на податоците за членството и истите да ги доставува до здруженијата;

3. Одлуката за единствени мерила и критериуми во материјално–финансиското работење на здруженијата на пензионерите и Сојузот доследно да се почитува, која Одлука во наредниот период ќе има соодветни измени и дополнувања.

4. Активите на пензионерки да работат во здруженијата на пензионерите со целосна поддршка од членството и раководствата во нивните активности;

5. Од сите присутни претседатели на здруженијата на пензионери се дава силна поддршка за донесување на Законот за пензионерско организирање. За таа цел тие се обврзаа дека тоа ќе го дискутираат во здруженијата, институциите и медиумите на сите нивоа.

Според дискусиите, предлозите и заклучоците состанокот беше мошне успешен. На истиот се изгради конструктивен договор за понатамошно заедничко дејствување, на општо задоволство на присутните со следна средба на Републичките спортски игри на 22 септември 2019 година, каде што покрај спортување ќе се развива меѓусебно другарување и заедништво.

Калина Сливовска - Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СЕДНИЦИ стр. 2

УСОГЛАСУВАЊЕ НА ПЕНЗИИТЕ стр. 3

НА „ИЛИНДЕН“ ВО ЈАГОДИНА, Р СРБИЈА стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

РАЗГОВОР СО ВЕЛИН СТОЈМЕНОВ стр. 7

ИНФО стр. 8

ПРОСЛАВА НА ПОЕТСКИОТ ЗБОР стр. 9

ИНТЕРВЈУ СО ВЕСЕЛИН СТОЈАНОВСКИ стр. 10

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

СООПШТЕНИЕ ЗА ПОДИГНУВАЊЕ ЛЕКОВИ стр. 16

ЧЕСТИТ 20 СЕПТЕМВРИ - Денот на пензионерите на Македонија СЗПМ

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
26. септ. и 17. октомври во „Нова Македонија“ - Пензионерски видици
17. октомври - Прилог за пензионери во „Коха“
25. октомври „Пензионер плус“

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

Проширен состанок на Координативното тело на активите на пензионерките со претседателките

Интересни предлози за програмски активности

На 5 август 2019 година во Скопје се одржа проширен состанок на Координативното тело на активите на пензионерките на кој присуствуваа речиси сите претседателки, иако овие летни денови беа многу топли. Не дојдоа само 5–6 претседателки на активи и тоа од: Дебар и Центар Жупа, Кавадарци, Битола, Тафталиџе, Илинден, Кисела Вода. На состанокот присуствуваше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, а го раководеше претседателката на Координативното тело, Ангелина Ристеска.

На состанокот најпрво збор зеде претсадателката на СЗПМ **Станка Трајкова**. Таа ги поздрави присутните претседателки, ги објасни целите и задачите на ова тело и рече:

– Особено се чувствувам среќна и задоволна затоа што мојата долгогодишна идеја е реализирана односно оформено е Координативното тело на активите на пензионерки во Сојузот. Не беше лесно. Требаше многу труд и усилби, но сето тоа даде резултати. Ова тело има значајна улога. Ќе се обидам пред вас да ги изнесам најзначајните елементи од предложената програма, која има цел меѓусебно запознавање на претседателките, размена на искуства и заеднички активности. За ова да се реализира мораат да помогнат раководствата, извршните одбори, а особено претседателите на здруженијата членки на Сојузот. Предложенава програма која во куси црти ќе ја образложам е за период 2019 – 2023 година бидејќи во овој период целите и задачите се исти, а само од година на година ќе се надополнува и ќе се реализира преку изготвување акциони планови во зависност од околностите:

- Следење на состојбата и функционирањето на Активите на пензионерки

Во оваа активност ќе се следи функционирањето на активите на пензионерките од правен, економски и социолошки аспект заради согледување на проблемите со нивно основање и функционирање, со кои проблеми се соочуваат и друго.

- Инклузија (вклученост) на жените во извршување на секојдневните задачи во Сојузот и здруженијата

Инклузија (вклученост) на жените во активности што ги преземаат и други граѓански организации како што се организација за заштита од семејно насилство, родова еднаквост, здравство, социјална дејност, еколошки активности и друго, со цел активите на пензионерките да се вклучат, да се промовираат, да ги апострофираат и изложат потребите на пензионерската популација. Во овој контекст треба да се истакне и да се оствари поголема соработка со центрите за социјална работа, да има учество на оваа популација на разни трибини, панел дискусии и друго, каде што се говори за старите лица, а посебно женската популација како дел од корисниците на пензија.

Се очекува оваа активност да биде интензивирана во 2019 година бидејќи само со заеднички активности и соработка во рамките на здружението особено во ограноците може да се почувствува грижата за пензионерите а особено за пензионерките членови на активите. Активите да учествуваат во подигање на свеста на сите нивоа во третманот на старите лица.

- Интензивирање на Волонтерството по здруженијата и Сојузот

Пред две години Сојузот донесе Проект – Волонтерство кој го доставили до здруженијата на пензионерите. Одделни здруженија овој проект го користеа како основа за донесување свои проекти кои ги приспособија на сопствените потреби и услови. Меѓутоа може слободно да се каже дека волонтерството се уште не го зазема заслуженото место во пензионерските здруженија. Би требало да се поттикне оваа активност со цел да се изнајдат форми и начини.

- Интензивирање на хуманитарната помош од секаков вид

Помагање на ранливите категории на пензионери со собирање алишта, храна, средства за хигиена и доброволно собирање патични средства.

- Учество во регионални и републички ревии на песна музика и игри и спортски натпревари

Значајно место во 2019 година ќе има учеството на пензионерките во традиционалните активности: регионални и републички ревии на песна музика и игри и во спортските натпревари. Во нив да има што повеќе жени.

- Унапредување на здравствената заштита на корисниците на пензија, особено на женската популација

Оваа активност ќе се реализира преку предавања на еминентни стручњаци лекари и преку соработка со организации поврзани со здравството.

- Учество на жените на масивни собири, екскурзии и друго

Оваа активност особено треба да се активира кај пензионерките од руралните средини и кај пензионерките од сите националности.

- Меѓународна соработка

Да се интензивира соработката со пензионерки од други земји.

Во дискусијата во која учествуваа голем број од присутните, беа дадени многу интересни предлози. Еве некои од нив:

– ангажирање на пензионери во здруженијата кои владеат со одредени занаети кои би им помагале на други пензионери волонтерски или за скромна надокнада, како и одржување на пензионерските клубови и друг вид објеки;

– собирање алишта и други продукти за пензионери со ниски примања; соработка со Црвениот крст и други институции:

– собирање донации од разни фирми;

– подигање на волонтерството, инклузијата и родовата застапеност на повисоко ниво;

– давање правна помош;

– обука за заштита од семејно и друго насилство и кражби;

– собирање рачни изработки кои стојат по домовите, како што се гоблени, везени, плетени работи, јамболии и килими, а собраните финансиски средства да се користат во хуманитарни цели;

– изработка на рачно изработени исплетени шалови, капи и друго;

– посета на старски домови;

– пренамена на средства наменети за прослави за хуманитарни цели;

– обезбедување средства од европските фондови и грантови, и обука на здруженијата како да аплицираат;

Имаше и други предлози во дискусиите и сите ќе бидат вградени во програмата. **Калина С. Андонова**

Донесена одлука за претставници на СЗПМ на 19 ФЗЖД во Љубљана

Организациониот одбор за учество на СЗПМ на 19 ФЗЖД кој ќе се одржи на 30 септември и 1 и 2 октомври 2019 година во Љубљана, Словенија, на 1.8.2019 година во просториите на Сојузот одржа седница на која беше отсутен само потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Коку, а покрај членовите на одборот присуствуваа и Димитар Димитровски, кој ќе биде член на на песни, музика и игри кој повеќе години како и оваа ги следи овие фолклорни манифестации на Сојузот и е член на организационите одбори. Тој оваа година го претставува Сојузот и ги предложи ЗП Виница и ЗП Гази Баба, здруженија кои ги исполнуваат упатствата и препораките за учество на 19 ФЗЖД, односно едното е од Скопје, а второто од внатрешноста, имаат различни со-

делегацијата на СЗПМ и главен координатор на овој проект и Калина С. Андонова претседател на Комисијата за информирање на ИО на СЗПМ.

На седницата на дневен ред беше: Избор на здруженија членки на СЗПМ кои ќе учествуваат оваа година на 19 ФЗЖД кој ќе се одржи на 30 септември и 1 и 2 октомври 2019 година во Љубљана, Словенија по одветни програми, при тоа ЗП Гази Баба и финансиски може да ги поднесе трошоците кои не се мали.

Присутните едногласно го прифатија предлогот со препорака овие два месеца здруженијата сериозно да се подготват во секој поглед.

Потоа Димитар Димитровски, кој ќе биде член на делегацијата на СЗПМ и главен кординатор на овој проект ја презентираше досегашна-

повод 1 октомври, Меѓународниот ден посветен на возрасните луѓе; и Информирање на присутните за начинот и учеството на избраните здруженија кои ќе го претставуваат Сојузот по 10 пат на овој престижен фестивал во Љубљана, Словенија.

Со седницата раководеше претседателката на СЗПМ и на Организациониот одбор Станка Трајкова. Таа имаше воведно излагање за значењето на овој фестивал на кој ќе биде претставено културното богатство на нашата земја, како и Сојузот и неговите активности на културен план.

– При изборот треба да се води сметка на повеќе аспекти. Треба да се изберат здруженија кои ќе прикажат квалитетна програма и да се одбере здружение од Скопје во кое има 14 здруженија и околу 90.000 пензионери, но и здружение членка од внатрешноста. Исто така треба да се води сметка за финансиската моќ на избраното здружение. На регионалните и на Републичката ревија на песни, музика и игри беа претставени изворни песна и ора, но и обичаи и хорски изведби, па при изборот треба и на тоа да се внимава.

Збор зеде и селекторот на регионалните и на Републичката ревија та кореспонденција со оганизаторот ПРОЕВЕНТ каде што: ДОО ќе обезбеди финансиски средства са хотелско сместување за 50 лица, заедно со ВИП гостите, а другите трошоци ќе ги поднесат здруженијата. На фестивалот СЗПМ ќе добие 2x30 минути настап на отворена сцена и евентуално настап на Културноуметничката ретроспектива, што ќе се знае по изготвување на конечната Програма на 19 ФЗЖД. На отворањето на фестивалот СЗПМ ќе добие посебно признание за 10-годишно учество. Останатите детали ќе бидат договорени во од.

Калина С. Андонова претседател на Комисијата за информирање на ИО на СЗПМ изнесе неколку идеи за соодветно претставување на Скопје, Виница, СЗПМ и нашата земја во вид на видеоматеријал, флаери и банери за вклучување во програмата на Фестивалот кој се одржува оваа година под мотото: „сите сме една генерации", според кое е и новата концепција на фестивалот.

Седницата беше конструктивна и ги содржеше сите елементи кои можат да гарантираат успешен настап и презентирање на СЗПМ на 19 ФЗЖД.

К. С. А.

ЗП Валандово

Успешна работна средба

По претходна покана од раководството на Здружението на пензионерите во Валандово, и новоизбраната претседателка Горица Михајлова, претседателката Станка Трајкова оствари работна средба членовите на Собранието на ЗП Валандово на кој присуствуваа повеќе пензионери. На работната средба претседателката Трајкова беше запознаена со настанатите промени во здружението, за поднесената оставка на претходниот и изборот на нов претседател, за активностите кои ќе бидат преземени во иднина, како и со проблемите со кои се соочува здружението. Претседателката **Трајкова** во своето обраќање искажа безрезервна поддршка на новоизбраните лица. Ги запозна присутните со делови од нејзината изборна програма, со акцент на поддршка особено на активностите на помалите здруженија кои ќе добијат несебична помош од Сојузот и од неа лично. Таа ја истакна потребата од активирање на здруженијата во двата големи проекти предвидени за овој изборен период од 4 години, волонтерството и инклузија на старите лица.

Исто така ги информираше присутните дека оваа година ќе се вложат заеднички напори меѓу Здружението од Валандово и СЗПМ, во спроведувањето на проектот „социјална карта", од којшто се очекува да се добие прецизна и јасна слика за бројот на пензионерите на кои им е потребна помош, за нивната социјална и материјална состојба, нивните потреби и барања и начинот на кој може на овие лица да им се помогне да имаат достоен живот. На средбата се дискутираше за потребата од старски домови, за соработка со Фондот за ПИОМ, локалната самоуправа, за подобрување на здравствената заштита на старите лица, за нивна заштита од семејно насилство и слични активности од социјалната и хуманитарната сфера и друго.

На крајот претседателката Трајкова се заблагодари на поканата и топлиот прием од присутните и им го честиташе големиот празник 2 август, големиот Илинден, посакувајќи им успех во понатамошната работа.

Г. М.

Усогласување на пензиите

Станка Трајкова

Едно од позначајните прашања во пензискиот систем е усогласување на пензиите што има за цел одржување на реалната вредност на пензијата, а со тоа и зачувување на материјалната и социјалната сигурност на корисниците на пензија.

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

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

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

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

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

Согласно со ова законско решение и објавените статистички податоци од Државниот завод за статистика за порастот на трошоците на животот во претходното полугодие (јули – декември 2018 година) во однос на полугодието кое претходи (јануари – јуни 2018 година), пензиите од 1 јануари 2019 година, се усогласија за 0,7%. Според последните податоци просечната плата во јуни изнесува 25.505 денари, а просечната пензија во јули 2019 изнесува 14.533 денари и учествува во просечната плата со 57% што е мерило за вредноста на пензијата.

Од 1 јули 2019 година пензиите се усогласија со порастот на трошоците на животот со процент од 0,4%, а во истиот период порастот на платите изнесува 0,5 % податоци кои се скоро идентични.

Меѓутоа, кај пензионерите преовладува мислењето дека во услови кога порастот на платите отстапува од порастот на трошоците на животот, **а со цел да не се намали реалната вредност на пензиите и животниот стандард на пензионерите се предлага при усогласување на пензиите да се вгради и порастот на платите. Предвид на изнесеното Сојузот е на мислење дека пензиите треба да се усогласваат и со вградување на порастот на платите односно со конбиниран начин на усогласување (пораст на платите и трошоците на животот) со цел секогаш да има усогласување на пензиите.** Со комбинираното усогласување на пензиите би се постигнало подобро решение во однос на усогласувањето на пензиите само со трошоците на животот или само со порастот на платите, бидејќи ќе се постигне баланс на процентот на усогласувањето во случаевите кога порастот на платите или на трошоците на животот растат со различна динамика. Така на пример ако трошоците на животот порастнат со поголема динамика од порастот на платите, во тој случај ќе бидат фаворизирани корисниците на пензија и обратно како што е случајот од 1 јануари 2019 година кога порастот на платите изнесуваше 2.9%, а порастот на трошоците само 0.7%. Меѓутоа, во периодот јануари – март 2019 година, воопшто немаше пораст на платите, а во периодот јануари – јуни порастот изнесува 0.5%

Сојузот континуирано ги следи податоците на движењето на платите и трошоците на животот како параметри кои се земаат за усогласување на пензиите, а кои зависат од економскиот развој на Републиката, од порастот на цените на производите, услугите на светскиот пазар и аналогно на тоа се предлагаат и решенија за усогласување на пензиите.

Податоци за движењето на платите и пензиите

Како резултат на усогласување односно зголемување на пензиите на крајот на 2018 година, просечната пензија во Република Македонија достигна ниво од 14.445 денари, а движењето на пензиите за декември, споредено со платите на сите вработени во Република Македонија, за декември во периодот од 2007 до 2018 година се дава во следниот преглед:

Година	Плата	Пораст	Пензија	Индекс
2007	15.543	100	7.848	100
2008	17.363	111,7	9.541	121,6
2009	20.483	118,0	10.057	105,4
2010	21.454	104,7	10.273	102,1
2011	21.415	99,8	10.682	104,0
2012	21.469	100,3	11.038	103,3
2013	21.500	100,1	11.845	107,3
2014	22.407	104,2	12.487	105,4
2015	22.715	101,4	13.095	104,9
2016	23.457	103,3	13.754	105,0
2017	23.850	101,7	13.954	101,5
2018	25.784	108,1	14.445	103,5
зголемување	165,9		184,1	100,7

Според податоците во табелата, платата во Република Македонија во декември 2018 година објавена од Државниот завод за статистика изнесува 25.784 денари и истата споредена со платата од декември 2007 година е зголемена за 65,9 %, додека порастот на пензиите во истиот период изнесува 84,1 %.

Поголемо зголемување на пензиите во однос на платите е резултат на тоа што покрај редовното усогласување на пензиите во 2008 година и 2013 година е извршено и дополнително усогласување на пензиите, додека во 2014/2015 и 2016 година сите пензии беа линеарно усогласени со процент од 5 %, бидејќи членот 37 од ЗПИО каде што е уредено тековното усогласување со 50 % од порастот на платите и 50 од трошоците на животот беше ставен вон сила. При тоа треба да се напомне дека во 2014 година усогласувањето од 5 % е извршено од 1 септември или за 4 месеци, а во 2016 година ова усогласување на пензиите беше извршено на 1 ноември или за 2 месеци, односно не се исплатени разликите за претходните месеци.

Во следната табела дадени се податоци за усогласување на пензиите по години и тоа

Година	Усогласување од 1 јануари	Усогласување од 1 јули	Вкупно
2008	13,00	7,65	21,66
2009	3,50	2,02	5,59
2010	0,30	1,1	1,4
2011	0,75	2,1	2,86
2012	0,31%	1,4	1,71
2013	1,15	0,75 +5%	7
2014	5,00	0	5
2015	0	5% од 1/9	5
2016	0	5% од1/11	5
2017	0,82	0,76	1,59
2018	1,69	1,8	3,49

Соодносот на просечната плата и просечната пензија се дава во следниот преглед

Година	Плата	Пензија	Соодноc
2007	15.543	7.848	50,49
2008	17.363	9.541	54,95
2009	20.483	10.057	49,10
2010	21.454	10.273	47,88
2011	21.415	10.682	49,88
2012	21.469	11.038	51,41
2013	21.500	11.845	55,09
2014	22.407	12.487	55,73
2015	22.715	13.095	57,65
2016	23.457	13.754	58,63
2017	23.850	13.954	58,51
2018	25.784	14.445	56,02
2019/2м	24.192	14.546	60,13

Во следната табела дадени се споредбени податоци за висината на старосната пензија и нејзиното учество во однос на платите за Република Македонија, Република Словенија, Република Хрватска и Република Србија

Републики	Плата за 12 м во евра	Плата за 12 м во денари	Старосна пензија во евра	Старосна пензија во денари	Учество пензија /плата
Македонија	419,25	25.784	255,37	15.705	57,08
Словенија	1.086,27	66.806	638,89	39.291	58,76
Хрватска	840,87	51.714	390,00	23.985	43,03
Србија	420,28	25.847	223,00	14.791	47,58

Од изнесените податоци евидентно е дека соодносот на пензија/плата во Македонија во Словенија изнесува околу 60%, додека само во Хрватска и Србија тој соднос е помал.

Во однос на висината на старосната пензија во Македонија и Србија пензиите се приближно еднакви што содејствува и со висината на платите.

● За подготовка на овој материјал користени се објавени податоци од Државниот завод за статистика и Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија, а податоците за другите држави се користени од WEB страниците на соодветните институции.

Менка Темелковска

ЗП Прилеп

Активности за пример

Како ретко кое друго здружение на пензионери, прилепското ова лето е мошне активно. Според програмата за доделување на еднократна парична помош, а и според ново донесениот правилник за распределба на ваквата помош, на повеќе од двесте пензионери им се доделени половина од милион и петстотини илјади денари, колку што е и планирано со финансискиот план на здружението за 2019 година. Покрај тоа, годинава за бањско лекување на своите членови ова здружение издвои над 250 илјади денари.

Во овој момент, во прилепското здружение на пензионери се одвива една би рекле инвестициона офанзива. Извршниот одбор донесе одлука и веќе се работи на реновирањето на Клупските и канцелариските простории. Се реновира такарачи сè од корен. Металните рамки на прозорците во Клубот и во канцелариите на ЗП Прилеп се менуваат со ПВЦ и дупли стакла со што ќе биде намалена потрошувачката за загревање на истите. Истовремено се реновираат и преуредуваат и канцелариските простории на претседателот, секретарот и благајникот. Со реновирањето Клубот површински и се проширри. Неговата површина се зголеми за повеќе од 30 метри квадратни. Како што вели претседателот на ЗП Прилеп **Славко Трајкоски**, Извршниот одбор со донесената одлука за реновирање и подобрување на мебелот во клубот, осветлувањето, загревањето и разладувањето, Здружението ќе инвестира околу два милиона денари сопствени средства. Примопредавањето на реновираните простории на пензионерите како што најавија изведувачите беше за големиот македонски празник Илинден.

К. Р.

ЗП Демир Хисар

Свечено отворен Клуб на пензионери

Во просториите на поранешниот ресторант „Панорама", Демир Хисар, свечено беше отворен „Клубот на пензионери", место каде што пензионерите ќе имаат можност за дружење и социјализација.

Градоначалникот **Стојановски** срдечно ги поздрави пензионерите и им упати честитки по повод отворањето на Клубот.

– Демирхисарци во третата доба, всушност се градителли на денешницата и најчесто ги посочувам како пример, како може во поодминати години да се биде активен. Тие имаат достојно место во нашата Општина. Ги поддржуваме и ги следиме сите нивни досегашни активности и постојано сме присутни на нивните средби, а соработката ќе продолжи и во иднина се со цел создавање подобри услови за живот и полесно остварување на потребите на пензионерите, – истакна Стојановски.

Претседателот на ЗП Демир Хисар, **Пере Петрески,** имаше пригодно обраќање. Тој оваа прилика ја искористи да му се заблагодари на градоначалникот на Општина Демир Хисар, на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и на други за донираните финансиски средства и безрезервното помагање на Демирхисарското здружение на пензионери.

– Тука, во овие простории секојдневно на пензионерите ќе им поминува слободното време со шах, домино, пикадо, табла и други друштвени игри, ќе се запознаваат со пензионерските случувања и активности со читање на весникот „Пензионер плу" и прилогот „Пензионерски видици", – истакна Петрески.

На свечената церемонија со свое присуство пензионерите ги почести и **Станка Трајкова**, претседателка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, која се заблагодари на Демирхисарското здружение на пензионери за придонесот и грижата за највозрасните во Демир Хисар.

На оваа свеченост присутен беше и претставник на Доброволното демирхисарско друштво од Сиднеј, Австралија, кое донираше 1.000 долари финансиски средства за отворање на Клубот. **Славе Ѓаковски** еден од донаторите од друштвото, истакна дека претставува особена чест и задоволство да се помага во родниот крај и вети дека ќе се заложи да се доопреми Клубот со климауред и централен систем за греење. Еден од идејните творци и помагатели за отворање на овој клуб е и Општинската организација на Црвениот крст Демир Хисар и нејзиниот претседател д-р Ацо Бошковски, кој од оправдани причини не беше присутен, па затоа во името на Општинската организација на Црвениот крст, присутните гости ги поздрави секретарот **Иванчо Најденковски**, кој меѓу другото додели и благодарници.

По официјалниот дел следуваше дружење.

З. С.

ЗП Ѓорче Петров

Успешна реализација на годишната програма

Здружението на пензионери Ѓорче Петров успешно ја реализира годишната програма за организирање и изведување излети. Пензионерите од Здружението досега ги имаат посетено излетничките места: убавите плажи на Преспанското, Дојранското и Охридското Езеро, градовите Претор, Ресен, Дојран, Дебар, Вевчани, Струга, излетничките места покрај градовите, и градовите Радовиш, Виница, Кочани, Македонска Каменица и други, а на 28.08.2019 година со два автобуса беа посетени Берово и Беровското Езеро и манастирот Успение на Пресвета Богородица.

До крајот на годината планирано е да се реализират уште неколку излети во земјата и во странство.

Љубинко Ристов

ЗП Валандово

Натпреварување во правење зелник под вршник

Во рамките на Програмата за одбележување на 35–годишнината од формирањето на ЗП Валандово, а по предлог на Комисијата за Културно–забавен живот, Извршниот одбор на ЗП Валандово одлучи да ја реализира манифестацијата „Месење и сукање на традиционални старински баници и печење под вршник„ заедно со локалната самоуправа. За таа цел

се стапи во контакт со организациониот одбор на с.Раброво, кое за свој патронен празник, од пред неколку години го има земено празникот „Св. Пророк Илија“ бидејќи и новоизградената црква го носи името на овој светец.

На покана на ЗП Валандово на манифестацијата зедоа учество пензионерки од соседните здруженија на пензионери од Гевгелија и Богданци. Посебно задоволство предизвика присуството на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која со своето присуство и даде посебно значење на манифестацијата, а која претходно оствари и работна средба со ново избраното раководство, како и со членовите на комисијата за КЗЖ, и членовите на ИО на ЗП Валандово. На работната средба претседателката на ЗП Валандово Горица Михајлова, меѓу другото, ја запозна претседателката на СЗПМ Трајкова со започнатите активности околу манифестацијата „Месење и сукање на традиционални старински баници и печење под вршник“. Во договор со градоначалникот на Валандово Перо Костадинов, на манифестацијата настапија естрадните уметници Јадранка и Ристе Тушевски, а подрачната единица на Македонски шуми „Тихомир Шунтов“ донираше еден метар кубен дрва за вршниците и сите други пропратни активности. Манифестација започна околу 12 часот со заедничко фотографирање, поделба на маици, капи и продукти.

За еден час, сите вршници беа угорени и баниците ставени да се печат. Целата околина околу стариот јавор замириса на убави печени баници, кои беа филувани со различен фил, праз, ориз, тиква, ореви и слично, бидејќи според црковните канони празникот беше „посен“.

Бидејќи требаше да се прогласат најдобрите баници, жирито имаше навистина тешка задача. Мораа да пробаат од сите баници и да одлучат која е најдобра. По извршената дегустација и договор, за најдобри беа прогласени Мара Антова од Гевгелија, Каранфила Демерџиева од Богданци и Славка Николовска од Јосифово. Суканите баници и оние кои беа донесени од дома беа поделени меѓу присутните, по што настапи и делот од заедничкото дружење со звуците од хармониката на маестро Ристе Тушевски и прекрасниот глас на Јадранка Тушевска. Дружењето заврши во раните вечерни часови. Дури ни жешкото сонце, ни температурата од 40 степени не ги спречи вештите домакинки да ги презентираат своите умешности во зачувување на традициите. Се надеваме дека наредната година оваа манифестација ќе биде помасовна и побогата.

Г. М.

ЗП Крива Паланка

На „Илинден“ во Јагодина, Р Србија

Фолклорната група при ЗП Крива Паланка предводена од кореографот Драган Ѓорѓиевски и делегацијата предводена од претседателот на ЗП Крива Паланка Трајче Давидовски и секретарот Благоја Николовски, беа во посета на македонските иселеници од Јабука, Качарево и Панчево. Додека фолклорната група беше дел од централната прослава во Јабука организирана од македонските иселеници на Националниот совет на македонската заедница во Р Србија, предводена од Борче Величковски и од Месната заедница на Јабука чиј претседател е Благоја Соколовски. На прославата беше присутен и македонскиот амбасадор во Р Србија. Илинден се празнуваше во Р Србија меѓу Македонците од Врање па до Панчево, Пладниште, Гудурица, Качарево и Јабука каде што беше централната прослава.

Прославата беше проследена со културно–уметничка програма и паралелната манифестација „Тавче гравче“ на која се готвеше тавче–гравче на лице место. Анка Стојановска и Шана Георгиевска готвеа тавче–гравче на манифестацијата, додека фолклорната група се претстави со обичајот „Кривопаланечка свадба“. Настапот заврши со познатото автохтоно оро од Кривопаланечкиот крај, Кривопаланечка тројка.

По завршувањето изведувачите беа наградени со бурни аплаузи од публиката, која заигра заедно со учесниците. Во знак на благодарност за учество во Меѓународната манифестација „Тавче гравче“ и учество во централната прослава по повод Илинден ЗП Крива Паланка доби благодарница.

Покрај ова, претседателот на Здружението Давидовски оствари средба со претседателот на Месната заедница Соколовски и со претседателот на Националниот совет на Македонците Величковски. На средбата се разговараше за интензивирање на соработката и средбите помеѓу пензионерите од родниот крај и пензионерите иселеници. Претседател Давидовски ги покани да бидат гости на крајот од месецот за време на празникот на градот Крива Паланка (28 и 29 август) на верските празници Голема Богородица и Св. Јоаким Осоговски.

Инаку, Св. Илија како празник, помеѓу македонските иселеници се празнува и како селска слава во Јабука со сите црковни одреди.

Одењето на пензионерите од Крива Паланка беше можност да се видат со своите роднини одамна иселени во овие краишта кои денес живеат во Р Србија.

Б. Стојчевска

ЗП Крушево

Свечено одбележан големиот македонски празник „Илинден“

Во рамките на овогодишното чествување на големиот македонски празник „Илинден“ свое учество имаше и Здружението на пензионерите од Крушево, претставувано од мешовита пејачко–игроорна група.

За првпат од своето постоење Здружението беше вклучено во прославата на Илинден и тоа и на „Мечкин Камен“ и на Градскиот плоштад и во рамките на Влашката вечер.

На главниот настан на „Мечкин Камен“ пред повеќеилјадните посетители прославата започна со интонирање на државната химна, а потоа со свое обраќање и говор настапи премиерот на Републиката Зоран Заев, истакнувајќи го значењето на овој голем македонски празник и повикувајќи на обединување на сите чинители во државата. Во културниот дел од прославата доби и Здружението на пензионерите од Крушево претставувано од пејачка група и од игроорната женска група.

Во културниот дел први настапија од КУД „Танец“ од Скопје, со две изведби на познатите македонски ора „Тешкото“, изведено од машката и „Невестинското“ изведено од женската игроорна група, потоа со мешовит состав се претстави КУД „Емин Дураки“ од Скопје, прикажувајќи го албанскиот фолклор преку песни и игри, а како трети настапија мешовитата пејачка и игроорната група од ЗП Крушево. Мешовитата пејачка група ја изведе влашката песна „Крушева ностра алавдата“, а женската игроорба група го изигра орото „Кавала“, за што од повеќеилјадната публика беа наградени со топол и долготраен аплауз. Ова беше голема чест и признание за пензионерите од Крушево.

Во рамките на манифестацијата „Десет дена Крушевска Република“, ЗП Крушево имаше целовечерен настап на 2 август на градскиот плоштад во Крушево. Во подоцните часови настапот на групите го најави портпаролот на Општина Крушево, Сотир Габелоски, при што истакна дека Здружението на пензионерите од Крушево е едно од најактивните здруженија во рамките на Општината, и тоа на најдобар можен начин истата ја претставува и на ниво на општина и на ниво на регионот, како и на ниво на Република, преку редовните настапи на пензионерските ревии на песни, мизика и игри и на пензионерските спортски натпревари на сите нивоа.

Со настапот на игроорната група настана општонародна веселба, на која не и одолеаја повеќето од присутните на гратскиот плоштад.

Сликата од завршницата на вечерната претстава беше прекрасна и може да се каже дека вакви манифестации се многу посакувани како од граѓаните на нашата држава така и од останатите гости, како од Европа така и од прекуокеанските држави.

На 4 август 2019 година, на преполнетиот плоштад во Крушево и во прекрасен амбиент, и пак во рамките на Научнокултурните средби „Десет дена Крушевска Република“ беше организирана „Влашката вечер“, во која со свои програми настапија фолклорни групи од Белград (Република Србија), од Скопје и Кочани, а настапи и ЗП Крушево претставувано од пејачката и игроорната група. Манифестацијата ја отвори градоначалникот на Општина Крушево, Томче Христоски, кој ги поздрави гостите и им посака топол престој во Крушево – градот на Илинден и Крушевската Република.

Честа да го отворат културниот дел и од овој целовечерен настан му припадна на ЗП Крушево. Пејачката група изведе три влашки песни, кои по нивната изведба со воодушевување и долготраен аплауз беа поздравени од повеќестотната публика на плоштадот. Во понатамошната програма настапија и повеќе пејачки и игроорни групи од Белград, Скопје, Кочани. Посебен белег оставија членовите на нашата пејачка и игроорна група со старогратската носија.

Д. Трајкоски

ЗП Кочани

Традиционален собир на пензионерите во с. Пантелеј

Во организација на ЗП Кочани и СЗПМ, во саботата на 10 август оваа година во манастирскиот комплекс „Св. Пантелејмон“ во село Пантелеј Кочанско, се одржа традиционалниот собир на пензионерите од државава. Домаќин на средбата беше ЗП Кочани кое и годинава се потруди престојот на пензионерите и самата организација да поминат во најдобар ред.

На собирот присутните ги поздрави претседателот на кочанското пензионерско здружение, **Ѓорги Серафимов**, кој го истакна задоволството од масовната посетеност на овој собир како и присуството на пензионерите од 22 пензионерски здруженија од Македонија.

Обраќајќи им се на присутните **Станка Трајкова**, претседател на СЗПМ истакна:

– Денеска сите патишта водат кон Кочани и селото Пантелеј, на оваа традиционална средба на пензионерите од државата. СЗПМ секогаш ги поддржува ваквите средби на зелено и одбележувањето на значајни настани, за што посебно признание упатувам до организаторот на оваа средба. На ова свето место денес присуствуваме на средба која претставува Македонија во мало. За ЗП Кочани можам да кажам дека успешно партиципира во органите на СЗПМ, – истакна Трајкова.

Во името на Општина Кочани присутните ги поздрави градоначалникот **Николчо Илиев** кој меѓу другото рече:

– Се чувствувам пресреќен што сум дел од оваа средба, на која можам да се дружам со луѓето од третата доба. Нашите заложби како Општина Кочани е да обезбедиме услови за активностите што ги реализираат пензионерите на Кочани. Изградбата на домот за стари лица, – истакна Илиев, – е приоритет на Општина Кочани и на ЗП од нашиот град. Се трудиме да изнајдеме средства за градба на домот кој ќе значи решавање и згрижување на пензионерите од целиот источен регион.

За оние пензионери кои организирано беа дојдени на средбата во Пантелеј домаќинот им приреди манастирски ручек. Во богатата културно–уметничка програма присутните ги забавуваше оркестарот „Маестро бенд“ од Кочани. Учесниците на средбата во село Пантелеј имаа можност да го посетат овој манастирски комплекс граден во средината на 19 век, кој располага со богат фрескоживопис изработен од тајфата на зографот Димитрија Андонов–Папрадишки.

К. Герасимов

ЗП Кичево

Пензионерките на „Прилепското културно лето 2019“

Деновиве во организација на националната установа на културата „Марко Цепенков“ од Прилеп беше организиран концерт по повод одржување на Манифестацијата „Прилепско културно лето 2019“.

На концертот што се одржа во кино салата „Мистон“ во домот „Марко Цепенков“ зедоа учество покрај домаќините КУД „Пензионер“ од ЗП Прилеп, пеачката група „Преродба“ од Прилеп, пеачката група од ЗП Кичедво и пеачката група од ЗП „Карпош“ од Скопје.

Во преполната сала домаќините и гостите од Кичево и Скопје се претрставија со повеќе староградски и хорски песни, повеќето испеани. По концертот учесниците беа испратени со бурен аплауз, а гостите и домаќините имаа заедничко дружење до доцна во ноќта.

А. Ристоска

Пензионерите бараат годините да не бидат услов за кредити

Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија се залага да се олабават условите за добивање кредити за пензионерите во земјава, бидејќи тие имаат редовни примања и редовно ги сервисираат своите обврски.

Олабавување на условите за добивање кредити за пензионерите и продолжување на роковите за нивна отплата или воопшто за добивање кредити бараат од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ). Како што посочуваат од здружението, повозрасните граѓани, иако се редовни во намирувањето на своите банкарски обврски, сепак, се соочуваат со тешкотии и оневозможување на нивните барања за добивање кредити.

– Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија се залага да се олабават условите за добивање кредити за пензионерите во земјава, бидејќи тие имаат редовни примања и редовно ги сервисираат своите обврски. Сметаме дека е потребно да не се ограничуваат пензионерите според возраста, дека е неопходно да се продолжат

годините за добивање и отплата на кредитите – велат од Сојузот, посочувајќи дека во земјава има околу 320 илјади пензионери, бројка што не е занемарлива.

Од СЗПМ додаваат дека пензионерите како голема група во земјава се наоѓаат во незавидна позиција поради ограничувачките услови наметнати поради нивната возраст. Истакнуваат дека како гаранции за барањата за кредити во банките може да се понудат и жиранти, било да станува збор за нивни деца или, пак, други помлади лица, како и друг тип гаранции.

Од своја страна, претставниците на банките велат дека условите за повозрасните граѓани се направени соодветно на состојбата во земјата и дека тие се навистина поволни.

– Банката нуди кредити за пензионери со максимален рок на отплата до пет години, при што барателот на крајниот рок на отплата не треба да е постар од 72 години. Барателите може да се информираат и да поднесат барање за кредит во сите експозитури или филијали на банката, а одобрувањето е брзо и без сложени процедури. Обезбедувањето за секој кредит се утврдува во согласност со актите на банката. Во согласност со актуелните услови за износ на кредит до 100.000,00 денари не е потребен жирант – велат претставници на Комерцијална банка.

Од Комерцијална додаваат дека „актуелните критериуми под кои банката нуди пензионерски кредити се атрактивни и доволно релаксирани".

– Побарувачката за споменатиот кредит е задоволителна, а сите услови се јавно објавени на веб–страницата на банката и тие се конкурентни и во согласност со потребите на клиентите. Банката ги следи пазарните трендови и континуирано модифицира или креира нови производи и услуги за зголемување на нивната достапност и квалитет – истакнуваат оттаму.

Пензионерите со кои се консултира „Нова Македонија" раскажуваат различни искуства во поглед на користењето на банкарските кредити. Едни велат дека поради тоа што долги години се корисници на пензија во банката немаат проблеми со одобрување на кредитот и со неговиот рок на отплата. Друга група пензионери, пак, посочуваат дека нивните барања за кредити биле одобрувани, но притоа условите за враќање биле многу кратки, поради возраста, поради што било невозможно да се нафатат на такви услови.

– Иако ми беше одобрен кредит, кој требаше да биде продолжение на веќе постоен, ми беа наметнати невозможни услови за враќање. Новоодобрениот кредит требаше да го вратам за една година, а притоа од пензијата голем дел требаше да оди за отплата. Од моите 15 илјади пензија, 12 требаше да ми крати банката за кредит. Со тие услови ќе беше невозможно да живеам, па не го прифатив – вели една пензионерка од Скопје.

Проблемот со отплата на кредитите за пензионерите не е нов, за него е алармирано повеќепати, поради што голем дел банки веќе и ги коригираа условите, но пензионерите сметаат дека сè уште има простор за подобрување.

– ТТК банка АД Скопје води особена грижа за излегување во пресрет на потребите на споменатиот сегмент на граѓани, пензионерите. Клиентите што ја примаат својата пензија во банката се класифицирани во категоријата корисници премиум смарт, за која ТТК банка нуди кредитни производи со најповолни услови – велат од ТТК банка.

Оттаму додаваат дека имаат посебен потрошувачки кредит за пензионери со кои се обезбедуваат поволни услови за корисниците.

– Ненаменскиот потрошувачки кредит премиум смарт со најповолни услови во понудата е достапен за оваа група корисници со атрактивни годишни каматни стапки од 5,50 отсто фиксна во првата година од отплатата и 7,68 проценти променлива (национална референтна стапка + 5,73 процентни поени) во преостанатиот период од отплатата. При достасувањето на последната рата од кредитот, возраста на примателите на пензија не смее да ја надминува 70 години. Банката одобрува кредити во износ до 600.000 денари без жиранти, во зависност од висината на месечните примања – истакнуваат од оваа банка. Претставниците на ТТК исто така посочуваат дека, покрај потрошувачките кредити, нудат и други поволности за примателите на пензија како дозволено пречекорување на сметка и исплата на пензиите на првиот работен ден од месецот.

Петранка Огнановска

Активности од МТСП

Намалување на старосната граница за пензионирање на рударите

Министерката за труд и социјална политика Мила Царовска присуствуваше на Свечена седница на Општина Пробиштип по повод Денот на рударите 28–ми август. Царовска во своето обраќање во коешто им го

честиташе празникот на сите рудари во државата рече дека МТСП и Владата го исполнија долгогодишното барање на рударите за намалување на старосната граница за пензионирање и исправија една голема неправда со измените на Законот за пензиско и инвалидско осигурување.

– Ветивме и реализиравме намалување на старосната граница за пензионирање на рударите коишто работат во подземен коп и досега според овој Закон во пензија се заминати 51 рудар од кои 8 се во Пробиштип. Со законските измени коишто се на сила од крајот на минатата година рударите остваруваат право на пензија со навршување на 40 години пензиски стаж за мажи, односно 35 години пензиски стаж за жени. Тоа значи дека ако претходно рудар се пензионира со навршени 58 години, со новото решение се пензионира на околу 50 години. Со овие законски измени се излегува во пресрет на долгогодишните барања на рударите", рече министерката Царовска.

Царовска во Пробиштип најави дека се подготвуваат законски измени со кои ќе се прошири бројот на стечајци кои до пензионирање ќе земаат месечен надомест од 8.254 денари.Со Законот за материјално обезбедување на невработени лица досега се опфатени приближно 11.000 стечајци, но оваа бројка ќе продолжи да се зголемува, бидејќи целта на владата е да ги извлекува најранливите од сиромаштија.

Министерката рече дека успешно се спроведува и социјалната реформа со која социјалната помош се зголеми во просек за 300%. Само за три месеци од спроведувањето на реформата зголемена помош добиваат околу 27.000 домаќинства.

К. С. А.

Сè повеќе граѓани плаќаат полиса за лекување во приватните болници

Сè повеќе граѓани во земјава се одлучуваат за полиси за здравствено осигурување во приватните здравствени установи. За 950 денари месечна уплата на располагање на осигуреникот му се амбулантни, специјалистички прегледи и операции во сите приватни здравствени установи. Иматели на полисата за доброволно здравствено осигурување годишно има 10 илјади евра за операција и 10 илјади евра за амбулантно и специјалистичко лекување.

Податоците на Агенцијата за супервизија на осигурувањето покажуваат дека бројот на договори за доброволно здравствено осигурување кај друштва за неживотно осигурување постојано расте и тој во 2018 година бил 3 978, а се однесува на 11 727 лица кои се опфатени со овие договори.

Од Агенцијата за МИА појаснуваат дека во 2017 година имало 1 734 договори што се однесуваат на 6 949 лица, а во 2016 година 1 189 договори што се однесуваат на 4 003 лица.

Истовремено, потенцираат дека е забележан пораст на бруто–полисираната премија, која во 2018 година изнесува 125,7 милиони денари, што претставува пораст од 116,37 отсто во однос на претходната година.

На крајот на 2018 година од 11 друштва за неживотно осигурување, осум друштва продаваат доброволно здравствено осигурување. Полиси нудат „Македонија", „Триглав", „Сава", „Евроинс", „Евролинк", „Винер", „Уника" и „Осигурителна полиса".

Покрај овие и четири друштва за осигурување живот продаваат доброволно здравствено осигурување како дополнување на осигурувањето живот – „Кроација живот", „Граве", „Винер живот" и „Уника живот".

– Друштвата за осигурување живот нудат доброволно здравствено осигурување како дополнување на основниот производ, осигурување живот. Кај нив бројот на осигуреници бележи раст, така што во 2016 година на биле 6 229, во 2017 година 6 691, додека во 2018 година 6 908 осигуреници. Остварената бруто–полисирана премија е во износ од 11,8 милиони денари, што е пораст од 7,01 отсто во однос на претходната година, велат од Агенцијата за супервизија на осигурувањето.

Од осигурителните компании велат дека најчесто корисници на ова доброволно здравствено осигурување се лица на возраст од 40 години.

– Премијата зависи од возраста на осигурениците, кои се поделени во неколку возрасни групи. Прва група се деца до 18 години, потоа од 18 до 39, од 40 до 49, од 50 до 59, од 60 до 64, од 65 до 69 и од 70 до 74 години. Осигурувањето кога би се поделило на месечни уплата е 950 денари за возрасен. Во едно семејство може да се земе пакет на еден родител со дете што чини нешто под 1.300 денари, бидејќи детето има попуст на полисата за 70 отсто, велат од „Сава осигурување" и посочуваат дека премијата може да ја плаќаат месечно, квартално, полугодишно и на годишно ниво.

Оттаму додаваат дека осигурениците може да ги користат услугите во сите приватни здравствени установи во земјава, а годишно имаат на располагање 10 илјади евра за операција и 10.000 евра за амбулатно и специјалистичко лекување.

Доброволното пензиско осигурување, според граѓаните, го користат поради нефункционирањето на јавниот здравствен систем. Оние кои имаат можност одвојуваат средства за да можат да ги користат услугите во приватните здравствени установи, но голем дел граѓани и не се информирани за ваквата понуда на осигурителниот сектор, но имаат и недоверба во однос на она што им се нуди и што би добиле.

К. А.

Како да се заштитите од информации кои генерираат конфликти

Повод за овој текст се одредени написи кои во последно време ги има во некои весници. Често пати истите се злонамерни, неточни и не се потврдени со факти, ниту пак соодветствуваат на состојбите.

Во време кога постојано сме опкружени со различни медиуми, неопходно е да умееме како да се справиме со неконтролирaниот наплив на информации. На луѓето им се потребни нови вештини и знаења за да можат да учествуваат во општественото живот користејќи ги медиумите и новите информатички технологии. Во ова море од информации и медиуми, граѓаните треба да се свесни и за многубројните ризици со кои може да се соочат и затоа треба да знаат како безбедно да ги користат, за да ја заштитат својата приватност и да бидат информирани корисници. Во ера кога повеќе од десет часови дневно се поминува во контакт со разни медиуми, многу е важно како да се направи разлика помеѓу професионалното новинарство и манипулациите. За да се направи таа разлика мора да сме медиумски писмени. Во многу држави таа е веќе дел од образовниот процес, додека кај нас може да се рече дека овој процес на медиумско описменување е сосема на почеток. Терминот медиумска писменост бил дефиниран на Медиумската лидерска конференција за медиумска писменост во 1992. Постојат повеќе дефиниции за тоа што е таа, но најупотребувана е следната: Медиумска писменост е способност за пристап, анализа, развивање и производство на написи кои содржат информации и пораки во разни форми на комуникација. Медиумската писменост подразбира поседување на знаење за информатичка и компјутерска писменост заедно. Компјутерската писменост подразбира способност да се користат компјутери на ниво на просечен корисник, а информатичка писменост се смета вештина и знаење за пребарување на интернет.

Без поседување на медиумска писменост, не може да се зборува за професионална компетентност на еден современ новинар денес. Постојат три столбови за медиумска писменост. Во нив спаѓаат: личната ситуација или наобразба, достапни знаења и поседување вештини.

Факт е дека информациите, вестите, пораките и друго, не се секогаш вистинити иако содржат и факти и мислења. Фактите и мислењата не треба да се поистоветуваат, но и мислењето треба да содржи факти. Со нивото на технолошки софистицираните средства за комуникација, медиумите се преплавени со информации што им се нудат на консументите на медиуми. Имајќи ги предвид ефектите од медиумските пораки, важно е да можеме да ги препознаваме лажните вести, дезинформациите и манипулациите.

Зошто е потребно да сте медиумски писмен? Затоа што медиумски неписмениот консумент може да настрада од информации кои ги добива многу често од автори кои немаат добри и чесни намери. Таквите информации можат да бидат искористени за разни намени, но и за популистички цели. Од овие причини секој текст треба убаво да се прочита. При тоа еве некои корисни совети кои е неопходно да се знаат кога се пишува или чита некој напис.

л Написот треба да поттикнува реакција за двострано, вистинито и транспарентно информирање, да е поткрепен со факти, анализи и истражувања, а не да содржи само констатација;

- Една информација вреди да се објави, ако е од јавен и поширок интерес, но таа мора да се верификува и ако е лажна треба да се сноси одговорност;
- Не треба да се објавуваат вести кои генерираат конфликти, туку вести кои поттикнуваат хуманост, корисни информации од разни области како што е здравје, екологија, култура, вести за јубилеи и значајни датуми и друго.
- Треба да се провери и што пишуваат за тоа и други автори и извори.

К.С. Андонова

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

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
osteotend
ПРОИЗВОД НАМЕНЕТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ЗГЛОБОВИТЕ И ‘РСКАВИЦИТЕ.
НА БАЗА НА
БРОМЕЛИН, ПАПАИН, РУТИН, МЕТИЛСУЛФОНИЛМЕТАН, ВИТАМИН Ц, Л ОРНИТИН АЛФА КЕТОГЛУТАРАТ И ЃАВОЛСКА КАНЏА.
не содржи глутен
не содржи глукоза
не содржи лактоза
30 ќесички | 5.6 g
ЗЕГИН ДОО Скопје
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт”
НОВО
PROVEN PROBIOTICS
Cardiobiotic
КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ
PRO-VEN PROBIOTICS
Cardiobiotic
FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION
30 Capsules
FOOD SUPPLEMENT
Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето
Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии
Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)
Витамин Б1 значаен за одржувањето на ормалната функција на срцето
една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Гевгелија – разговор со претседателот Велин Стојменов

Акцент на волонтерството и хуманитарните активности

● Почитуван претседателе, пред извесно време станавте прв човек на ЗП Гевгелија. Кој беше Вашиот предизвик да се кандидирате за претседател?

– Во претходниот состав јас бев член на Извршниот одбор и ги познавав состојбите во Здружението. Чувствував дека имам волја и визија за решавање на дел од проблемите, за некои краткорочно, а за некои да се решат ќе треба подолго време.

● Во каква состојба го затекнавте Здружението?

– Најпрво мора да кажам дека долго време Здружението беше без претседател, односно постоеше само на хартија. Беше избран заменик кој по кусо време почина, а подоцна беше избран друг заменик. Но, таквите промени не донесоа некои активности. Тоа е животот.

● За овие неколку месеци колку што сте претседател кои активности се направени и кои приоритетните задачи од Вашата програма се пред Здружението?

– Покрај решавање на наследените проблеми, пензионерите сакаат дружење и екскурзии. Веднаш по преземањето на функцијата ги организиравме Регионалните спортски натпревари на кои домаќин е ЗП Гевгелија. Певачката група настапуваше на сите манифестации на кои бевме поканети. Со дел од моите соработници ги посетив сите клубови на Здружението и се направи проценка во кој клуб што треба да се интервенира. Во село Моин во најскоро време планираме да отвориме нов клуб. Исто така, ги обновивме договорите за користење на пензионерските станови. Здружението има свој објект во „Смрдлива вода“ кој беше во запуштена состојба и го реновиравме. Во него доаѓаат пензионери и од други здруженија на одмор. Што се однесува до приоритетите во програмата најпрво ќе дадеме акцент на волонтерството и хуманитарните активности. Ја обновивме и работата на литературната секција и ќе се збратимиме и со некое здружение. Има и други планови кои се подолгорочни.

● Вие сте едно од ретките здруженија каде што претседател на Собранието е жена. Каква е застапеноста на жените во органи на Здружението, а особено како работи Активот на пензионерки?

– Да, нашето Собрание има претседател жена, а во управните органи се застапени повеќе жени од претходно. Активот на пензионерки има своја програма по која веќе работи. Жените работат со љубов и емоции, затоа имаат повеќе успеси и постигнуваат подобри резултати на сите полиња, а посебно на хуманитарен план.

● Што ќе им порачате на пензионерите од Вашето здружение, но и пошироко?

– Прво им благодарам на сите членови на ЗП Гевгелија за довербата што ми ја дадоа, и на сите пензионери им посакувам да си го сакаат животот, да се дружат, да се почитуваат и да си го чуваат здравјето.

Разговорот го водеше Јанка Узунова

ЗП Вевчани

Откриена спомен-биста на Михајло Пупин

Во центарот на Вевчани, пред Клубот на пензионерите од Вевчани, неодамна беше откриена спомен–биста на Михајло Пупин–Идворски, еден од најголемите умови од овој дел на светот, кој се смета за татко на глобализацијата, а ги има корените од овој крај.

– Вевчани, Реублика Македонија и Идвор – Ковачица, Република Србија имаат воспоставено драгоцена и за почит соработка, која нѐ повикува и во иднина да ја негуваме и надградуваме, а се темели врз научното и хуманото дело и спомент на светскиот научник Михајло Пупин–Идворски, – рече на свеченоста градоначалникот на Општина Вевчани **Сашо Јанкоски**.

За големото научно дело на Михајло Пупин (1858 – 1953), за неговата заложба за обезбедување статус на автономија на Македонија, врските и лобирањето кај американскиот претседател во тоа време Видрон Вилсон, како и за учеството на Париската мировна конференција, каде што ја изработил Декларацијата за правата на малите народи, говореше пензионираниот универзитетски професор **Павле Митрески**, еден од најголемите проучувачи на животот на Пупин и на Балканските простори.

– Пупин бил голем филантроп, кој освен за своите корени од овие простори, во Охрид изградил две училишни згради, ја подарил во тоа време најголемата камбана (црковно ѕвоно на Балканот за камбанаријата на црквата Света Богородица Перивлепта, а преку фондацијата со името на мајка си Алимпија), стипендирал млади охрѓани на универзитетите низ Европа. На свеченоста присуствуваше многубројна делегација од Република Србија, како и потомокот од семејството Пупинови кој живее во Белград, Стефан Пупин.

Присутни беа и претставници на фондацијата „Младен Селак“ која ја плати изработката на бистата.

С. Кукунешоски

ЗП Сарај

Хуманитарна помош за „Рамазан 2019“

Во Општина Сарај, повеќе компании од приватниот сектор ги помагаат пензионерите со ниски пензии по разни поводи. Последната помош беше по повод неодамнешниот месец Рамазан 2019, кога неколку компании кои работат на територијата на оваа општина, со свои прехрабени артикли и хигиенски средства, подарија пакети на фамилии на пензионери со ниски пензии од ЗП Сарај. За оваа цел беше ангажирана Комисијата за здравство и социјални прашања при Здружението предводена од д–р Јован Дечков.

По овој повод донираа компаниите: Еуромаркет „ДАТИ“ од Сарај, 30 пакети со прехранбени артикли и хигиенски средства во вредност од 45 000 денари, компанијата „УКА–КОМЕРЦ“ од Сарај – Љубин и компанијата „ТИАМО“ од Глумово, двете со свои месни производи. По повод Рамазан и Црвениот крст додели 32 пакети со прехранбени артикли.

Помошта им е доделена на пензионери со ниски пензии, според критериумите определени од страна на Комисијата за здравство и социјални прашања. Еден од критериумите беше пензионерот да има ниска пензија коешто пензионерот го докажува со приложување пензиски чек, како и во фамилијата да нема други приходи што се потврдува и од страна на претседателот на огранокот кој има сознанија за сите фамилии на својот огранок. Секако дека со ваквата помош не се решава нивниот социјален статус, но колку–толку се ублажува нивната социјална положба. Пензионерите кои добиле помош, како и ЗП од Општина Сарај, им се заблагодаруваат на компаниите и на Црвениот крст за дадената помош.

Б. Б.

ЗП Штип

Продолжувачите на боречките традиции го чествуваа Илинден

Големиот ден Илинден, националеп и верски празник на македонскиот народ беше достојно прославен од македонскиот народ. На прославата на 2.8.2019 година, во алеата на хероите во Штип, во присуство на пензионери и граѓани продолжувачи на боречките традиции СБШ, ЛС, АРМ, институции, се поклонија и положија цвеќе. За значењето на овој ден зборуваше градоначалникот на Штип **Благој Бочварски**. Тој им го честита празникот на присутните и го нагласи двојното значење на Илинден 1903 и Крушевската Република и Илинден кога со АСНОМ се втемели Македонската држава, за која многу херои ги дадоа своите животи за денешната слобода. Свежо цвеќе беше положено и на споменикот на големиот револуционерот Гоце Делчев, пред училиштето во Ново Село каде тој бил учител, а денес во него е Ректоратот на Штипскиот универзитет и го носи неговото име.

Беа посетени и спомен–обележјата на паднатите борци од село Долани и Драгоево. За значењето на Илинден и АСНОМ, од името на ЛС зборуваше **Билјана Казанџиска**. Претседателот на СБШ **Петар Мицевски**, го истакна херојството на месното население, од кои се изнедрија партизанските ќелии. Мицевски ги истакна патриотите од село Долани, браќата Станое Данев – Стари и Методи Данев, Крсто Митев и Ристо Стојков, и борците од Драгоево кои беа стрелани од фашистичкиот окупатор.

На ова свечено одбележување на Илинден и АСНОМ, градоначалникот, ЛС, СБШ, ЗПШ, АРМ и делегација од подмладокот на село Драгоево, положија свежо цвеќе. И семејствата Даневи, Митеви и Стојкови, положија цвеќе и се присетија на нивниот непокор. И пензионерите продолжувачи на боречките традиции, секогаш учествуваат во прославата на значајни датуми од историјата на нашиот македонски народ, а Илинден во нивната и во меморијата на македонскиот народ има посебно место, како посебен празник.

Цвета Спасикова

Генерација народни учители 1960-1964 „Гоце Делчев“, Штип

Јубилејните средби носат милина и топлина. Средбите се радосни, со возвишени мигови. Средбите се сончевина која застанала на еден лист насловен Табло на 16–та последна генерација матуранти во Учителската школа „Гоце Делчев“ – Штип. Се гледа мозаикот на ликовите од младоста што расцветала низ порите на животот. Генерацијо, долго, долго да му се радуваме на животот. Ни останува да ја пееме мелодијата на младоста и уште долго да се навраќаме на вртоокот на спомените кои ни ја греат душата. Во овој месец 1964 со искри во очите, ги грабевме патеките со безброј желби, надежи. Пролетавме на сите страни од светот. Но, скриен глас во нас одзвонуваше: да се навраќаме на древните клупи од кои летнавме со младешки крила. Се среќававме на 5–6 средби. На секоја

од нив ликовите од таблото се намалуваат, но, сепак во нашите погледи и мисли сите сме присутни. Итавме на тие средби, се навраќавме на младоста, ги будевме спомените. Душата се исполнуваше со голема радост. Средбите ни беа како цел свет да е со нас. Се гушкавме со милина, радост и топлина. Со годините животот корнеше по еден некогашен цвет, а во себе си велевме: „така било пишано, да заминуваат драгите школски другари“. Се редат и тажни мисли, ама спомените од 55 години ни ги греат душите. И пак разделба, и пак заминуваме во местата каде што изградивме топли гнезда. По секоја средба, со трепет во душата си мислевме што побргу да дојде наредната. Колку горделива генерација на народни просветители, со милост наречени народни даскали. Колку гордо и со тага ги враќавме сликите под Исарот каде што се темелеше историјата, просветата и културата. Во душите и очите пак ни се враќа Таблото од 1960 – 1964. Бевме 4 класа со 129 просветители, идни учители, со директор и нашите професори, со благородни и хумани души, од кои и денес не исполнува гордост, милина и топлина. Денес празнуваме во чест на една генерација, во чест на народните учители и нивните ученици кои го посеаја семето низ плодородните македонски низини и планини. Овој ден ја носи сета убавина на нашата младост, поткрепена со денешната кревка снага, која се вградила во темелите на генерации и генерации. Срећно, школски другари, среќно генерацијо. Идните средби и гласовите да ги урамиме во топли и срећни спомени и да ни станат мост на нашата иднина и побелено изгрејсонце.

Трајче Донев

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XII – број 134
септември 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 Струга

Хуманитарните активности во прв план

Активот на пензионерките при ЗП Струга, Елисавета Лазареска, досегашната претседателка на Активот, беше избрана по втор-пат. Активот на пензионерките, е една од најактивните комисии. Членките на Активот се состануваат секој четврток во неделата во попладневните часови во клубот на пензионерите, организираат работни средби, и се подготвуваат со кандидатите за спортските натпревари кои ќе се одржат во септември оваа година. Според зборовите на **Елисавета Лазареска**, Активот на пензионерки при ЗП Струга е формиран во далечната 1985 година, на иницијатива на голем број пензионерки, кои чувствувале потреба од организирање на жените пензионерки во третата доба.

Денес во Активот членуваат над 30 пензионерки од четирите градски ограноци и шесте од селските населби. Претседателката на Активот за реализирање на активностите изготвува програма за работа со соодветни содржини. Таа ни презентираше дел од активностите:

– Активот на пензионерки за оваа календарска година, ќе организира низа предавања со најразлични теми од областа на здравството, заедно со претседателот на комисијата за здравство д–р Александар Богданоски. Активно ќе учествува во културниот и општествениот живот на пензионерите. Исто така ќе продолжи и соработката со општинскиот Црвен крст, со кој ЗП Струга има потпишано Меморандум за соработка. Ќе бидат организирани хуманитарни акции и посета на стари и изнемоштени лица заедно со волонтерите на Црвениот крст. Ке се ангажираме заедно со раководството на ЗП Струга, пензионерите кои материјално се од најранливата категорија, во рамките на своите финансиски можности по потреба да интервенираме со еднократна парична помош. Ќе им се помага за патување на лекување во Скопје или други градови во Републиката. За оваа намена би сакале да издвојуваме многу повеќе средства, но толкави се можностите на нашето здружение кое брои околу 4 000 пензионери. Во текот на годината ќе се организира традиционално одбележување на празници и јубилеи, екскурзии. Во програмата за работа за 2019 година, ќе се доградува и со нови содржини. Резултатите и успесите на Активот се должат на разбирањето и поддршката на раководството на Здружението. Активот заедно со ЗП Струга, редовно ќе соработува со активите на здруженијата од регионот, а посебно со збратименото ЗП Крушево. Земаме и учество во сите активности на СЗПМ. Покрај тоа што сум претседател на Активот, јас сум и член на ИО на ЗП Струга. Учествуваме и ќе учествуваме на ревиите на песни, музика и игри, како и на спортските натпревари организирани од СЗПМ. Тука се и разните дружења, посети, екскурзии, како во нашата земја така и во странство. На ваков начин животот на пензионерите во Струга станува поубав, поинтересен и позабавен, – вели таа.

За крај на разговорот Лазареска им порачува на сите жени, да се вклучат во активното стареење во третата доба низ разни активности.

С. Кукунешоски

ЗП Богданци

Бабите за срeќните првачиња

Можноста пензионерите да се дружат во просториите на ЗП Богданци со упорност и заложба, повторно заживува. Просторијата, збогатена со клима–уред, телевизор и кафемат, им овозможува на пензионерите дел од времето да го поминат тука, на старото место, да се дружат и да се забавуваат со игрите: табла, карти, домино, да читаат весници... Во саботите се дружат пензионерките. Тие со релаксирани разговори разменуваат искуства и размисла за средби со побогата и поисполнета содржина.

И едните и другите, со по некоја шега, смеа, со чашка чај, кафе, топло чоколадо или капучино, се разбира по сопствен избор, поминуваат пријатни, релаксирачки мигови. Можноста за дружење ги вклучува сите пезионери на Здружението.

ЗП Богданци, на првачињата од Општината, во чест на првиот училиштен ден им подари скромни подароци во вид на школски прибор. Радоста беше обострана, децата среќни и возбудени, а пензионерките задоволни што беа дел од приказната на првачињата – вклучување во воспитно–образовниот процес. Средствата за овој убав гест беа од Хуманитарната велигденска акција, наградата од Валандово (Сукање на баница, печена под вршник) и мал дел од сопствени средства од здружението.

Честитки за првачињата и честитки за прекрасниот миг на пензионерките што го споделија со првачињата. И мало внимание, носи голема радост.

Дитка Сапова

ЗП Струга

Незаборавно доживување во Слепче

На 15 август 2019 година, група од 50–тина пензионерки и пензионери членки на ЗП Струга, предводени од претседателката на Активот на пензионерки Елисавета Лазареска и претседателот на Собранието и ИО Милорад Трпоски, направија незаборавна еднодневна екскурзија до селото Слепче, демирхисарско. Групата пензионери со комби превозникот „Омега“ од Охрид, по кривулестиот пат се искачија над селото и ги посетија најголемите средновековни книжевно–уметнички центри, меѓу кои и Слепчанскиот манастир посветен на Свети Јован Претеча. Водич домаќин на струшките пензионери беше претседателката на Активот на пензионерки од ЗП Демир Хисар, Благица Богоеска.

Селото Слепче се наоѓа во областа Железник, на 2 километри од градот Демир Хисар, а десно од патот Кичево – Демир Хисар, на 600 метри надморска висина. Сместено е во источните падини на Илинци. Демирхисарскиот крај е посебно интересен за посета. Овде секое место, секое селце и планина има уникатна убавина и раскажува посебна приказна. Можете да уживате во прошетките, но и во старите духовни светилишта. Во југозападниот дел на Македонија, по течението на Црна Река, е распослан еден од најеколошките предели кај нас, демирхисарскиот. Изворите на вода која може да се пие бликаат на секој чекор, а бујната вегетација е незагадена. Воздухот е чист, со сите мириси на природата. Овдешните села се рај за луѓето што копнеат по мир и тишина, симбиоза со природата како извор на здравје и енергија.

Со куси податоци за духовната манастирска црква не запозна една од домаќинките на манастирот, калуѓерките кои служеа во манастирот. Струшките пензионери ја разгледаа црквата и купија по некој сувенир за спомен и заминаа на ручек, во прекрасниот ресторан „Горна кука“. На заминување на патот кон Струга, низ Дебарца пензионерите ги посетија и црквите Свети Спас, во Годивље и Свети Илија во Лактиње.

С. Кукунешоски

ЗП Прилеп

Пробно возење со новите автобуси

Педесетина пензионери на чело со градоначалникот на Прилеп, д–р Илија Јованоски, претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски, претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски и директорката на Јавното претпријатие за просторно и урбанистичко планирање на Прилеп, Мери Цветаноска, деновиве имаа можност да направат еден поголем круг низ улиците на градот со новонабавените автобуси за градски сообраќај.

– Ова е дел од нашето ветување пред изборите и еве тоа го исполнивме со набавката на четири нови и на погон со метан автобуси, – ни рече при влегувањето во новиот автобус градоначалникот Јованоски.

На прашањето дали за пензионерите ќе важат истите услови за возење низ градот како и досега директорката Цветаноска ни рече:

– Да, секој пензионер бесплатно ќе може да го користи превозот на градскиот автобуски сообраќај, со автобусите на ПУП секој ден, од понеделник до петок од 8 до 12 часот. За инвалидските пензионери и натаму ќе важат попустите, односно и тие бесплатно ќе се возат низ градот само со тоа што ќе треба да ги ажурираат пензионерските легитимации, – додаде Цветаноска.

Од другите активности на ЗП Прилеп секако треба да се одбележи заминувањето на една група од педесетина пензионери и пензионерки на летување во Охрид. Организирано преку ЗП Прилеп, пензионерите летувалци ќе минат седум дена на брегот на Охридското Езеро дружејќи се меѓу себе за само 4.500 денари и превоз за само 200 денари во двата правци од Прилеп до Охрид и обратно.

К. Р.

ЗП Свети Николе

Разновидни активности

ЗП Свети Николе на своето членство, преку организирани екскурзии, посети на културните споменици, пикник на зелено и други активности, му овозможува активно и интересно стареење.

Покрај овие дејности, снабдувањето на огревното дрво и можноста за плаќање на рати многу им значи, и е големо олеснување на семејниот буџет, на сите пензионери, а особено на оние со ниски пензии.

Ленка Донева е една од пензионерките, која нашла содржина на пензионерскиот живот во активностите на Здружението.

– Многу ми значи тоа што повторно се дружам со своите пријателки од младоста, што сум во друштво со својата генерација. Неодамна со група од седумдесет пензионери, во организација на нашето здружение, бевме во посета на црквата „Света Троица“, изградена 1930 година во селото Герман кај Крива Паланка. Покрај црквата се наоѓаат стари гробишта за кои не се знае од кога и како се настанати. Ги разгледавме и селото и црквата, а имаше и панаѓур и купивме по нешто за спомен. На 28 август со уште педесет пензионери бевме во село Чашка кај Велес. Во црквата „Свети Климент Охридски“, беше голем собир во чест на Пресвета Богородица. И ова дружење беше интересно. Со моите пријателки бев во посета и на Лесновскиот Манастир, во Ораовица и уште на многу други места. Кога се враќам дома на моите внуки им раскажувам за она што сум го видела, а тие внимателно ме слушат и сакаат уште да им раскажувам. Внукот ми е мал, ама се надевам дека и нему еден ден ќе му раскажувам за моите пензионерски доживувања, – вели **Ленка Донева**.

И многу други пензионери се чувствуваат исполнето како Ленка. Неодамна, ЗП Крива Паланка беше домаќин на традиционална средба помеѓу ЗП Пробиштип, ЗП Кратово и ЗП Свети Николе, на Меѓуопштинските пријателски спортски натпревари. Натпреварот се одвиваше во неколку дисциплини: шах, домино, табла, пикадо, карти, шутирање на гол, фрлање топка во кош. Светиниколчани освоија второ место во шах и пикадо, и трето во дисциплината домино и шутирање на гол. Спортистите кои освоија прво место во три дисциплини на Регионалните спортски игри се подготвуваат за учество на Републичките, и се надеваат дека достоинствено ќе го претстават здружението.

Тамбурашкиот оркестар „Пензионер“ и пејачката група при ЗП Свети Николе секаде каде што настапуваат имаат забележителен успех. Оваа година на 6 септември, по втор пат ќе одат во Р Бугарија, како гости на прославата по повод 50–годишниот јубилеј на градот Белица во Р Бугарија, на која ќе се престават со изведба на изворните македонски песни: „Елај, елај либе“, „Еј другари“ и „Што ме мачиш, Јано“.

И Активот на пензионерките при ЗП Свети Николе, летово е активен.

– Покрај неколкуте активности кои ги имавме летово, најголем интерес кај пензионерките побуди предавањето на тема „Етика и што претставува постот за здравјето, особено во поодминати години“, од страна на **Отецот Спиридон,** свештеник во нашата црква „Свети Николај“. Имаме и неколку проекти кои ги почнавме од овој месец, а се надеваме дека ќе ги реализираме до крајот на годината. ЗП Штип не покани да присуствуваме на прославата на Денот на пензионерите 20 септември. Чествувањето ќе се одржи на 15 септември и планираме и таму да одиме, – рече претседателката на Активот на пензионерките во ЗП Свети Николе, **Светлана Иванова**. Сè на сè многу активност во кои секој може да се пронајде.

В. Петрушева

ЗП Пробиштип

Седум незаборавни денови

Минатата година педесетина пензионери од ЗП Пробиштип, летуваа на брегот на Јадранско Море во соседна Албанија. Се вратија презадоволни и долго време раскажуваа за убавините и задоволството од летувањето.

Тоа беше поттик и предизвик ЗП Пробиштип и оваа година на 74 пензионери и пензионерки во две групи да им даде можност да ги почувствуваат благодатите на морето, пријатна морска клима и сите убавини што можат да се доживеат во седум или осум денови покрај брегот на прекрасниот Јадран.

Од 19 до 26 јули 53 пензионери од првата група заминаа на организирано – колективно летување, а втората група која броеше 21 член летуваше од 23 до 30 август годинава. И двете групи беа сместени во убавото летувалиште Квалери – Ресорт опремен со чадори за сонце и лежалки.

– Што да ви кажам, – ми рече една од пензионерките која имала привилегија да биде дел од групата. – Прекрасна песочна плажа, како што ни рекоа, долга околу 40 километри. Времето убаво, сончање, пливање и дружење со гостите дојдени од другите места од Македонија. Незаборавни денови.

Кога летувале пензионерите од Пробиштип, во исто време во Кавaја имало и пензионери од Штип, Кочани, Кавадарци, Неготино, Македонска Каменица, како и гости од Полска. Сето тоа било уште една можност за дружење, за склучување на нови познанства и пријателства и размена на искуства.

Пензионерите задоволни, но еве го и мислењето на претседателот и секретарот на ЗП Пробиштип Груца Манасијев и Ангел – Ане Коцев, кои биле заедно со групите – летовалци:

– Навистина беше незаборавно. Не можам да најдам зборови со кои би ги опишал сите убавини што ги доживеавме за тие 7 дена. Се беше добро: времето, плажата, храната, сместувањето, хигиената, односот на персоналот. Кулминација на сите убавини што ги доживеавме беа „Македонските вечери“. Бидејќи во одморалиштето Каваја во Албанија имаше пензионери од повеќе пензионерски здруженија од Македонија секоја вечер по едно од здруженијата организираше Македонска вечер со песни и ора од својот крај, а потоа сите заедно пееја и играа. За летувалците од Полска ова беше невидено доживување. Често и тие се фаќаа на оро и се трудеа да се вклопат и во пеењето, вели претседателот Манасиев.

М. Здравковска

„Бдеење на кокински мугри“ - Кокино

Веќе десет години ЗГ Друштво на писатели – Куманово со поддршка на Фондацијата за култура и спорт при Општина Куманово, НУ „Музеј“ на град Куманово на 30 и 31.07.2019 година многу успешно го организираше меѓународниот поетски митинг „Бдеење на кокински мугри“ на Кокино со учество на поети од 17 па се до пристојна возраст, од Република, дијаспората од Австралија, од Ниш, Р Србија, од Софија, Р Бугарија и други места.

Бликаа прекрасни стихови од длабочината на душата кај секој поет. Се пееше за љубовта, животот, земјата, за височините... при изгревот што блесна во Маркерот се до осветлениот небески лазур што се разнесе широм недогледот.

Дружењето беше доживеано со восхит од сите присутни, а во улога на племенски старешина актерот Тихомир Стојановски воодушеви со својата нарација за Кокино, за Богот Сонце и мајката Земја, придружен од зурли и тапани на КУД „Панче Пешев“ од Куманово.

Меѓународниот поетски митинг „Бдеење на кокински мугри“ од сите присутни со анонимно гласање за „нај песна“ ја прогласи песната „Ова се новите градови, во нив нема такси“ на Митко Гогов од Струмица. Првата награда му припадна на Наум Трајчевски од Охрид, кој живее во Австралија за песната „Изгорени времиња“. Манифестацијата заврши на општо задоволство и пофалби од сите присутни.

Б. П. Трајковска

ЗП Охрид и Дебрца

Ретроспективна изложба „50 години ликовна хроника на Охрид“

Неодамна во Охрид беше отворена ликовна уметничка ретроспективна изложба на познатиот охридски ликовен уметник Славко Упевче. Изложбата насловена „50 години ликовна хроника на Охрид“, беше организирана по повод 50–годишниот јубилеј од неговата прва самостојна изложба. На неа беа изложени повеќе од 50 оригинални дела од разни фази на уметничкото творештво на големиот охридски уметник Славко Упевче, а истовремено беше промовирана и Монографија за него и неговото исклучително богато творештво во кое доминира родниот град Охрид. Изложбата ја отвори професорот од Факултетот за ликовни уметности од Скопје Симон Шемов:

– Како негов професор, во него видов личност со веќе остварена, самостојна ликовна практика. Славко се зафати од самиот почеток со урбаниот пејзаж. Ја одбра најтешката ликовна техника акварел и пастелот најтрајната техника врз хартија. Талентот надоврзан со упорноста го одведе до отвореното и несопирливо поле – градот Охрид. Како охриѓанец што го познава, сака и цени својот град, почна да ги бележи неговите убавини, знаменитости и специфики. Со четка и пастелна креда ги овековечуваше на хартија дотраените фасади на некогашниот Охрид, идиличните песочни крајбрежја со старите рибарски чунови и распосланите на сонце рибарски мрежи. Ја документираше чаршијата, Чинарот и црквите, – рече неговиот професор Симон Шемов на отворањето на Златаната изложба на Упевче.

Пред многубројните присутни, љубители на ликовната уметност, авторот Упевче за себе рече:

– Охрид го сакам и сум почнал да го сликам уште како дете, па се до сега, како човек од третата животна доба. Се надевам дека и во наредниот период ќе имам добро здравје, волја и желба да ги вратам и задржам од заборав убавините на овој град. За сликите не се зборува, тие зборуваат сами за себе. Охрид мене ќе ми остане трајна преокупација. Има толку многу моменти во 365 дена од годината кои заслужуваат да бидат забележени и овековечени, но не фотографски, туку во секоја слика авторот остава дел од себе, како тој го доживува тој предел. Јас го сакам Охрид во сите годишни времиња, а го сликам архаичното, она што е чисто охридско, што го нема во другите градови. Ја сликам атмосферата. Ја сликам светлината на градот, на Лихнидос, меѓутоа има неколку локации кои што постојано ги сликам. Една е покрај Света Софија, другата е Свети Јован Канео, Чинарот, неколку стари улички и нормално целата визура на градот којшто заслужува и треба да биде овековечен, – пред многубројните присутни, љубители на ликовната уметност рече на отворањето на неговата јубилејна – ретроспективна изложба, уметникот Упевче.

Инаку, охридскиот уметник Славко Упевче, кој зад себе има 30 самостојни изложби во Македонија, во земјите од регионов и во САД, од кои последната се одржа минатата година и беше посветена на 1100–годишнината од упокојувањето на преподобниот Наум Охридски. Тој, трпеливо се подготвува и за своите нови ликовни изложби. Со синот Никола, исто така ликовен уметник, наредната година планираат да се претстават во Белград, соседна Србија, а со колегата Јордан Манасиев имаат во план да направат изложба во родниот Охрид која потем би можело да ја проследат љубителите на уметноста и во другите градови во нашава земја.

К. Спасески

ЗП Велес

Наградата за животно дело за д-р Веле Алексоски

Претседателот на Здружението на пензионери – Велес, д-р Веле Алексоски, е добитник на Наградата за животно дело „Коле Неделковски“. Оваа награда се доделува за автори на пишаниот збор од Велешко, а Алексоски според образложението, има голем творечки опус со кој остава трајна трага во културното живеење на градот.

Наградата ја доделува Клубот на писатели „Коста Солев Рацин“, од Велес. На добитникот му беше врачена во спомен–куќата на Неделковски, во неговото родно село Војница, на денот на одбележувањето на 78–та годишнина од неговата смрт. Таа се состои од спомен–плакета и обележје.

Веле Алексоски е трет добитник на Наградата за животно дело „Коле Неделковски“. Алексоски во чест на наградата засади украсна туја во дворот на родната куќа на поетот–борец.

Н. А.

ЗП Делчево – Кон промоцијата на книгата ЗАД ТВОЈОТ СОН од Васил Маневски

Прослава на поетскиот збор

Во беспрекорна организација на Јавната локална библиотека „Илинден“ и Националната установа за култура „Никола Јонков Вапцаров“ во Делчево на 27 август годинава се одржа промоција на стихозбирката „ЗАД ТВОЈОТ СОН“ на роднокрајниот автор Васил Маневски. Промотор на книгата беше **Миле Ѓорѓијоски**, а специјален гостин артистката Александра Бетинска од Чикаго. Во презентацијата на содржината на книгата учество зедоа некогашните актери на Експерименталното театарче од Делчево (Кирил Маневски–Кико, Зоран Пагоовски – Пивото и Љупчо Илиевски–Цинцо). Во улога на конферансие беше младата Родне Деолска.

Во продолжение ви ги пренесуваме импресиите од оваа несекојдневна промоција на познатиот новинар есеист, писател и преведувач Ванчо Меанџиски кој меѓу другото рече:

– Средбата со поезијата на Васил Маневски во Домот на културата АСНОМ беше вистински празник на убавата поезија. Во делчевскиот, пак, храм на културата се одбележуваше излегувањето од печат на второто (дополнето) издание на подостарената и подзаборавена, но одлична книга поезија на Васил Маневски ЗАД ТВОЈОТ СОН.

Убавата поезија, меѓутоа не призната старост, а освен тоа на квалитетот и привлечноста на оваа сега веќе во ново руво дизајнирана книга значително придонесуваат и придодадените стихови. Освен тоа, новите песни и катрени истовремено и даваат и посебна, специфична тежина и севкупен дигнитет.

Централен настан (како и што доликува) за ваквиот начин за време на промотивното славење на убавата поезија, беше блескавиот чин на разоткривање на содржините сместени меѓу шарените корици (дизајнирани од Христина Деолска и велешката печатница „Унистар“.

Се течеше спонтано според едно пријатно сценарио. Но, после секој настап на интерпретаторите следуваше силен аплауз од многубројната публика, која очигледно, директно беше погодена во срцата на внимателните слушатели.

Така, од почетокот па се до крајот, на звучното растајнување на поезијата на Маневски функционираше еден флуид, кој ќе остане трајно запаметен од присутните на оваа несекојдневна поетска вечер.

Голем плус заслужуваат и неколкуте нумери (забавни и народни) што беа изведени од музичарите Слободан Илиоски и Борис Стоименов, во текот на оваа незаборавна и лековита, за душите човечки несекојдневна вечер на поезијата во Делчево. Сублимирано кажано претставувањето на поетската книга „ЗАД ТВОЈОТ СОН“ од Васил Маневски и едноиполчасовното дружење со неговата поезија беше успешно и повеќестрано делотворно.

М. В.

ЗП Битола

Пензионерите ги збогатија „Илинденски денови“ во Битола

На годинешниот 49. по ред Републички фестивал за народни игри и песни под покровителство на Собранието на Македонија, а во организација на Центарот за култура од Битола од 24 до 31 јули на неколку сцени, низ битолските улици, во Демир Хисар и Новаци беа презентирани богати фолклорни содржини. На истите настапија ансамбли и од Индија, Мексико, Белгија, Израел, Русија, како и од повеќе градови на нашата земја кои придонесоа за големата афирмација на фестивалот. Тоа беше потврдено и низ искажувањата на пратеникот Горан Мисовски, градоначалничката на Битола, Наташа Петровска и директорката на Центарот за култура од Битола, Маја Андоновска Илиевски. Сите тие истакнаа дека и на претстојниот јубилеен 50 по ред фестивал, што наредната година ќе се одржи во пресрет на 2 Август – симболот на македонскиот непокор, ќе учествуваат фолклорни друштва и ансамбли од земјата и странство, а исто така фестивалот ќе биде збогатен и со други придружни манифестации какви што беа и годинава: детската ликовна работилница, семинарот за фолклор, ревијата на народни носии, неколку изложби и дефилето низ битолските улици.

Интересно е и тоа што како и претходните години, така и овој пат се одржа традиционалната вечер „Вечер на старогradска музика и игра“ на која настапија КУД „Васил Хаџиманов“ од Кавадарци, „Распеани штипјани“, ВИА „Распеани велешани“, „Сирма војвода„ од Битола, ВИС „Орнаменти“ од Штип, КУД „Пензионер“ од Прилеп, „Распеани гевгеличани“, Октетот „Прилеп“, во кои главо учествуваа пензионери кои својата љубов кон овој вид музика ја презентираа низ повеќето манифестации што ги организира Сојузот на здруженија на пензионери Македонија. Сите тие со своите квалитетни изведби го збогатија фестивалот „Илинденски денови“, зашто презентираа песни што со генерации се вткаени во срцата и душите на нашиот народ. Според жири комисијата за најуспешна група која презентираше старогradска музика и игра беше прогласена „Пензионер“ од Прилеп.

На вечерта на старогradска музика и игра КУД „Илинден“ од Битола се претстави со охридски содржини во кореографија на етнологот м–р Валентин Соклевски. Во рамките на фестивалот во античкиот локалитет „Хераклеја Линкестис“ настапи дуото гитаристи Влатко Стефановски и Мирослав Тадиќ.

П. С.

ЗП Пехчево

Монографија за Марија Гугушева

Деновиве пензионерите од Пехчево и Малешевијата се потсетуваат на ликот и делото на покојната пензионирана учителка Марија Гугушевска, преку Монографијата посветена на нејзиниот животопис. Автор на ова мошне интересно четиво е нејзиниот животен сопатник, пензионер и пензионерски функционер Благој Гугушевски.

Тој со убав јазик и мошне автентично пишува за семејните, професионалните и етнотрадиционалните активности на својата сопруга Марија, која учителствувала во Пехчево и на други места во Малешевијата скоро четири децении.

Монографијата за Марија Гугушевска нуди мошне интересни податоци за развојот на воспитно–образовната и педагошката дејност, за културно–забавниот живот воопшто, но и за пензионерите. Тука се и хрониките за семејните радости и тажни моменти.

Едно од најинтересните поглавја на оваа пензионерска лектира е насловено како „Сеќавања“, во кое свои спомени за покојната пензионерка–учителка и активистка евоцираат нејзини колеги и колешки, нејзини некогашни ученици и соученици од Пехчево, Берово, Штип, Скопје и од далечните европски и светски меридијани.

Посебно впечатлив е завршниот дел, своевиден фотоалбум во црно–бела техника кои настанувале во текот на изминатите шест–седум децении и со слика и збор го доловуваат бурниот живот, но и трагиката на последните нејзини денови.

Редактор на Монографијата е познатиот малешевски публицист Јован Тасевски, кој ги напишал предговорот и поговорот на книгата.

Од завршните страници на Монографијата приведуваме еден цитат:

„...Онаква, каква што беше, секогаш подготвена да помага, да воспитува, да подучува, да советува, да се жртвува ако е потребно, со задоволство да се грижи за среќата на другите, Гугушевска беше личност, која се потпираше на своите инстинкти, а за нив не можеме да употребиме друг израз, освен дека се во најголема мера благородни. Животот пишува поеми. Во личноста на Марија Гугушевска, животот напишал една од своите најубави поеми...“

Јас само би додал: објавувањето на оваа монографија е возвишен и благороден гест за една благородна личност.

Васил Маневски

ЗП Крива Паланка – Интервју со претседателот на Собранието Веселин Стојановски

Во фокусот, отворање клубови во ограноците

● Почитуван претседателе, во февруари на изборите Вие најпрво бевте избран за претседател на најголемиот и единствен огранок во урбаната средина, а подоцна и за претседател на Собранието на ЗП Крива Паланка. Кои активности ги презедовте по изборот?

– На изборниот состанок на 21.2.2019 година бев избран за претседател на огранокот, а на 3 март на Конститутивната седница бев избран и за претседател на Собранието на ЗП Крива Паланка. При преземањето на должноста како претседател на огранокот, а потоа и како претседател на Собранието на ЗП Крива Паланка меѓу другото ветив и, транспарентна работа и подобри услови во Клубот на пензионерите за дневен престој. Тоа и го остварив: извршивме уредување на клубот според финансиските можности, а до крајот на годината приоритет ќе ни биде уредување на канцеларијата која ја користиме. Со тоа рационално ќе го користиме пензионерскиот денар. Се обидовме да ја решиме сопственоста на клубот со што формиравме и комисија, но дојдовме до сознание дека просторот што го користиме е државна сопственост. Огранокот, можам да речам, дека функционира беспрекорно во служба на сите пензионери.

● Какви се активностите на ограноците вклучувајќи го и тој на кој Вие сте претседател?

– И во почетокот истакнав дека огранокот во Крива Паланка работи активно, додека другите пет кои се во рурална средина според условите поактивни се во Петралица и Ранковци. Тоа е така бидејќи во руралните средини населението е окупирано со земјоделски работи.

● Колку е застапена хуманитарната компонента во Здружението?

– Со донесување на финансискиот план за 2019 година, издвоивме педесет илјади денари средства кои користиме за здравство и помош ги распределува на пензионери со ниски примања на кои им треба финансиска помош, како и на болни и изнемоштени пензионери во вид на пакети со прехранбени и хигиенски производи. Болните и изнемоштени пензионери ги посетуваат во нивните домови. Заедно со Црвениот крст се организираат предавања за здравјето на луѓето, а се организираат и хуманитарни продажби на производи коишто ги прават нашите пензионерки волонтерски. Можам слободно да кажам дека на хуманитарните активности полагаме доста од нашата работа, но секогаш може да биде подобро.

● Со кои институции имате најголема соработка?

– Најдобра соработка имаме со локалната самоуправа и Македонски шуми. Локалната самоуправа ги поддржува сите наши активности во границите на своите можности. Исто така, учествуваме на секој повик од Македонски шуми за пошумување на оголените места, како и на сите манифестации организирани од Општината на кои сме повикани активно да земеме учество или сме повикани како гости. Соработка имама и со Црвениот крст, ОО Крива Паланка, каде што нашите пензионерки членуваат во клубот „Достоинствен живот" и се многу активни во културниот и социјалниот живот.

● Дали Здружението има план да отвори нови клубови?

– Размислуваме огранокот во градот да го поделиме на два подогранoци бидејќи е доста голем, додека за руралните средини веќе во огранокот во Петралица обезбедивме соодветен простор кој го наменивме за клуб. Во 2020 година во финансовиот план на здружението ќе бидат планирани финансиски средства за обезбедување простор за клуб за огранокот во Општина Ранковци.

● На крај нешто за приватниот живит, како го користите слободното време во Вашите пензионерски денови?

– Во слободното време сум посветен на семејството, одгледување пчели и секојдневно се трудам да сум присутен помеѓу пензионерите–колеги во Клубот за дневен престој. Најчесто со нив седнувам да играме карти и домино, а разговараме и за работи поврзани со нашите години.

Б. Стојчевска

ЗП Пробиштип

Златна плакета за КУД „Весели пензионери"

На 28 август 2019 година, по повод празникот на градот Пробиштип чиј патрон е големиот христијански празник Успение на Пресвета Богородица или меѓу народот познат како Голема Богородица и Денот на Рударите, се одржа свечена академија, на која градоначалникот **Драган Анастасов** зборуваше за работењето и постигнатите резултати на Општината, а наедно и доделил 28–мо августовско признание на истакнати организации, друштва и поединци.

Златни плакети добија Фабриката за акумулатори ТАБ – МАК Пробиштип за општествено корисна компанија, ЈОУДГ „Гоце Делчев" од областа на образованието и детската заштита, Дина Трајчевска за најистакнат поединец кој на успешен начин ја претставила Општина Пробиштип надвор од границите на Македонија и за најголем успех во областа на културата во период од 2018/2019 година, КУД „Весели пензионери" при Здружението на старосните пензионери.

КУД „Весели пензионери" ова високо признание ЗЛАТНА ПЛАКЕТА го доби за над 44–годишно постоење, успешно претставувајќи ја Општината и Македонија на сите фестивали во државата и надвор од неа во Бугарија, Србија и Словенија. Членовите на друштвото повеќе од 44 години неуморно го истражуваат и негуваат фолклорот и особено се грижат за автентично претставување на обичаите, традициите, изворните песни, ора и инструменти со кои се препознатливи на сите свои настапи. Во овој изминат период, подолг од 4 децении во друштвото членувале над 250 пензионери и голем број од нив оставиле белег во истото.

Од градоначалникот на Општина Пробиштип, Драган Анастасов, ова високо признание го прими претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасијев. Задоволството меѓу сегашните членови е големо, но тука е и нивната обврска да го продолжат патот по кој чекорат.

М. Здравковска

ЗП Демир Хисар

Носталгија за златните години на рударството

Работен ден, претпладне. Со автомобилот тргнуваме на север од Демир Хисар кон поранешната рударска населба Сопотница. После 5–минутно возење пристигнуваме пред управната зграда на Рудникот „Демир Хисар", на самиот влез на с. Сопотница и некогашното богато рударско место.

– Единствено сочувана остана само оваа зграда. Млади работници нема повеќе, како што имаше некогаш. Рудничките станови ги продадоа и се преселија во поголемите градови и во странство, а поголем дел во Демир Хисар, каде што секојдневно патуваат на работа, – ни вели 77–годишниот Љубо Трајановски кој 30 години од својот работен век го поминал работејќи во рудникот за железна руда.

Љубо е роден во 1942 година во Сопотница. Основното образование го завршил во родното место, а средното го продолжил во Белград. Како стипендист во бившата држава, во 1962 година, заминува во ПТТ Приштина, негово прво вработување, потоа работи во Белград, од каде што заминува во Јесенице во Словенија, во Крагуевац и Скопје. Рударскиот стаж го започнува во Рудникот за олово–цинкова руда во Пробиштип, каде што работи како електричар, а подоцна и како киноператор во Домот на културата во рударското гратче. Од 1965 година па се до пензионирањето работи во рудникот за железна руда во родното место на одржување на телефонските уреди и централи, а покрај тоа бил ангажиран и на поправка и одржување на машини за пишување, за сметање и друго.

– Денес, празните објекти полека пропаѓаат, а работилницата и управната зграда му се спротивставуваат на времето, како потсетници на едно убаво време, кога за секој имаше работа и добра плата, – а во неговиот глас се насетува носталгија.

Со теренско возило, Љубо не носи високо на ридот над селото, на сртот Ставраково, каде што се најголемите наоѓалишта на железна руда, кај празните џиновски копови од кои во далечната 1964 година се планирало да се извадат околу 10 милиони тони железна руда, а за ископ, до затворањето останале некаде околу 4 милиони тони, со квалитет од 40% железо. Рудникот своевремено бил еден од првите рудници во состав на Железарницата Скопје и цели 35 години ја „хранел" Железарницата со суровинска база. Во рудникот работеле повеќе од 200 работници, за кои била изградена посебна рударска населба.

– Откопувањето на рудата се вршеше површински. За пренос на рудата до железничката станица се користеше најсовремена жичарница во должина од 3 км. Во тоа време, Рудникот Демир Хисар беше врв во поглед на најсовремената рударска опрема и механизација, па тоа беше поттик за снимање на документарен филм во 1981 година од страна на Вардар филм, вели Љубо.

Пред самото затворање на рудникот заради економска неисплатливост на копање и транспорт со железницата, цената на железото станала далеку поголема отколку таа што се носела од Русија и Индија, така што Љубо заминува на заслужена пензија. Денес, слободното време го користи во дружба со своите комшии и колеги од работа, а понекогаш наоѓа време и за своето омилено хоби – поправка на рачни и ѕидни часовници. По малку работи и земјоделие. До пред неколку години се занимавал и со лов, а колку бил вљубеник во тоа говори и неговата изјава дека ловечката пушка повеќе му била на рамо отколку закачена на клин.

Инаку Љубо е еден од најактивните членови на ЗП Демир Хисар каде што два мандати е член на Надзорниот одбор, и е редовен учесник на сите екскурзии и натпреварувач во спортските натпревари во дисциплината пикадо.

Зоран Стевановски

ЗП Струга

Одбележана 100-годишнината од раѓањето на Владо Малески

Граѓаните на Струга меѓу кои и голем број пензионери на 5 септември ја одбележаа стогодишнината од раѓањето на Владо Малески.

Владо Малески, е истакнат македонски писател, општествено–политички работник, издавач и револуционер. Автор е на македонската химна „Денес над Македонија". Роден е на 5 септември 1919 година во Струга. Основно образование завршил во Скадар, Албанија, а гимназија во Битола. Студирал на Правниот факултет во Белград, но поради избувнувањето на Втората светска војна ги прекинува студиите. Учесник е во НОБ и е еден од најталентираните основоположници на современата македонска проза. Бил директор на Радио Скопје и уредник на списанијата „Нов ден", „Современост" и „Разгледи". Работел во дипломатската служба како амбасадор во Либан, Етиопија и Полска и бил член на Претседателството на Социјалистичка Република Македонија. Станал член на Друштвото на писателите на Македонија во 1946 година. Автор е и на сценариото за првиот македонски игран филм „Фросина". Добитник е на наградите „11 Октомври", „4 Јули" и „АВНОЈ", за книжевен опус на издавачкото претпријатие „Мисла" и „Рациново признание".

С. Кукунешоски

ЗП Прилеп

Половина век со кавалот

Митре Ушкоски – е пензионер и член на оркестарот на КУД „Пенка Котеска" при ЗП Прилеп. Митре ја почна 66–та година од животот, а во фолклорниот оркестар на ова друштво свири кавал. Кавалот е инструмент којшто поретко се свирел во Пелагонискиот регион.

– Има, гајдаџии, има тапанџии, ама некако на никого не му „лежи" кавалот, – ќе ви рече во прввичниот разговор овој граѓежник и кавалџија.

Ушкоски е од најодалеченото село во Прилепскиот дел од Мариово – Врбско. Мариово како област има три дела – Прилепски, Битолски и Кавадаречки, а Врбско сега како село не постои. Таму има уште неколку трошни куќариња, а во нив и во селото не живее никој. Тоа е подалечно и без пристапен пат од „главниот град" на Прилепско Мариово – Витолиште. Таму со џипови одат на лов рибократци и ловџии. Селото е покрај Црна Река. На времето имаше „смиква", превозно средство преку реката и тој што немаше страв и што беше смел можеше со рацете да се турка на „смиквата" да ја премине реката и да дојде на другиот крај на Мариово, во исто така сега напуштеното село Гудјаково.

– Е, оттаму сум јас, вели Митре Ушкоски првиот кавалџија, односно свирач на овој инструмент во Прилепското пензионерско културно друштво. А, каде се не сум бил со кавалот и не сум свирел. Секаде каде што гостувало нашето друштво, секаде каде што ќе ме поканеле на свадби, веселби, во град или села незавидно. Важно е да знаеш да свириш и да ги следиш другите први инструменти во оркестраот, зависно дали е тоа гајдата, тапанот или пак некој друг инструмент. Од тоа зависи мелодијата од мојот кавал. Свирењето на кавал за мене од мал значело голем мерак. Нема број на кавалите што сум ги направил сам или сум ги купил од друг направени. Сегашниот кавал е од пензионерското друштво. Го купи Здружението, а јас од мал како козар или говедар покрај Црна Репка сам си правев свирчиња од бозел и кавалчиња од врба и си свирав. И, така се научив да свирам. Имам многу кавали дома, имам и српски шупелки и се разбира свирам народни полни со фолклор мелодии – песни. Не сум пробал да свирам забавно, во група од овие модерниве. Сега овој инструмент се изучува и на факултетите за музика. Но, јас сум самоук како што кажав и

се трудам да бидам добар, и можеби затоа со оркестарот свирам повеќе од 10 години. По едназ неделно вежбаме заедно со пејачката група на „Пенка Котеска", со нив бев и во Словенија на Фестивалот. Кога се преселив во Прилеп и почнав да работам како граѓежен работник, не престанав да свирам. Како работник во граѓежни фирми имам работено на повеќе места во Македонија и надвор од неа. Имам работено и тоа за безпари и во Израел. Ме излагаа и не ми платија. Но, и таму кога ќе се одморав им свирев на другарите, колегите што работеа со мене. Не мислам да се откажам од свирењето се додека можам да го држам кавалот и да дувам во него. Тоа како што рековм ми е останат мерак од мали години. Јас свирев и свирам со мерак, со чувство, со задоволство. Да се свири кавал, не е лесно. Важно е и инструментот да е добар. Треба да се погоди дрвото, а мајсторот да го направи кавалот за да дава убава, милозвучна мелодија. Мајсторија е да се свири на кавал, и да се „влезе" во хармонија со другите инструменти во оркестарот, – додава Митре Ушкоски, кого го „уловивме" на една проба со оркестарот и КУД „Пенка Котеска" во Прилепското здружение на пензионери.

К. Ристески

ЗП Охрид и Дебрца

Тони Филипов најдобар стрелец

– Некои пензионирањето го сфаќаат како крај на животните активности, но, за мене тоа е своевиден почеток на многу нешта во животот. Секој треба да се пронајде себе си во она што го исполнува, во она во што е најдобар, зашто само така ќе имаме поубави моменти исполнети во радост, среќа, дружење и меѓусебно почитување. – Вака го започнува разговорот, пензионерот Тони Филипов, еден од најдобрите стрелци во ЗП Охрид и Дебрца.

Тони Филипов е релативно млад пензионер, со шест години пензионерски стаж. Тоа се бенефитите на неговата поранешна професија на полициски службеник.

– Пензионер сум од 2013 година, а една година подоцна во 2014–та, одлучив да се вклучам во активностите на ЗП Охрид и Дебрца. Со моето искуство и ентузијазам иако релативно млад спрема моите колеги пензионери, дадов голем придонес во повеќе области, посебно во спортот, конкретно во дисциплината стрелаштво, која ми беше омилена и за време на мојот професионален ангажман во полицијата, каде што имав забележителни резултати, односно бев меѓу најдобрите. Сè е можно и решливо, само ако доволно силно го посакуваш нештото, – вели Филипов.

Познато е дека ЗП Охрид и Дебрца од 2010 до 2016 година беше севкупен победник на Републичката спортска олимпијада. Во спомнатиот период, стрелачката дружина беше најдобра со постигнатите завидни резултати. Носител на екипата во стрелаштво беше токму Тони Филипов со најмногу постигнати поени. И во следната 2017 година Филипов, го освои првото место, за што доби и специјално признание како поединец, што е за почит и респект. Се надева дека, и оваа година стрелачката екипа, ќе биде најдобра на републичките натпревари во Радовиш.

Од 2014 година, па до сега, охридските стрелци, и на регионалните спортски натпревари од четвртиот регион, секоја година екипно се први, а ист резултат постигнаа и оваа година во Струга. Тони Филипов на овие натпревари, поединечно беше прв со освоени 87 круга од 100 можни, со просек од 8,7 што претставува и своевиден рекорд. Тони Филипов, покрај ангажманот во стрелаштво е вклучен и многу е активен и во другите области на дејствување во охридското здружение. Тој е заменик–претседател на Комисијата за статут и правни прашања и член на раководството на Месниот огранок „Седми ноември“. Активен член е и на Здружението на ветерани од областа на безбедноста и одбраната, огранок Охрид, и член на Извршниот одбор. На овогодишниот рекреативен спортски натпревар на ветераните на кој се натпреваруваа учесници од повеќе држави, Филипов во дисциплината стрелаштво го освои првото место.

Филипов е и координатор на ветераните при секцијата на ИПА (Инернационална полициска асоцијација) – Охрид, каде несебично со неговите колеги дава посебен придонес за афирмација на оваа асоцијација, а како резултат на тоа, годинава се добитници на благодарница на Првата меѓународна ИПА средба „Охрид 2019“.

Со своите способности во повеќе сфери, а како основа се неговите два завршени факултета, Тони Филипов е перспективен и многу надежен пензионер во охридското здружение.Тој, е многу почитуван и респектиран од неговите колеги со кои соработува, било во спортот или во другите области. Затоа, неговите очекувања се големи.

К. Спасески

ЗП Чаир

Спортистите и хористите на заслужена екскурзија

Традицијата на организирани екскурзии и посета на значајни места во Републиката и надвор од неа, Здружението на пензионери Чаир, ја продолжи и оваа година. Така, беше изведена еднодневна екскурзија за 55 членови на спортските екипи и хористите. На 5 септември тие ги посетија, Приштина, Призрен и Брезовица, во соседно Косово.

По едночасовното задржување во Приштина и панорамското разгледување на значајните градби во градот, пензионерите, патот го продолжија кон Призрен, град сместен на северните падини на Шар Планина, познат по богатата култура, традиција и историско–културни споменици.

По пристигнувањето во Призрен, пензионерите тргнаа во разгледување на градот, каде архитектурата во потполност се поклопува со сите карактеристики на традиционалната и националната архитектура. Пензионерите ги посетија познатата Синан Пашина Џамија, чија внатрешност е декорирана со орнаменти од исламската традиција и црквата Св. Никола, со прекрасен живопис и добро зачувани фрески и монументална камена градба, кои се сместени во центарот на градот и кои кон посетителот будат чувство на почит. Тие ги разгледаа и беа восхитени од овие две древни светилишта, некои од нив за првпат се среќаваа со ваквите културни вредности, а некои од пензионерите шетаа и се освежуваа во кафулињата по кејот на реката Бистрица, која го дели градот на два дела и го продолжува својот долг пат се до нејзиното вливање во Бел Дрим.

По неколкучасовното разгледување и одмор во Призрен, пензионерите тргнаа кон Брезовица, мало место во Косово. Планинскиот кривулест пат, убавите предели, бескрајната тишина која ја ремети само жуберкањето на реката Бистрица ги воодушеви пензионерите, посебно кога пристигнаа на планинскиот премин Превала каде што се одморија еден час, насладувајќи се на убавините. Глетката беше преубава, а чистиот планински воздух, ги будат чувствата. Нешта кои не можат да се опишат, туку само да се доживеат.

Васил Пачемски

ЗП Крива Паланка

Традиционални меѓуопштински спортски пензионерски игри

Убавото топло августовско утро ги собра пензионерите љубители на спортските игри, од здруженијата на пензионери од Кратово, Пробиштип, Свети Николе и Крива Паланка во ресторанот „Борче“. Најпрвин на присутните пензионери им се обрати претседателот на здружението домаќин, **Трајче Давидовски**, кој ги поздрави учесниците во спортските игри, при тоа нагласувајќи дека спортските игри помеѓу четирите здруженија традиционално се одржуваат по 33–и пат.

Од име на градоначалникот и од име на локалната самоуправа на Општина Крива Паланка присутните пензионери ги поздрави претседателката на советот **Изабела Павловска.**

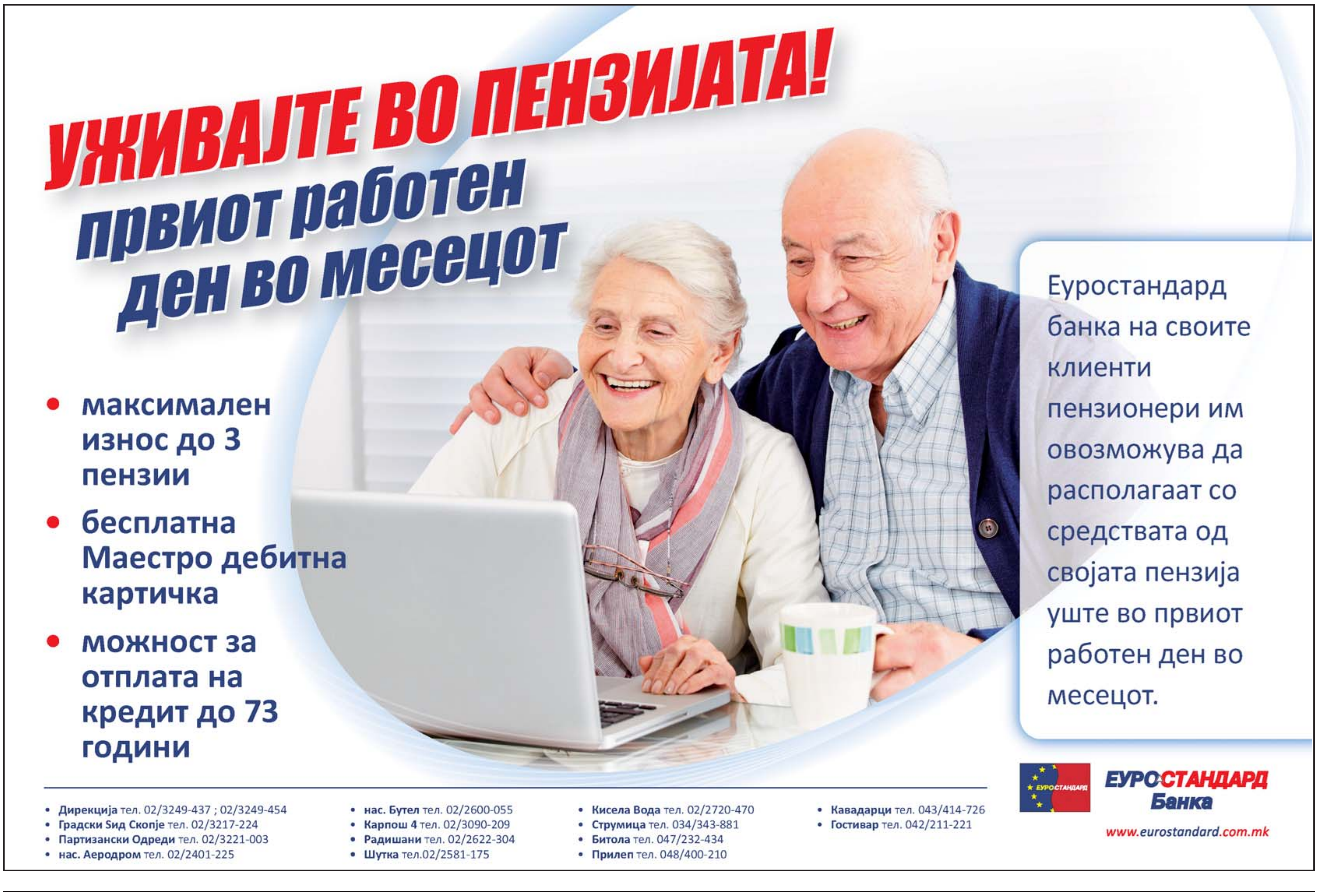
– Градоначалникот е оправдано отсутен, а тој и сите ние секогаш ги поддржуваме пензионерските активности и на нив сме горди. Ги прогласувам игрите за отворени, и нека победи подобриот.

Салонските игри помеѓу екипите се одвиваа во ресторанот „Борче“, додека фрлање во кош и шутирање на мали голови се одвиваше во „Партизан“.

По завршување на игрите, беа прогласени победниците од страна на претседателот на Собранието на ЗП Крива Паланка, **Веселин Стојановски**:

први се пласираа пензионерите од ЗП Пробиштип со 39 поени; по нив беше домаќинот ЗП Крива Паланка со 36 поени, 28 поени имаа пензионерите од ЗП Кратово, а со 26 поени спортските игри ги заврши ЗП Свети Николе.

Б. Стојчевска



Nga aktivitetet e LSHPM

Marrëveshje për veprimin e përbashkët të mëtejmë

Më 26 gusht 2019, në lokalet e LSHPM është mbajtur mbledhje me kryetarët e rinj të shoqatave të pensionistëve të zgjedhur për periudhën mandatorë 2019-2023. Përveç kryetarëve të rin të shoqatave të pensionistëve anëtare të Lidhjes, të zgjedhur për periudhën mandatorë 2019-2023, kanë marrë pjesë: kryetari i Kuvendit të LSHPM m-r Ilija Adamoski, nënkryetari i Këshillit ekzekutiv i LSHPM, Mentor Qoku, sekretari i Këshillit ekzekutiv i

LSHPM, Menka Temelkovska, kryetari i Këshillit mbikëqyrës Mitre Stojanovski dhe Kalina Slivovska - Andonova, redaktor kryesor dhe përgjegjës i gazetës "Penzionerpluus".

Me mbledhjen ka drejtuar në mënyrë të relaksuar dhe me sukses kryetarja e LSHPM njëherësh edhe i Këshillit ekzekutiv, Stanka Trajkova. Në mbledhje, kryetari i Kuvendit të LSHPM m-r Ilija Adamoski, ka folur për qëllimet, detyrat dhe aktivitetet e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

- Lidhja, edhe në të kaluarën e edhe tani angazhohet për atë që është më e rëndësishme për pensionistët, respektivisht, personat e moshës së tretë, e ajo para së gjithash është pagesa e rregullt e pensioneve dhe mbrojtja shëndetësore me kualitet e tyre e cila përmban prezencë në të gjitha nivelet në institucionet shëndetësore shtetërore dhe private, furnizimi me barna, lirim nga participimi për të gjithë shfrytëzuesit e pensionit e të tjera. Për realizimin e propozimeve dhe kërkesave tona, Lidhja bashkëpunon me më shumë organe shtetërore. Përpjekjet tona janë fokusuar në sjelljen e Ligjit për organizimin pensionist në Maqedoni i cili është dërguar në MTSP. Gjithashtu, edhe shoqata e pensionistëve duhet të kyçen me ide dhe kërkesa të tyre në komunat në të cilat jetojnë dhe të ndikojnë për çështje që kanë të bëjnë me pensionistët nga se ata atë e meritojnë me mundin e tyre të dhënë. Shoqatat e pensionistëve edhe më tej duhet të mbështesin aktivitetet kulturore dhe sportive me masivizimin e tyre, si dhe të punojnë në informimin që mirë të funksionoj përmes të gjitha format.

Me diskutim lidhur me këtë pikë të rendit të ditës, ka folur edhe kryetarja Trajkova, e cila lidhur me mbrojtjen shëndetësore ka premtuar se do të organizoj takim me ministrin për shëndetësi dhe mbrojtje shëndetësore për shfrytëzuesit e pensionit duke pasur parasysh se 75.000 ose 25% e shfrytëzuesve të pensionistëve marrin sasi më të ulët të pensionit.

Lidhur me këtë pikë, është zhvilluar diskutim në të cilin kanë marrë pjesë më tepër kryetar me kërkesë për sigurimin e transportit pa pagesë të pensionistëve edhe në qytete, tjera është theksuar edhe nevoja e transportit të këtij lloji në nivel lokal, për çka kryetarja ka informuar se kjo çështje do të zgjidhet me nënshkrim të Memorandumit me ZELS. Në diskutime ishte e pranishme edhe çështja e pronësisë së shtëpive të pensionistëve të ndërtuara me mjete të pensionistëve, ndërkaq me ato pronëson PIOM e të tjera.

Për funksionimin e ORO dhe problemet me të cilat haset ky këshill, ka folur Mentor Qoku, nënkryetar i Këshillit ekzekutiv i LSHPM dhe kryetar i ORO, i cili ka thënë:

- Fuqimisht mbështes sjelljen e Ligjit për organizimin pensionist nga se me sjelljen e tij do të zgjidheshin shumë probleme ndër të cilat edhe formimi i shoqatave të reja paralele përkrah ekzistueseve gjë që nuk është mirë nga se me imtësimin e anëtarësisë, imtësohen edhe mjetet me çka zvogëlohen mundësitë për aktivitete më të begatshme. Kjo posaçërisht ka ardhur në shprehje tek tre lidhjet e invalidëve ku për rreth 35 000 pensionistë ka mbi 53 shoqata.

Lidhur me servisimin e anëtarësisë, Lidhja ballafaqohet me probleme rreth saktësimit të situatës faktike. Për këtë qëllim, është mbajtur mbledhje më 8.08.2019 në Fondin e PIOM me përfaqësues të tyre me ç'rast është arritur marrëveshje për vazhdimin e bashkëpunimit. Kryetarja Trajkova ka theksuar se do të merren të gjitha aktivitetet që të rregullohen të dhënat.

Vendimin ekzistues për punën materialo financiare sjellë nga LSHPM para disa viteve, ka arsyetuar kryetari i Këshillit mbikëqyrës i LSHPM Mitre Stojanovskik, i cili ka thënë se me këtë Vendim janë vënë korniza të përgjithshme për harxhimin e mjeteve, respektivisht, ai përmban limite të cilat i porosit Lidhja dhe shoqatat.

Sipas rendit të ditës, kryetarja e LSHPM StankaTrajkova, ka sqaruar Programin e Trupit të ri të formuar koordinues për punën e Aktivit të pensionisteve për periudhën 2019-2023 dhe ka kërkuar nga kryetarët për më tepër përfaqësim gjinorë në të gjitha trupat dhe organet si dhe mbështetje të plotë të Aktiveve të pensionisteve.

Në fund të mbledhjes është diskutuar për caktimin e numrit dhe llojit të manifestimeve të cilat i organizon LSHPM dhe caktimin e numrit të tyre në nivel sa më racional.

Kalina Slivovska - Andonova

Mbledhje e Këshillit organizativ për pjesëmarrjen e LSHPM në FZZhD e 19

Këshilli organizativ për pjesëmarrjen e LSHPM në FZZhD e 19, i cili do të mbahet më 30 shtator dhe 1 dhe 2 tetor 2019 në Lubjanë, Slloveni, më 1.8.2019, në lokalet e Lidhjes është mbajtur mbledhje në të cilën përveç

anëtarëve të këshillit kanë marrë pjesë edhe Dimitar Dimitrovski, i cili do të jetëanëtarë i delegacionit të LSHPM dhe koordinator kryesorë i këtij projekti dhe Kalina S. Andonova, kryetare e Komisionit Komisionit për informim i KE në LSHPM. Në rend dite në këtë mbledhje ishte:

Zgjedhje e shoqatave anëtare të LSHPM të cilat do të marrin pjesë këtë vit në FZZhD e 19 i cili do të mbahet më 30 shtator dhe 1 dhe 2 tetor 2019 në Lubjanë, Slloveni, me rastin e 1 tetorit;

Dita ndërkombëtare kushtuar personave të moshuar, dhe informimi i të pranishmëve për mënyrën dhe pjesëmarrjen e shoqatave të zgjedhura të cilat do ta përfaqësojnë Lidhjen për herë të 10-të në këtë festival prestigjioz në Lubjanë, Slloveni.

Me mbledhjen ka drejtuar kryetarja e LSHPM dhe i Këshillit organizativ Stanka Trajkova. Ajo ka dhënë fjalën hyrëse për domethënien e këtij festivali në të cilin do të përfaqësohet pasuria kulturore e vendit tonë, si dhe i Lidhjes dhe aktiviteteve të saj në planin kulturorë.

Më pastaj, i ka dhënë fjalën seleksionuesit të Revyalit regjional dhe republikan të këngëve, muzikës dhe valleve i cili për disa vite si dhe në këtë vit i përcjell këto manifestime kulturore të Lidhjes dhe është anëtar i këshillave organizativ. Ai këtë vit ta përfaqësoj Lidhjen dhe ka propozuar që SHP Vinicë dhe SHP Gazi Babë, shoqata të cilat i plotësojnë orientimet dhje rekomandimet për pjesëmarrje në FZZhD e 19, respektivisht, njëra është nga Shkupi, ndërkaq e dyta nga brenda, kanë programe përkatëse të ndryshme .

Të pranishmit njëzëri kanë pranuar propozimin me rekomandim që këto dy muaj shoqatat seriozisht të përgatiten në çdo pikëpamje. Në hapjen e festivalit LSHPM do të marrë mirënjohje të veçantë për pjesëmarrjen në dhjetë vitet. Mbledhja ishte konstruktive dhe i përmbante të gjitha elementet të cilat mund të garantojnë paraqitje të suksesshme dhe përfaqësim të LSHPM në FZZhD e 19.

K. S. A.

Në Shoqatën e pensionistëve Komuna Saraj

Kompanitë e biznesit privat dhe Kryqi i kuq ndihmojnë pensionistët me pensione të ulëta

Në Komunën e Sarajit, veprojnë me sukses shumë kompani të biznesit privat të cilat ndihmojnë pensionistët me pensione të ulëta. Ndihma e fundit ishte me rastin e muajit të bekuar të Ramazanit 2019, kur disakompani të biznesit të cilat veprojnë në territorin e kësaj komune, kanë ndihmuar me prodhime ushqimore dhe material higjenik disa familje të cilat e kanë të vështirë ekzistencën me pension të ulët. Për këtë qëllim, është angazhuar Komisioni për shëndetësi dhe çështje sociale pranë shoqatës i udhëhequr nga d-r Jovan Deçkov.

Kompanitë të cilat kanë ndihmuar janë: Euro marketi "DATI" në Saraj, me 30 pako me material ushqimor dhe higjenik në vlerë prej 45000 denarë. Pastaj kompania "UKA-KOMERC" në Saraj - Lubin dhe kompania "TIAMO" nga Gllumova, që të dyja me prodhime të mishit. Me rastin e muajit të përmendur, edhe Kryqi i kuq ndihmoi me 32 pako me material ushqimorë.

Ndihmat u janë ndarë pensionistëve me pensione të ulëta, sipas kritereve të cilat i ka caktuar Komisioni për shëndetësi dhe çështje sociale. Një ndër kriteret ishte që të jetë pensionist me pension të ulët të cilën pensionisti e vërteton me dorëzimin e çekut të pensionit si dhe në familje të mos ketë të ardhura tjera, të cilën e dëshmon kryetari i degës pasi ai i njeh familjet në degën e tij. Gjithsesi se me këtë ndihmë nuk zgjidhet problemi i tyre, por sado pak zbut situatën e tyre sociale.

Pensionistët të cilët kanë marrë këtë ndihmë si dhe Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj, falënderojnë dhe u janë mirënjohës kompanive dhe Kryqit të kuq për ndihmën e dhënë.

B. B.

Mbledhje e zgjeruar e Trupit koordinues i Aktivit të pensionisteve me kryetaret

Propozime interesante për aktivitete programore

Më 5 gusht 2019, në Shkup është mbajtur mbledhje e zgjeruar e Trupit koordinues i Aktivit të pensionisteve me kryetaret në të cilën kanë marrë pjesë pothuajse të gjitha kryetaret edhe pse është verë dhe shumë nxehtë. Nuk kanë marrë pjesë vetëm 5-6 kryetare të aktivit edhe atë: Dibër dhe Qendër Zhupë, Kavadar, Manastir, Taftalixhe, Ilinden dhe Kisella Voda.

Në mbledhje ka marrë pjesë kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, ndërkaq me mbledhjen ka drejtuar kryetarja e Trupit koordinues, Angelina Risteska. Në mbledhje fillimisht ka folur kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova. Ajo i ka përshëndetur kryetaret e pranishme me ç'rast ka sqaruar qëllimet dhe

detyrat e këtij trupi dhe ka thënë:

- Posaçërisht ndjehem me fat dhe e kënaqur nga se ideja ime shumëvjeçare është realizuar, respektivisht është formuar Trup koordinues i Aktivit të pensionisteve në Lidhje. Programin e propozuar të cilin në pika të shkurtra do ta arsyetoj, është për periudhën 2019-2023, nga se në këtë periudhë qëllimet dhe detyrat janë të njëjta, vetëm se nga viti në vit do të plotësohen dhe do të realizohet përmes përgatitjes së planeve aksionare varësisht nga rrethanat:
- Përcjellja e situatës dhe funksionimi i Aktivit të pensionisteve,
- Kyçja e grave në realizimin e detyrave të Lidhjes dhe shoqatave,
- Intensifikim i vollonteriznit në shoqatat dhe Lidhje,
- Pjesëmarrja në manifestime sportive dhe kulturore,
- Përparimi i mbrojtjes shëndetësore, sidomos i popullatës femërore,
- Pjesëmarrja e grave në takime masive, ekskursione e të tjera,
- Bashkëpunimi ndërkombëtarë.

Në diskutimin në të cilin kanë marrë pjesë numër i madh i të pranishmëve, janë propozuar shumë propozime interesante. Ja disa nga ato:

- angazhimi i pensionistëve në shoqatat të cilët zotërojnë me zeje të caktuara me çka do të ndihmonin pensionistët tjerë vullnetarë;
- grumbullim veshjeje dhe produkteve thera për pensionistët me pensione të ulëta;
- bashkëpunimi me Kryqin e kuq dhe institucione tjera;
- mbledhje donacionesh nga firma të ndryshme;
- ngritja e vollonterizmit, përfshirja dhe përfaqësimin gjinor në nivel më të lart;
- dhënie e ndihmës juridike;
- udhëzime për mbrojtja nga dhuna familjare, dhuna tjera dhe vjedhjeve;
- mbledhje dhe shitje e punimeve të dorës, ndërkaq, mjetet e mbledhura financiare të shfrytëzohen për qëllime humanitare;
- vizita e shtëpive për pleq;
- riorientim i mjeteve të dedikuara për manifestime për qëllime humanitare;
- igurim mjetesh nga Fondacionet evropiane dhe udhëzime se si të aplikohet.

Ka pasur edhe propozime të tjera gjatë diskutimit dhe të gjitha do të vihen në program.

Kalina S. Andonova

Dhelpra dhe rosat

Rosat po laheshin në një lumë të madh. Dhelpra po sillej bregut herë më lartë e herë më poshtë. Nuk guxonte të hyjë në ujë. Dikur u tha:

- Lum ju që dini not. Sikur të më mësoni edhe mua, do të më kishit bërë nder të madh.

Rosat i thanë:

- Besa ne jemi të lumtura që ti nuk di të notosh. Sikur të dije not, dihet se çka do të na kishte gjetur. Pra, më mirë që nuk di not. Ti shih punën tënde e na tonën.

Како да се победи стресот

Стресот спаѓа во домен на медицинските науки, но според многу истражувања на стресот исклучиво медицинската интерпретација не би ја задоволило суштината на работите. Медицината како наука направи многу за човекот, но не допре до суштината на неговото битие. А стресот е токму феномен кој се врзува за суштината на човековото постоење. Што е друго животот ако не процес на адаптација кон условите во кои живееме? Да се избегне стрес во такви услови едноставно не е возможно, па останува важно прашањето: Што стресот тоа направил од човекот? Да ли сосема го опустошил и уништил? Или, можеби, го охрабрал и го направил да јак?

Како стресот делува на здравјето и емоционалниот живот

Стресот не е проблем сам по себе. Тој станува проблем кога во својот вртлог ќе ја уфли личноста која не може да одговори на најдобар начин на одредени предизвици. Колку брзо сте способни да се одбраните од стресните ситуации? Прилагодувајќи се кон предизвикот, поединецот реагира биохемиски и физиолошки. Тој процес на прилагодување ги исцрпува изворите на енергијата на телото. Ако човек е премногу изложен на стрес, а не се одмора доволно, доаѓа до слабеење на организмот кое се очитува во секој сегмент на животот. Луѓето кои страдаат од наталожен стрес полесно подлегнуваат на болести, кои во најголем дел се психосоматски.

Симптоми кои го следат стресот често се:

- необјасниво чувство на гушење
- проблем со дишењето
- анксиозност
- фрустрација
- депресија
- општо чувство на незадоволство и бесцелност

Наталожениот стрес ги расипува и меѓучовечките односи, оти ја намалува бистрината на духот и отвореноста на емоциите. Човек во својот живот поминува низ многу периоди на помал или по голем стрес.

Во целина гледано, може да се каже дека реакцијата на стрес неизоставно вклучува делување на: мозокот, нервниот систем, хипофизата, надбубрежните жлезди, бубрезите, крвните жили и притисокот, врзното ткиво, тироидната жлезда, црниот дроб, белите крвни зрнца

Колку сте отпорни на стрес?

Суштината на стресот не е возможно да се одгатне без одгатнување на механизмот на природна адаптација. Употребувајќи ги постоечките адаптивни и одбрамбени механизми, организмот настојува да се прилагоди на таква ситуација со активирање на надбубрежните жлезди и лачење на глукокортикоиди.

Синдромот на адаптација е збир на разни реакции на организмот кон било кој облик на агресија, односно на надворешните влијанија. Тие реакции овозможуваат на организмот до одредена мера да ги поднесе процесите кои се случуваат под влијание на стрес.

Една од најважните карактеристики на човековиот организам е неговата адаптибилност, без која тој едноставно, во различни ситуации и средини не би можел да опстане. Важна особина на адаптирањето е моќта стресот да се задржи под контрола или да се локализира, така да би било можно ефикасно да се одговори на него. Процесот на адаптација на стресот можат да го пратат некои здравствени состојби и болести. Тоа најчесто се: зголемен крвен притисок, разни срцеви заболувања, артериосклероза, бубрежни болести, ревматски болести, кожни болести, очни болести, инфекции, алергии, хиперсензитивни пореметувања, нервни пореметувања, сексуални пореметувања, пробавни болести, канцерогени заболувања, болести кои ја намалуваат отпорноста во целина

Овие состојби се јавуваат затоа што организмот се бори против стресот, а можат да бидат и продукт на неуспех во одбраната.

Стресот - предизвикувач на канцер?

Посебно прашање на кое многу научни кругови истражуваат е прашањето на поврзаноста на канцерот и стресот. Статистичките податоци покажуваат дека многу често канцерот се развива после стресни и трауматски случки како смрт на блиски, губиток на богатство, углед, работа, политичка функција. Поради самите предрасуди како од канцер безусловно се умира, тоа дополнително предизвикува уште по голем стрес. Луѓето веруваат дека самиот факт што им е дијагностицирана некоја малигна болест, е доволен веднаш да помислат како веќе им нема спас. Тоа е погрешно стојалиште. Човекот така станува дополнително подложен на трауматичен стрес кој уште повеќе го влошува текот на самата болест и ги ослабува одбрамбените механизми на организмот.

Т.Г.

Храна која им штети на лица со висок крвен притисок

Високиот крвен притисок е сериозен здравствен **проблем** низ целиот свет, а доколку не се проверува редовно и не се контролира може да предизвика дури и ненадејна **смрт**. Според американскиот центар за контрола и превенција на болести, повеќе од половина од луѓето не се свесни дека имаат проблем со високиот крвен притисок не го **контролираат** редовно крвниот притисок, што ги става во голем **ризик** по здравјето. Високиот крвен притисок е познат и како **„тивок убиец"**, така што покрај оштетување на бубрезите и губење на видот, неговото неконтролирање често доведува до фатален исход. Ако вашиот лекар ви дијагностицирал висок крвен притисок, треба да престанете да јадете одредена храна за да си го продолжите **живот**. Затоа треба да го намалите внесувањето на храна што содржи пред сѐ **натриум**. Американскиот здружение за срце посочува дека вишокот на натриум доведува до повлекување на водата од крвните садови и се создава вишок на крв, предизвикувајќи зголемен крвен притисок. Исто така, докажано е дека најмногу натриум се внесува преку солта, која во прекумерна доза ја има во брзата, пакуваната и во храната од ресторанти. Американското здружение за срце предупредува дека најмногу натриум се додава во овие производи:

1. Кифли и переци – Еден перек може да содржи и до 230 милиграми натриум.

2. Сувомеснати производи – до 2000 милиграми натриум во 100 гр.

3. Пица – едно парче може да содржи 760 милиграми.

4. Пилешко – Само 100 грама готови пилешки стапчиња за поховање може да содржат 600 милиграми.

5. Супа од кесичка – една чаша супа од кесичка може да содржи 940 милиграми натриум.

Покрај натриумот односно солта штетни се и **заситените масти** кои го зголемуваат нивото на **холестерол** во крвта, што го зголемува ризикот од срцеви заболувања и **мозочен удар**. Затоа, сите оние кои имаат проблеми со висок крвен притисок треба да ја избегнуваат и мрсната храна:

6. Мрсно говедско месо

7. Јагнешко месо

8. Свинско месо

9. Путер

10. Сирење

Претераното консумирање шеќер е познато дека доведува до дебелина, висок крвен притисок и холестерол. Сепак, истражувањата докажале дека внесувањето на шеќер може да има ефект врз зголемување на крвниот притисок без оглед на телесната тежина на човекот. Ова е уште една причина да ги исфрлите следниве слатки работи од вашето мени:

11. Пакувани сокови

12. Слатки млечни производи, како овошниот јогурт или сладолед

Ако често јадете храна која содржи големи количини на **транс маснотии**, ризикувате да добиете зголемен холестерол, срцеви заболувања, мозочен удар или **дијабетес** тип 2. Ако страдате од висок крвен притисок, не заборавајте да ги избегнете и овие производи:

13. Пуканки

14. Маргарин. Вашиот крвен притисок треба редовно да се контролира, но дајте се од себе за да бидете најдобриот самостоен советник и да ја избегнувате храната која секојдневно ви го загрозува здравјето. Потрудете се да ја отстраните штетната храна од вашето мени за да помогнете во подобрување на вашето здравје и да си обезбедите подолг живот.

Б. А.

Што треба да знаеме при убод од пчела

За повеќето луѓе убодот од пчела предизвикува само привремена болка и иритација на местото каде што е испуштено осилото. За други, убодот од пчела може да предизвика алергиска реакција која може да се манифестира со различен тип на симптоми што варираат од слаби до тешки. Во екстремни случаи, осилото од пчела може да предизвика анафилакса – состојба којашто е опасна по живот. Според „Journal of Asthma and Allergy", околу 5 до 7,5 отсто од луѓето ќе доживеат тешка алергиска реакција на убод од инсект во своите животи. Кај пчеларите овој ризик се зголемува до 32 отсто. Кај мнозинството убодите од инсекти може да предизвикаат блага до умерена алергиска реакција во форма на локализирано црвенило и оток. За мал дел од луѓето алергиската реакција може да биде многу потешка и да бара итна медицинска помош. Фаталните реакции од убод од инсекти се ретки.

Сепак, отровот на пчелите, осите и стршените има тенденција да предизвика тешки реакции кај оние коишто се алергични. Пчелите и осите може да предизвикаат системски алергиски реакции кои се шират низ целото тело, вклучувајќи ја и кожата и респираторниот систем. Алергиите на убод од пчела може да варираат од благи до тешки. Во помалку тешки случаи, алергиската реакција се јавува околу местото на осилото. Во потешки случаи, реакцијата влијае на другите делови од телото.

Кога пчелата каснува нејзиното осило се откинува од телото и останува во кожата. Отровот што се наоѓа во осилото се ослободува до една минута откако пчелата го забодува осилото. Пчелниот отров содржи протеини кои влијаат на клетките на кожата и имунолошкиот систем што резултираат со локализирана реакција – болка и оток на местото на каснување, дури и ако лицето не е алергично на отровот.

Кај лицата со алергија, убодот од пчела предизвикува имунолошкиот систем да произведува антитела наречени Имуноглобулин Е (IgE). Обично IgE го штитат телото од опасни материи, како што се вирусите и паразитите. Сепак, како одговор на осилото, телото произведува IgE што предизвикува имунолошки одговор, како што е осипот, отокот и проблеми со респираторниот систем.

Симптомите на алергија на пчелин отров се различни во зависност од степенот на алергија кај лицето. Едно лице може да има блага, умерена или тешка реакција по кратко време откако ќе го касне пчела. Оттука се препорачува да се знаат симптомите поврзани со различните степени на алергиска реакција, за лицето да може да добие соодветен третман.

Лесна алергиска реакција

Поголемиот дел од симптомите на пчела се лесни и не бараат медицинска помош. Тие се ограничени на местото на каде што е испуштено осилото и вклучуваат: остра болка; црвенило и осип на кожата; отекување на местото на каснување.

Умерена алергиска реакција

Кај лицата со умерена алергија на пчела телото дава посилен одговор на пчелниот отров наречен голема локална реакција (LLR). Во овие случаи, симптомите може да потраат една недела до целосно лекување и вклучуваат: потешко црвенило околу местото на каснување; оток кој може постепено да се зголемува со големина од дијаметар од 10 см или повеќе во период од 24–48 часа.

Ако некое лице доживее голема локална реакција постои ризик од 5 до 10 отсто дека во иднина ќе развие системска реакција на убод од пчела.

Тешка алергиска реакција

Кај некои лица убодот од пчела може да предизвика анафилакса–алергиска реакција која бара итен медицински третман бидејќи е опасна по живот. Симптомите на анафилакса брзо се развиваат и вклучуваат: црвен осип на кожата што предизвикува чешање; отекување на грлото или јазикот; потешкотии со дишењето; стомачна болка, гадење и повраќање; вртоглавица; слаб/брз пулс; губење на свеста.

Третманот за алергија на пчела зависи од тежината на алергиската реакција.

Лекување на лесна до умерена реакција - По каснувањето потребно е да се отстрани осилото што е можно поскоро со помош на пинцета, внимавајќи да не се испушти отровот. Отстранувањето на осилото ќе го ограничи количеството на отров што ќе се ослободи во крвотокот. Локализираните реакции обично бараат само домашно лекување. Користењето на ладна компресија, примена на крем и земање антихистаминици треба да помогне да се намали јадежот и воспалението. Симптомите треба да се повлечат во текот на неколку дена.

Лекување на тешка реакција - Тешките системски реакции бараат итно инјектирање на епинефрин кое ќе помогне да се намали сериозноста на алергиската реакција. Лекарите, исто така, можат да дадат кислород и интравенозни течности. Лицата со тешка алергија на убод од пчела треба со себе секогаш да носат епинефрин. Секој кој се соочува со еден или повеќе симптоми на анафилакса треба итно да биде пренесен во болница!

М. Д.

Изненадувачки, но правењето ништо си има свои предности

Дали понекогаш си дозволувате да не правите апсолутно ништо?

Денешната култура го гледа времето како луксуз кој мора постојано да биде исполнет, само за да не го потрошиме. Нашето мислење толку се изменило што дури го величиме мултитаскингот. Сметаме дека правењето ништо е трошење скапоцено време – вистинско злодело. Но дали навистина е така? Зарем нема никаква придобивка од тоа да одвоите време да гледате низ прозорецот не правејќи ништо? Зошто сметаме дека продуктивноста и постојаната зафатеност се нешто најважно? Зошто се чувствуваме подобро кога трчаме на лентата за трчање која не заморува, отколку кога јадеме сендвич во паркот?

Денес зафатеноста е најдоброто нешто.

Добрите вработени ручаат пред компјутерот работејќи, или мислат дека прават пауза гледајќи неважни нешта на Интернет.

Ова не е пауза. Вистинската пауза би била да излезете од канцеларијата и да откриете каков е денешниот ден. Но никој од нас не си ја дозволува паузата која ќе ни ја даде потребната енергија попладне.

Се разбира, овде се и нашите смартфони кои постојано се вклучени и кои ги прават продуктивноста и достапноста поважни од времето за себе и личниот простор.

Ние се лажеме дека сурфањето на Интернет е исто со одмор, но не е така.

Ние си го одвлекуваме вниманието и премногу го стимулираме нашиот мозок со стотици информации кои не ни се од никаква корист. Всушност, ова сурфање е трошење време во вистинската смисла на зборот. Од друга страна, правењето ништо не е трошење време.

Иако е сосем спротивно на продуктивноста, сепак не е трошење време.

Ако си дозволите само да го набљудувате денот без никакви мисли освен за она што е пред вас, вие сте продуктивни на друг начин. Ова правење ништо го одмора вашиот ум и ја храни вашата душа. Тоа ви создава нови можности и ви ја обновува вербата во животот и во вас. Изговорот кој најчесто го користиме е тоа дека сме премногу зафатени.

Но дали е тоа вистина? Колку време поминувате гледајќи телевизија, сурфајќи на Интернет или на социјалните мрежи? Сите овие активности е многу подобро да ги замените со време кое ќе си го посветите себеси.

Тоа навистина ќе ве исполни и ќе ви даде додатна енергија.

Б. Анг.

Модрите сливи се корисни и свежи и суви

Модрите сливи е добро да се консумираат и свежи и суви. Еве само неколку причини како тие влијаат на нашето здравје:

Го штитат срцето

Една свежа слива (во просек) содржи 113 мг калиум, минерал кој помага во контролата на високиот крвен притисок и го намалува ризикот од мозочен удар. Ако тоа не е доволно за вас, црвеникаво–синиот пигмент во некои сливи, наречен антоцијанин, може да заштити од карцином со прочистување на штетни слободни радикали во организмот.

Го подобруваат варењето на храната

Модрите сливите се како создадени за да им помогнат на цревата да ја завршат својата работа. За оваа намена подгответе го следниот „компот" кој се подготвува многу лесно и од суви сливи: сливите потопете ги во свежо зовриена вода, изладете ги и чувајте ги во затворен сад во фрижидер.

Го намалуваат нивото на шеќер во крвта

Сливи се рангирани на ниско ниво на гликемиски индекс, што значи дека можат да ви помогнат да го контролирате шеќерот во крвта и да го намалите ризикот од дијабетес тип 2.

Сливите помагаат за здрави коски

Истражувачите од Флорида и универзитетот Оклахома тестирале две групи жени цели 12 месеци. Една група јадела 100 грама суви сливи на ден (околу 10 сливи), а другата јадела 100 грама сушени јаболка. Двете групи консумираат калциум и витамин Д како додатоци. Резултатите покажале дека групата што јадела сливи имала значително поголема густина на коските во 'рбетот и подлактицата.

Ја подобруваат меморијата

Само три до четири сливи на ден можат да помогнат во неутрализирањето на клетките на штетните слободни радикали кои негативно влијаат на меморијата.

Го подобруваат видот

Сливите се особено корисни за здравјето на очите. Фитонутриентите кои се наоѓаат во сливите можат да помогнат во намалувањето на ризикот од заболување што се јавува главно кај постари лица, т.н. макуларна дегенерација.

М. Д.

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
ГОЛЕМА ЕКО АКЦИЈА
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 нѐ 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

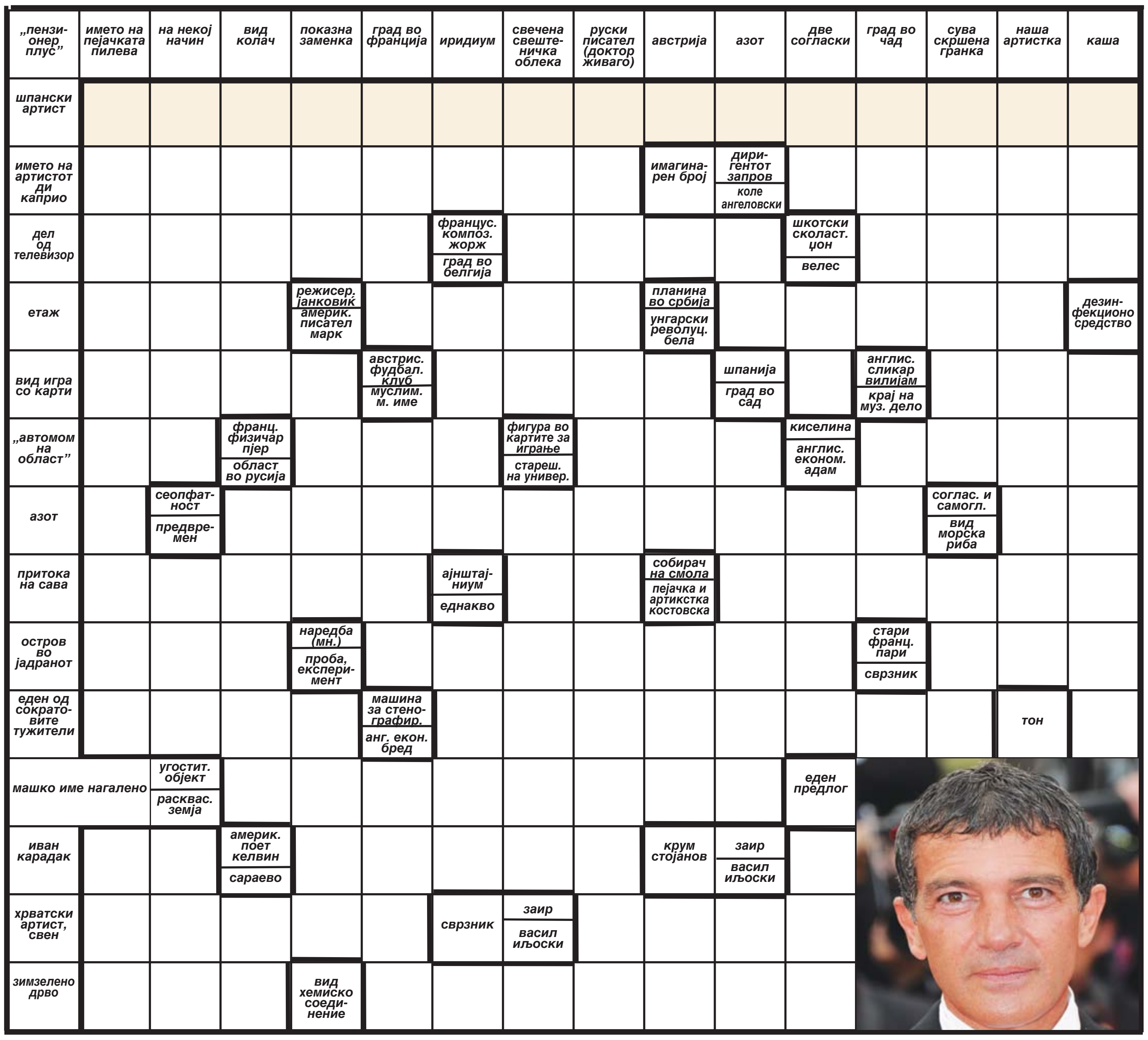
Интересни факти за спиењето

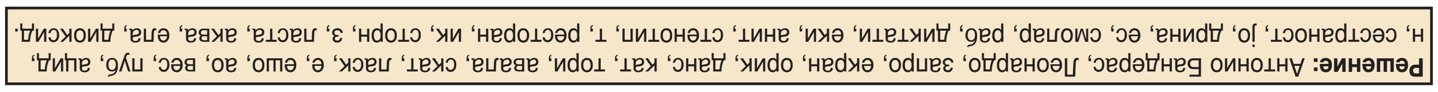
Спиењето е прекрасно нешто. Го одмора и обновува нашето тело, но и одзема од нашето активно време, при што во текот на еден просечен живот, човек преспива околу 26 години. Еве некои неверојатни факти за спиењето:

1. Луѓето се единствените цицачи кои свесно го одложуваат спиењето.
2. Апнеа при спиење, или престанок на дишењето во сон е најчестата причина за нарушување на сонот.
3. И сонот влијае врз нашата телесна тежина. Ако не сте доволно наспани, вашето тело ве тера да јадете повеќе поради намаленото ниво на лептин.
4. Луѓето порано спиеле во сегменти. Пред откривањето на електрицитетот, наместо да ја преспиваат целата ноќ, луѓето ќе преспиеле неколку часа, ќе се разбуделе, читале, пишувале, ќе се дружеле, моделе и потоа пак ќе преспиеле неколку часа.
5. Останувањето буден цела ноќ никогаш не е добро. Ако останете будни шеснаесет часа по ред, способноста на вашиот мозок да функционира е намалена, слично на чувството кое го имате со 0,05 отсто алкохол во крвта.
6. Колор телевизијата го измени начинот на кој сонуваме. Пред да се појави колор филмот, само 15 отсто од луѓето сонувале во боја. Денес тој процент пораснал на 75.
7. Повисоката надморска височина ги зголемува изгледите за нарушување на сонот. Тоа се должи на недостатокот од кислород во воздухот.
8. Можете да ги контролирате вашите сништа. Тоа се нарекува луцидно сонување и вклучува свесност за тоа дека се работи само за сон.
9. Сонуваме со причина. Според некои теоретичари, соништата се толку сложени и чудни бидејќи ви овозможуваат да размислувате критично и да решавате проблеми кога сте будни.
10. Ако се разбудите за време на некој убав сон и сакате да продолжите да го сонувате, затворете ги очите и опуштете се. Има шанса пак да продолжите, но не успева секогаш.
11. Соништата можат да ја предвидат иднината. Според повеќе анкети, третина од луѓето на нашата планета сонувале нешта кои подоцна навистина се случиле.
12. Сонувате само лица кои веќе сте ги виделе. Можеби не ги препознавате во вашите сништа, но тоа секако се луѓе кои некогаш сте ги виделе.
13. Кога ќе се разбудите и сте свесни за се околу себе, но не можете да се придвижите, ниту да проговорите, тоа се нарекува парализа при спиење. Не паничете, поминува бргу.
14. Дали секогаш се чувствувате малку уморни после ручек и мислите дека треба да се одморите после јадење. Всушност, човечкото тело е најуморно двапати во текот на денот – во два наутро и во два попладне.
15. Вежбањето помага за добар сон. Физичката активност секогаш помага, но ако тоа го правите непосредно пред спиење, ќе има спротивен ефект.

М.Д.

КРСТОЗБОР





Хумор

– Докторе откако се разведов од жена ми почнав многу да пијам. Кажете ми што да правам?
– Престани да славиш.

* * *

Разговараат двајца студенти по завршувањето на испитот:
– Колку доби?
– 7–ка.
– Па, нели се спремаше за 10–ка?
– Абе да, ама во последен момент си велам, да си добијам јас 7–ца, па да си купам патики со остатокот од парите...

* * *

– Трпе, за што те судеа?
– За мито.
– А како те ослободија?
– Со мито.

* * *

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

* * *

Во ресторан, семејство со 2 мали деца.
Мајката:
– Келнер, можи ова шо остана да ни го спаковаш за кучето?
Келнерот:
– Можи.
Децата:
– Супер, мама ќе ни купи куче!

* * *

Кумановец оди во Скопје во кафана.
– За мене цезар салата.
– Сакате сос?
– Сос ракију!

* * *

Трпе, зошто сакате да се разведете?
– Жена ми по цели ноќи скита по кафани.
– Ајдее... Да не лажеш?
– Не лажам господине судија. Мене ме бара...

* * *

Тате ќе се мажам за Трпе комшијата!
– Немој ќерко, сирак е и сиромав, работи во три смени. Не е тој за тебе.
– Ама татко јас го сакам и готово одлучив!
– Ќерко имај барем малку милост за Трпе. На него животот му е доволно тежок и без тебе!

* * *

Цветко му вика на Трпе
– Како можеш бе секој ден да свириш на труба по 3 сати, а врска немаш од свирење?
– Тактика брат... кога ќе сакаш да го купиш станот што е до тебе, се ќе правиш...

Старецот и смртта

Стар човек исекол дрва и се натоварил да ги внесе в куќи. Но бил толку стар и изнемоштен што ги фрлил дрвата на земја и ја замолил смртта да дојде и да го куртули од маката. Смртта навистина дошла и го прашала што сака! Старецот исплашен изустил:
– Не сакам ништо, ептен ништо, само те молам помогни ми да ги внесам дрвата внатре.
Поука: Во било какви маки да сме, сепак животот ни е мил.

Во Врање се дружеа српските и македонските пензионери

Се играше „Ужичко“, и се пееше „Македонско девојче“

Воспоставената соработка меѓу неколку здруженија на пензионери од Република Северна Македонија со Здружението на пензионери од Врање Република Србија по повод нивниот верски празник „Преображение Господово” се крунисa со дводневна средба на која се зборуваше за пензионерските активности, но се пееше и играше за натамошна поуспешна соработка. На централната свеченост во Врање покрај здруженијата од повеќе градови на Србија присуствуваа и претставници на ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Куманово и ЗП Битола. Земајќи збор пред присутните претседателот на Сојузот на пензионерите од Србија **проф. др.** Дебрца, кој на сите им препорача да го посетат убавиот Охрид, како и други места во нашата земја каде што секогаш ќе се чувствуваат како драги гости со кои ќе се трасираат нови патишта за соработка.

Томе Димитровски, претседател на ЗП Битола подарувајќи им уметничка слика на збратименото ЗП Врање им порача дека кога ќе ја посетат конзулска Битола, или Националниот парк „Пелистер“ секогаш ќе се среќаваат со искрени пријатели, со кои ќе може да разменат искуства од заеднички интерес.

По официјалните искажувања беа поздравени со бурни аплаузи. На заедничката средба се играше „Ужич-

Андреја Савиќ рече дека ваквите средби треба што почесто да се организираат зашто служат за создавање клима животот на пензионерите да биде исполнет со радост и среќа која ќе придонесува и за зголемување на посетите во двете држави. Во тој контекст зборуваше и претседателот на ЗП Врање **Стојче Павловиќ** кој студирал на Правниот факултет во Скопје.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија присутните ги поздрави **Ѓорѓи Трпчевски,** претседател на ЗП Охерид и ко“, но се пееше и „Македонско девојче“. Многумина иако во поодминати години ги покажаа своите некогаш негувани игроорни квалитети при што не можеше да се издвои кој е подобар игроорец или пејач зашто сите беа расположени и весели. За време на дводневниот престој во Врање македонските пензионери ги посетија Етно–селото во близина на Врање, како и други знаменитости на тој град, договарајќи се ваквите средби да бидат што почести и во други места.

П. Ставрев

ЗП Илинден

Ротка Петровска повторно претседател на Активот на пензионерки

Во Домот на културата во село Марино, Активот на пензионерките, на 30 август 2019 година, одржа изборно собрание на кое присуствуваа голем број активистки и членови на органите во здружението. По изборот на работното претседателство, записничар и двајца оверувачи на записникот, од петте разграноци во Здружението беа предложени и по еден претставник во Одборот на Активот на пензионерките. За претседател на Активот едногласно повторно беше избрана **Ротка Петровска**, при што таа им се заблагодари за довербата и вети дека ќе се ангажира максимално за постигнување подобри резултати во сите сфери. Активот како и досега ќе им понуди на своите членови интересни содржини, со цел омасовување на сите активности, зачувување на традицијата и културата, унапредување на женските вештини, едукација и хуманост. Посебно ќе се ангажира за воспоставување соработка со други активи, како и учеството на разни други манифестации кои активите ги организираат.

– Дружбата меѓу пензионерките, активностите и хуманите дела, направени од активистките, се клучните столбови на активот, – меѓу другото истакна Петровска.

Претседателот на ЗП Илинден **Благоја Атанасовски**, откако и честиташе на претседателката за изборот информираше за екскурзијата што беше организирана на 28 август, за 100 пензионери, до Виница, Берово и Беровско Езеро, кое се простира покрај борова и дабова шума, недопрената природа, сокриено во листопадни дрвја, каде езерото спокојно мирува. Тука, пензионерите уживајќи во убавината, присуствувале на чествувањето на празникот Успение на Пресвета Богородица во манастирскиот комплекс Света Богородица, каде што секоја година на овој голем верски празник, се приготвува заеднички ручек во 100 казани, јадење кое го вкусија и пензионерите од Здружението.

Васил Пачемски

ЗП Куманово

„Коштана“, премиерно пред кумановската публика

Големата сала на Центарот за култура „Трајко Прокопиев“ на 2 септември 2019 година беше претесна да ги прими сите љубители на драмската уметност од Куманово, меѓу кои најголем број пензионери, премиерно да ја проследат култната претстава „Коштана“ од Бора Станковиќ во изведба на Драмската работилница при Пензионерското културно уметничко друштво „Ѓоко Симоновски“ од ЗП Куманово.

Покрај многубројната публика на премиерната изведба присуствуваа и градоначалникот на Општината Куманово, Максим Димитриевски, претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова и претседателот на Здружението на пензионерите – Куманово, Благе Јакимовски.

Ваквиот амбиент беше прилика на присутните да им се обрати и да ги поздрави претседателот на ЗП Куманово, **Благе Јакимовски** кој меѓу другото рече дека покрај „Ленче Кумановче“, „Коштана“ е уште еден голем и успешен потфат на кумановските актери пензионери и дека публиката ќе ужива во нивните актерски способности, особено затоа што и текстот на претставата е прилагоден во духот на кумановскиот дијалект.

Поздравувајќи ги присутните и гостите градоначалникот на Куманово, **Максим Димитриевски** меѓу другото рече дека е горд што токму годинава кога Куманово одбележува пет века од неговото постоење, граѓаните имаат прилика да присуствуваат на бројни културни настани од ваков карактер, но и на одбележување на историски настани од нашето подалечно и поблиско минато.

Инаку, вредно е да се напомене дека актерскиот ансамбл вложи максимални напори „Коштана“ да им остане во длабоко сеќавање на присутните, особено монолозите на Борко Стојановски во улогата на Митке, но и на целата актерска екипа под режисерската палка на Стоје Додевски кој токму годинава одбележува 45 години како што самиот вели „драмско денонојќие“.

Дејствието на „Коштана“ кое Бора Станковиќ го лоцира не само во неговото родно Врање туку и во неговата поширока околина па „ч’к и до Куманово” беше извонредна прилика кумановската публика уште еднаш да се врати назад еден век и да се потсети и на едно друго време.

В. Крстевски

ЗП Охрид и Дебрца

„Вечер на Живко Чинго“

Во охридското село Велгошти традиционално се одржа културната манифестацијата „Вечер на Живко Чинго“, во знак на одбележување на годишнината од раѓањето на големиот македонски писател и раскажувач. Чествувањето започна во атарот на црквата „Света Петка“ со полагање цвеќе пред спомен–обележјето на Чинго, по што обраќање имаше заменик–градоначалникот на Охрид **Ристо Николески**.

– Чувствувам огромна привилегија и гордост како човек и како историчар, оваа убава вечер да сум тука, на ова место, на овој прекрасен настан и тоа што имам можност да му оддадам почит, на еден од најмаркантните литературни дејци во нашата понова историја, нашиот голем и единствен Живко Чинго. По својата оргиналност и квалитет, неговото богато творештво е познато, признато и вреднувано од врвната литературна критика, а неговите дела се преведени и презентирани на многу светски јазици. Многумина рекле дека неговата раскажувачка дарба била огромна, а неговите раскази се полни со емоција и оддаваат впечаток дека се создадени во еден здив.

Покрај високата уметничка и културна вредност, неговите романи, драми и раскази, претставуваат едно вистинско историско сведоштво, една хроника за развојот на македонското општество. И во минатото и денес, неговите зборови, неговите пораки имаат универзална смисла и носат една голема општествена тежина. Убеден сум дека овие пораки и во иднина ќе ни го покажуваат вистинскиот пат, по кој треба да се движи нашето општество, како што и самиот тој вели: „**Ќе нема богати и сиромаси, едно лепче ќе се делит на сите, не ќе има гладни, не ќе има жедни, власт народна човече. Човекот ќе дојде на своето место, на прво место човекот, разбираш, да си биде тоа што си е од природата, човек”.**

Со цел, достоинствено да го славиме, почитуваме и вреднуваме неговото дело, Општина Охрид, традиционално и оваа година го распиша Конкурсот за најдобар расказ за наградата „Живко Чинго“. Упатувам искрени честитки до добитникот на овогодинешната награда, а воедно упатувам и голема благодарност до сите автори кои зедоа учество на овој литературен конкурс. Се надевам дека оваа традиција ќе продолжи и дека и во иднина ќе го негуваме и почитуваме делото на Чинго и дека ќе го оставиме како аманет на идните генерации. Нека му е вечна слава и нека се чествува уште многу години неговото големо име, – истакна Николески.

Беседа за ликот и делото на Живко Чинго одржа академик **Ала Генадјевна Шешкен**.

Централниот дел од манифестацијата беше посветен на добитникот на годинашната награда за најдобар расказ што секоја година Општина Охрид ја доделува во чест на Живко Чинго. Оваа година наградата ѝ беше врачена на Драгана Лукан–Николоски, чиј расказ насловен „Пад на системот или како балканските народи сфатија дека Бог можеби и не постои“ беше прогласен за најдобар од страна на Стручното жири во конкуренција од 41 пристигнат труд на конкурсот. Драгана Лукан–Николоски е автор на повеќе драми и сценарија, меѓу кои се „Балканизација“, „Пинокио и Црвенкапа во потрага по Аладиновата ламба”, „Треперење помеѓу две подадени дланки“, „Сè ќе биде добро“ и други. Пред присутните пригодно обраќање имаше и внукот од син на **Живко Чинго**, младиот Емил Чинго.

Инаку, Живко Чинго е роден на 13 август 1935 во селото Велгошти кај Охрид. Во родното село завршил основно училиште, а гимназија во Охрид. Во 1959 година дипломирал на Филозофскиот факултет при Универзитетот „Кирил и Методиј“ во Скопје. Извесно време работел како професор по книжевност во гимназијата во Охрид, а во Скопје работел во: „Студентски збор“, „Млад борец“, во Радио–телевизија Скопје, во Институтот за фолклор „Марко Цепенков“, во Центарот за политички студии, а бил и долгогодишен директор на Драмата при Македонскиот народен театар. При крајот на животот работел како советник во Републичкиот комитет за култура. Во 1963 година станал член на Друштвото на писателите на Македонија (ДПМ), а бил и член на МАНУ. Чинго се упокои на 11 август 1987 година

На Вечерта посветена на Живко Чинго беше организирана и културно–уметничката програма на која настапи познатиот македонски саксафонист, охриѓанецот Горан Папаз, а сплет народни песни и игри изведоа членовите на Културно–уметничкото друштво „Филиграни“ од родното село на Живко Чинго, Велгошти.

К. Спасески

Фонд за здравствено осигурување на Република Северна Македонија

СООПШТЕНИЕ

Од 1 октомври 2019 година подигање на лекови на товар на Фондот само со рецепт и лична карта/пасош

Осигурените лица од 01.10.2019 година ќе можат да ги подигнуваат лековите во аптека само врз основа на рецепт и документ за лична идентификација (лична карта или пасош).

До тој период, на сила се постоечките позитивни прописи, со кои пропишување на лекот кај избраниот лекар како и постапката при издавање на лекот во аптеката се врши со здравствена легитимација заедно со личен идентификациски документ на +осигуреното лице (лична карта или пасош) при користење на здравствени услуги на товар на Фондот, односно до 1 октомври 2019 година.

Фондот како купувач на здравствени услуги е конструктивен и отворен за соработка со сите чинители во здравствениот систем и работи на имплементација на соодветно електронско решение со кое ќе се олесни администативното работење на здравствените установи при пропишување и издавање на лекови на рецепт, во интерес на поефикасна и подостапна здравствена услуга на осигурените лица.