СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

29 ноември 2019 година
број 136

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

Делегација на СЗПМ на средба со премиерот Зоран Заев и министерката Мила Царовска

Претседателот на Владата на Република Северна Македонија Зоран Заев и министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, се сретнаа со делегација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, предводена од претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова. На средбата, се разговараше за усогласување на пензиите, како и за други прашања од аспект на стандардот на живеењето на овие граѓани.

Премиерот Заев и министерката Царовска ги информираа претставниците на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, дека се остваруваат услови за пораст на пензиите врз основа на стабилизираниот пензиски систем, најавеното ново зголемување на минималната плата, континуираниот раст на просечната плата, како и врз основа на вкупниот економски раст во земјата и дека сите овие фактори се позитивни предуслови за раст на пензиите за околу 700 денари од 1 јануари 2020 година, линеарно за сите пензионери.

На средбата со претседателот на Владата Зоран Заев и министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, претседателката на Сојузот Станка Трајкова, аргументирано, меѓу другото, ги потенцираше и следните проблеми: изградба на старски и пензионерски домови за сместување на најмногубројната популација во земјата, унапредување на здравството и здравствената заштита како и потребата за добивање и на други поволности за подобар и подостинствен живот на пензионерите, на што беше одговорено дека за поставените барања во наредниот период ќе се бараат решенија особено за згрижувањето.

С.Т.

Петта седница на ИО на СЗПМ

Од јануари до септември 2019 година Сојузот работел економично и домаќински што резултирало со намалување на расходите

Петтата седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа на 15.11. 2019 година. Покрај членовите на одборот на седницата присуствуваа и: м-р Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор, претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски, Димитар Димитриевски, координатор на Делегацијата и фолклорните групи кои го претставуваа Сојузот во Љубљана на 19. ФЗЖД, и Петар Андреевски, сметководител во СЗПМ.

Според воспоставената практика претседателката на Сојузот Трајкова, ги поздрави присутните гости и членовите и реферираше за најважните активности меѓу четвртата и петтата седница. Како најважен настан ја потенцираше средбата со претседателот на Владата Зоран Заев и одлуката за покачување на пензиите во 2020 година.

Потоа се пристапи кон разгледување и усвојување на Финансискиот извештај за приходите и расходите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за периодот јануари - септември 2019 година, со Извештај на Надзорниот одбор. За извештаите уводни излагања имаа Менка Темелковска, секретар на ИО и Митре Стојановски, претседател на НО на СЗПМ.

Врз база на дадените податоци и дискусијата на присутните, беше заклучено дека извештаите се јасно и стручно изработени и дека во назначениот период Сојузот работел економично и домаќински што резултирало со намалување на расходите.

Беше донесена и Одлука за изменување и дополнување на Финансискиот план на СЗПМ за 2019 година.

Извештај за 24. републички спортски натпревари во 2019 година, одржани во Радовиш, поднесе претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски, кој потенцираше дека натпреварите се одржале во најдобар ред и без проблеми под покровителство на Владата и Министерството за труд и социјална политика, во чие име присутните ги поздрави заменик-министерот за труд и социјална политика Ѓонул Бајрактар.

Извештај за учеството на ЗП Гази Баба и ЗП Виница на 19-от меѓународен фестивал за трета животна доба во Љубљана, Р Словенија, поднесе Димитар Димитриевски кој беше координатор на делегацијата и на фолклорните групи кои го претставуваа СЗПМ. Тој истакна дека овие две групи имале одличен настап и прием, дека имале чест први да настапат на свеченото отворање и дека СЗПМ добило посебно признание за 10-годишното учество на фестивалот.

Извештај од посетата на делегацијата од СЗПМ во состав: Станка Трајкова, претседател на СЗПМ, Ментор Ќоку, потпретседател на ИО на СЗПМ и Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација на Сојузот на XII олимпијада за спорт, здравје и култура која ја организираше „Покрет трећег доба“ и Сојузот на пензионерите на Р Србија „Врњачка Бања 2019“, поднесе Ментор Ќоку, потпретседател на ИО на СЗПМ. Меѓу другото тој потенцираше дека на манифестацијата подигната е иницијатива за организирање Европска олимпијада на спорт и за истата е потпишан иницијален Протокол од страна на Србија, Унгарија, Словенија и од нашата земја. Во организациониот одбор предложени од СЗПМ се Ќоку и Петковски, и кон крајот на декември ќе биде потпишан и конечен текст на Протоколот. Европската олимпијада ќе се одржува секоја година во друга земја наизменично.

На завршниот дел на седницата беше донесена одлука за финансиска поддршка на ЗП Македонска Каменица, ЗП Пехчево, ЗП Македонски Брод и ЗП Лозово по 40.000 денари за реновирање на клубови и 15.000 денари за ЗП Пробиштип за пензионерскиот собир во Лесново. Ова е уште еден доказ дека Сојузот работи рационално и средствата ги пренасочува онаму каде што се најпотребни.

К. С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СЕДНИЦА НА ПРАВНО-ЕКОНОМСКИОТ ФОРУМ НА СЗПМ стр. 2
ИНТЕРВЈУ СО ДИРЕКТОРОТ НА ФПИОСМ ШАИП ЗЕНЕЉИ стр. 3

ЗП НЕГОТИНО „ПЕНЗИОНЕРИТЕ ПЕАТ“ стр. 4
ПЕНЗИИТЕ ЌЕ БИДАТ РЕДОВНИ И ЗГОЛЕМЕНИ стр. 5
ХРОНИКА стр. 7
ЕКСКУРЗИИ стр. 8
ИНФО стр. 9

СРЕДБА НА ЗБРАТИМЕНИ ЗДРУЖЕНИЈА стр. 10

ИЗЛОЖБА НА РУЖИЦА ЈОСИФОВСКА стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВСТВО стр. 13
СПОРТ стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ОБЕЛЕЖУВАЊЕ НА НЕДЕЛАТА ЗА СТАРИ ЛИЦА стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
12. декември во „Нова Македонија“ - Пензионерски видици
19. декември - Прилог за пензионери во „Коха“
27. декември „Пензионер плус“

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

Седница на Правно–економскиот форум на СЗПМ

Донесени важни заклучоци и препораки

На 25 септември 2019 година Правно–економскиот форум при Извршниот одбор на СЗПМ кој е составен од висококвалитетни и искусни кадри, ја одржа втората седница. На состанокот присуствуваше Станка Трајкова, претседател на Извршниот одбор на СЗПМ, м–р Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор и Менка Темелковска, секретар на Извршниот одбор на СЗПМ.

Претседателката на Извршниот одбор на СЗПМ, **Станка Трајкова**, ги поздрави присутните и ги информира дека на ова седница ќе се разгледуваат повеќе материјали на кои членовите на Правно–економскиот форум треба да дадат мислење и да донесат одредени заклучоци.

Претседателот на Правно–економскиот форум **Фиданчо Стоев**, кој ја водеше седницата, потенцираше дека ќе бидат разгледани три важни прашања: Законот за пензионерско организирање со измени и дополнувања на текстот поднесени од ЗП Битола, белешката од состанокот со министерката Мила Царовска и Предлог–одлуката за изменување и дополнување на Одлуката за утврдување на единствени критериуми за материјално–финансиското работење на здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Претседателката Трајкова истакна дека сите три прашања се значајни и заклучоците треба да се достават до Министерството за труд и социјална политика.

Во дискусијата се вклучија **Цветко Михајловски, Крсте Белевски и Манојло Дамески**. Претседателот Стоев истакна дека треба да се преиспита законското решение за усогласување на пензиите, особено што во наредниот период е најавено поголемо покачување на платите на вработените од образованието, здравството, потоа покачување на минималната плата и друго, што ќе придонесе пензиите многу да заостануваат во однос на платите.

Во врска со изградба на старечки односно пензионерски домови, членовите на Комисијата беа едногласни дека државата долг временски период нема инвестирано во изградба на социјални домови за пензионерите.

Претседателката Трајкова истакна дека постојните пензионерски домови со кои управува Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија и здруженија на пензионери не ги задоволуваат потребите за домување на пензионерите, (а тоа е мислење на Државниот завод за ревизија, даденo по извршената ревизија на домовите), бидејќи инвестирано е многу малку од времето кога тие биле изградени.

Прашањето на функционирање на пензионерските и старските домови бара да се воспостави солидна правна рамка (сопственост, финансирање, менаџирање, наменско користење на сместувачките капацитети и друго) и во тој контекст најважно е менаџирањето на домовите.

По однос на сместувачките капацитети министерката Мила Царовска посвети внимание на ова прашање и побара претставник од Сојузот да биде член за Комисијата за старски и пензионерски домови што е формирана во МТСП. Од Сојузот за член е предложен Мите Стефанов, претседател на Комисијата за старски и пензионерски домови во Сојузот.

Претседателот на Собранието м–р **Илија Адамоски** во својата дискусија рече дека објавена е информација од Фондот дека исплатата на пензиите за првпат е извршена без позајмица, но треба да се имаат предвид и состојбите на корисниците на пензија односно усогласувањето на пензиите. По исцрпната дискусија беа донесени следните заклучоци:

1. Правно–економскиот форум поддржува работни средби на кои ќе се дискутира за важни прашања од интерес на корисниците на пензија.

2. Значајно прашање за Сојузот е донесувањето на Законот за пензионерско организирање, бидејќи се работи за голема целна група на граѓани, а постојниот Закон на здруженија и фондации не ги задоволува потребите. Затоа итно Сојузот и МТСП да започнат со интензивна работа за подготвување конечен иницијален текст на Законот за пензионерско организирање.

3. Добро би било да се има дебата на медиумите по можност вклучување на експерти од доменот на граѓанските организации, како и претседатели на здруженија на пензионери и на трите сојузи на инвалидски пензионери кои имаат проблеми од постоењето на повеќе паралелни здруженија во една општина и поради малиот број членови и недостиг на потребни средства не можат да ги вршат своите активности.

4. При подготвувањето на тој текст да се има предвид предлозите на ЗП Битола и овие активности да завршат до крајот на 2019 година, пред почетокот на кампањата за изборите.

5. Да се осмисли како треба да бидат организирани дебатите, да се заземе став со цел тие да бидат успешни.

6. Прашањето за старски и пензионерски домови постојано треба да е во фокусот на СЗПМ во соработка со надлежните институции, организации.

Во врска со Одлуката за утврдување на единствените критериуми за материјално финансиско работење на здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, воведно излагање имаше претседателката Трајкова која истакна дека постоечката одлука е донесена од Собранието на СЗПМ уште во 2014 година. Со оглед на фактот што поминал долг период, во кој настанала организациски промени, а со цел порационално користење на средствата од членарината, се наметна потреба да се извршат одредени измени на истата.

Со Одлуката се прецизира користењето на средствата согласно со постоечкиот Закон за здруженија и фондации, се предвидува обврска на Сојузот доколку се утврди дека има отстапување на приходите и расходите да се пристапи кон измена на Финансискиот план, потоа се прецизира како се доделуваат средствата на здруженијата согласно со Правилникот за обезбедување финансиски средства за материјална поддршка на здруженијата на пензионерите членки на Сојузот, функцијата потпретседател на Собранието се заменува со претседател на Собранието, да се врши усогласување на патните и дневните трошоци во странство со прописите кои важат за државните органи на управата и се определува можност и Сојузот да доделува награди за постигнати континуирани резултати.

К. С. Андонова

Интензивно се работи на решавање на сите проблеми

Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, на 29 октомври 2019 година, одржа седница на која присуствуваа сите членови на Одборот, претседателот на Извршниот одбор на СЗПМ, Станка Трајкова, Менка Темелковска, секретар на Извршниот одбор на СЗПМ и Петар Андреевски, сметководител во Сојузот. Седницата ја раководеше Ментор Ќоку, претседател на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина и воедно и потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ.

По усвојување на дневниот ред, на почетокот на работата на Одборот се обрати претседателката на Извршниот одбор на СЗПМ, Станка Трајкова, која ги поздрави присутните членови и ги информираше дека на оваа седница ќе бидат разгледувани повеќе барања од здруженијата главно поврзани со уточнување на членството. Во своето излагање таа истакна дека во изминатиот период од конститутивната седница до сега, интензивно се работи на уточнување на податоците на членството и во таа насока преземени се следните активности:

- Остварени се две работни средби со Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија, во врска со уточнување на податоците за членовите на здруженијата. На работните средби дадени се ветувања од Фондот дека ќе ги исполнат барањата од страна на Сојузот. На средбите констатирано е дека треба да се изврши шифрирање на околу 90 000 корисници на пензија со што ќе се изврши уточнување на податоците меѓу ФПИОМ и СЗПМ. Со оваа задача е задолжена стручната служба на Сојузот и обработката е во тек, односно обработени се податоците за сите здруженија, освен за скопските здруженија.
- Остварена е средба со претседателот на Одборот Ментор Ќоку и претставници од трите инвалидски сојузи од која средба произлезена е иницијатива за спојување на трите сојузи во еден сојуз за подобро функционирање.
- Констатирано е дека исплатата на посмртната помош се врши редовно и навремено.
- Пристапено е кон разгледување на постоечките нормативни акти и доколку има потреба во наредниот период ќе се дополнат и усогласат.

Потоа претседателот Ќоку ги запозна членовите со содржината на состанокот со претседателите на трите сојузи и рече:

– Сакам да истакнам дека во трите сојузи на инвалидските пензионери членуваат околу 34 000 корисници, а постојат 53 општински здруженија. Покрај толку многу здруженија, се продолжува со формирање и на нови. Поради тоа, здруженијата се соочуваат со недостиг на средства за вршење на основната дејност и за активностите. Покрај тоа, се појавуваат исти членови во две или повеќе здруженија, што ја отежнува работата. Исто така, сојузите на инвалидските пензионери треба да одредат критериуми за прием на нови здруженија, слични на критериумите кои важат во СЗПМ.

Претседателот Ќоку информираше дека трите сојузи го поддржуваат донесувањето на Законот за пензионерско организирање и се согласни трите сојузи на инвалидски пензионери да се спојат во еден. Во дискусијата беше истакнато дека 80 % од проблемите во ОРО произлегуваат од нив.

Потоа се помина на решавање на доставените барања на: ЗП Тафталиџе ДДД, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗИТ КИП од Куманово, ЗИП Охрид, ЗИП Свети Николе, ЗИП Шуто Оризари, ЗИП „Храброст“ од Струмица и ЗИТ Тетово.

Во врска со иницијативата за спојување на трите инвалидски сојузи се донесе заклучок секој сојуз во своите органи, да изврши подготовки до крајот на 2019 година, а потоа да се одржи состанок со претседателите на сојузите и претседателот на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина.

Ментор Ќоку,
претседател на ОРО

ЗП Битола

Дружење и работна средба

Во ресторанот „Арена“ под „Тумбекафе“ во организација на Активот на пензионерки при ЗП Битола се одржа пензионерско дружење организирано по повод 75–годишнината од ослободувањето на градот Битола во НОВ.

На средбата зедоа учество пензионерски здруженија од: Прилеп, Крушево, Демир Хисар, Ресен, Кичево, Струга, Дебар и Центар Жупа, Гази Баба и Карпош од Скопје, Тетово и домаќините од ЗП Битола.

По свеченoт дел претседателката на Активот на пензионерки од ЗП Битола, **Славка Михајлоска**, присутните ги потсети дека оваа средба има и работен карактер со претседателките на активите на пензионерки од Западниот регион со членки на Координативното тело формирано при СЗПМ. Претседателката на Координативното тело **Ангелина Ристоска**, упати честитки до домаќините за напорите да се одржи работната средба. Се работеше по следниот дневен ред: реализација на донесената програма од Координативното тело на активите на пензионерки, понатамошна соработка на активите на пензионерки при здруженијата, како и разгледување на остварените резултати и нови предлози за дополнување на веќе донесената програма.

Воведно излагање за Програмата на Координативното тело поднесе претседателката Ангелина Ристоска, која покрај другото напомна дека активите при здруженијата се навистина двигател на сите активности, а пред сѐ на хуманитарните активности за заштита на старите и изнемоштени пензионери, посебно во руралните средини.

За програмата на Координативното тело говореше и претседателката на СЗПМ, **Станка Трајкова**, која напомна дека во здруженијата треба да се работи на изработка на социјална карта на секој пензионер за неговата состојба, а преку волонтерството да им се помага на сите пензионери.

Во дискусијата учество зеде и заменичката на претседателката на Активот на ЗП Кичево, **Донка Трајаноска**, која ја образложи програмата на Активот и наведе повеќе примери како се помага на пензионерите преку волонтерска работа и преку собирање финансиски средства за потребите на пензионерите во сите месни ограноци и во најоддалечените селски населби околу Кичево.

Во работата на оваа средба учествуваше и претседателката на Активот на пензионерки на ЗП Прилеп, **Снежана Димоска**, која напомна дека успехот на прилепскиот Актив се должи пред сѐ на добрата соработка и разбирањето на раководството на Здружението. Дискутираа и претседателките од другите здруженија и дадоа целосна поддршка на донесената програма.

Од средбата беа донесени заклучоци кои ќе бидат доставени до сите здруженија на пензионери со цел активите да го трасираат патот на волонтерството затоа што само пензионерите можат меѓусебно да се разбираат и да си помагаат. Дружењето продолжи до вечерните часови.

А. Р.

ЗП ОВР на РМ

Договорена содржајна соработка

На 14 и 15 октомври оваа година делегација од Здружението на пензионираните работници од ОВР на РМ беше во возвратна посета на Здружението на пензионери од некогашниот Сојузен секретаријат за внатрешни работи во Белград, Р Србија.

Делегација од девет членови од ЗП ОВР на РМ предводена од претседателот на здружението Спирко Николовски на 14 и 15 октомври оваа година пристигна во посета на ЗП од некогашниот Сојузен секретаријат за внатрешни работи во Белград. Во организација на домаќинот беше приредено пријатно изненадување, прошетка со брод по Сава и Дунав, заедно со дел од нивното раководство, а вечерта беше организирана вечера со забава и дружење во седиштето на нивното здружение.

Наредниот ден, беше посетен гробот на Јосип Броз Тито и Јованка Броз, црквата Свети Сава и центарот на Белград. По прошетките се одржа званичниот дел на посетата. Делегацијата ја прими претседателот на Управниот одбор Драгче Димитријевиќ со своите соработници, членови на Управниот одбор: Душан Максимовиќ, секретар на Здружението, Милован Лапчевиќ, директор на претпријатието на здружението „Заштита Плус“, Стојановиќ Блажо, претседател на ЗП на пензионерите од Државна безбедност на Р Србија, претседател на Асоцијацијата на Здруженијата на пензионирани работници на МВР на Р Србија Љубомир Алексиќ и проф. д–р Андреја Савиќ, претседател на Сојузот на пензионери на Република Србија, пратеникот во Републичкото собрание на Р Србија од партијата на пензионерите од ОВР на Р Србија Борислав Ковачевиќ и други истакнати членови.

На работниот дел од посетата од претседателите беше искажано задоволството од досегашните меѓусебни посети во Белград и Скопје, како и од соработката помеѓу двете здруженија со изразени обострани желби истата да биде уште поголема и посодржајна. Двајцата претседатели, ги запознаа присутните со основните податоци за двете здруженија и нивната активност, со организацијата на работата, обезбедување на членството со финансиски средства и друго. Договорено е потпишување на Меморандум за соработка на првата наредна средба. Беше договорено и проширувањето на соработката да отпочне со спортски натпревари и тоа во почетокот на наредната година.

На оваа средба со претседателот на Асоцијацијата на пензионери од ОВР на Р Србија Љубомир Алексиќ разговарано е за воспоставување соработка со Асоцијацијата и нашето здружение со оглед дека тие се претставници на пензионерите од ОВР на Р Србија, а нашето здружение на пензионерите од ОВР на Р Македонија.

По завршување на работниот дел од оваа посета, домаќините имаа организирано ручек во нивните простории. Од сите високи претставници на здруженијата и асоцијациите присутни на ручекот делегацијата беше топло поздравена, со изразено големо задоволство за посетата како и за досегашната соработка помеѓу двете пензионерски здруженија, но и благодарност и задоволство од приредениот пречек на нивната делегација од 8 членови од во Скопје престојуваше на 28 и 29 мај оваа година.

Спирко Николовски

Интервју со директорот на ФПИОСМ Шаип Зенељи

Соработката е на посакувано ниво, а ќе ја збогатиме и со нови содржини

Во годината кога Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија го одбележуваше својот голем јубилеј 70 години од пензионерското организирање во Македонија, Сојузот го доби најпосакуваниот подарок од државата, работни простории во кои ќе се одвиваат нашите активности. За добивањето на овие простории изразуваме голема благодарност на Владата и на Министерството за труд и социјална политика на Македонија, на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија и на Вас почитуван директоре Зенељи. Успешната соработка на ФПИОМ со СЗПМ датира од пред многу години во континуитет. Во таа прилика на 18 февруари 2016 година честитајќи ни го големиот јубилеј и вселувањето во новите простории Вие изјавивте:

„Почестени сме со тоа што сме тука со Вас и што сме дел од една заедничка и успешна соработка која е значаен дел од политиката на Владата којашто таа ја води со години наназад преку покачување на пензиите, подобрување на животот на пензионерите и друго. Со сето тоа се дава значајна порака дека пензионерите се важен дел од нашиот секојдневен живот. Соработката помеѓу Фондот на ПИОМ и СЗПМ е на посакуваното ниво во интерес на сите 300 илјади корисници на пензија. Овие простории со одобрение на Владата се дадени на СЗПМ за користење без надомест со што се создаваат можности за уште поголеми активности на членовите на Сојузот. Ви посакувам просториите да ги користите многу години. Се надевам и посакувам нашата соработка да продолжи и на други понатамошни проекти коишто ќе придонесат за подобар социјален живот на сегашните и идните пензионери и на сите граѓани во државата“.

● Почитуван господине Зенељи, кажете ни како се одвиваше таа соработка во изминатите години од кога сте прв човек на Фондот?

– Со моето именување, во месец декември 2015 година, ја подобрив досегашната соработка помеѓу Фондот и СЗПМ. За овој период одржавме повеќе средби на кои разговаравме во насока на заштита и унапредување на заедничките цели и интереси на корисниците на пензија во Република Северна Македонија.

Сите измени и дополнувања на Законот за пензиско и инвалидско осигурување кои би следеле, како и други прописи кои имаат влијание на системот на пензиско и инвалидско осигурување, Фондот успешно ги спроведува и располага со институционални капацитети за остварување на правата на идните пензионери.

Соработката е на посакувано ниво, а и ние и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се трудиме да биде уште подобра и збогатена со нови форми и содржини.

● Во моментов кои проекти се предмет на соработката помеѓу Фондот на ПИОСМ и СЗПМ?

– Фондот на ПИОСМ и СЗПМ согласно со Протоколот за соработка редовно разменуваат податоци за корисниците на пензија. Имено, во електронска форма на месечно ниво се доставуваат податоците за статусот на пензионерите, членството во Здруженијата на пензионери, членки на СЗПМ и се разменуваат податоци за бројот на починати и нови корисници на пензија. Уточнувањето на податоци ни е една од поважните преокупации во меѓусебната соработка.

● Пензионерите се посебно задоволни што во последната година Фондот ја презеде обврската за комплетна реализација на бесплатната бањска рекреација. Колку пензионери ја искористија оваа поволност?

– Сите наши активности се во насока да им го олесниме и подобриме колку што можеме животот на нашите граѓани, а особено на најстарите. Во таа насока е и преземањето од наша страна на оваа обврска. Со Одлука на Владата на Република Северна Македонија во 2019 година, ФПИОСМ ги презеде сите потребни активности за реализација на тој проект. Имено, само во 2019 година ова право го искористија 2 355 пензионери.

● Пензионерите односно Сојузот е заинтересиран за редовна исплата на пензиите. Каква е состојбата со средства потребни за таа намена? Дали има проблеми?

– Согласно со законските одредби Фондот редовно врши исплата на пензиите во првата недела во месецот за претходниот месец. Средствата за исплата на пензии се на солидно ниво и ФПИОСМ нема финансиски проблеми за исплата на пензии. Тоа значи, дека пензионерите не треба да се грижат за нивната материјална и социјална сигурност.

● Раководството на СЗПМ е особено задоволно од пресретливоста на Фондот да помогне во средување и усогласување на податоците кои ги користи Одборот на Регистрираната организација за членарина и посмртна помош, со што се обезбедуваат навремено средства за активностите на нашите 53 здруженија членки на Сојузот. Кажете ни што презема ФПИОМ во оваа насока?

– ФПИОСМ одржа состанок со претставниците на СЗПМ на којшто се договори, здруженијата да обезбедат податоци за членството во здруженијата, по шифри на здруженија. Истите шифри Фондот навремено ги доби и ги ажурираше во својата база на податоци. Со тоа се обезбеди точен податок на пензионерите по здруженија.

Почитуван господине Зенељи, Ви се заблагодаруваме за отстапеното време и можноста да го добиеме ова интервју кое ќе го читаат над 300 000 пензионери и нивните семејства. Ви посакуваме успех во работата на Фондот бидејќи неговата успешна работа се рефлектира на сите граѓани на нашата земја, а за неговата работа посебно сме заинтересирани ние пензионерите за што сме Ви посебно благодарни. Воедно Ви посакуваме успех и на личен план и добро здравје тргнувајќи од фактот дека Вие имате мошне одговорна функција како прв човек на ФПИОСМ.

Калина С. Андонова
Главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“

Заедничка прес–конференција на министерката на МТСП Мила Царовска, директорот на Фондот на ПИО Шаип Зенељи и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова

Растат пензиите за 322 622 пензионери

Министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, директорот на Фондот на пензиското и ивалидското осигурување Шаип Зенељи и претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите Станка Трајкова на заедничка прес–конференција во Владата го најавија новото зголемување на пензиите проектирано со Буџетот за 2020 година, кое ќе стартува со исплатата на јануарската пензија.

На прес–конференцијата министерката Царовска рече дека оваа Влада се грижи за сите лица подеднакво, од најмладите до највозрасните и подеднакво вложува во сите нив и додаде:

– Изминатиот период пензиите растеа и продолжуваат да растат и во наредниот период. На почетокот на 2020 година просечната пензија со последното покачување ќе изнесува околу 15.500 денари, или од доаѓањето на власт до почетокот на идната година вкупно сме ја покачиле просечната пензија за 1.746 денари. Просечната пензија со последното покачување годинава во септември изнесуваше 14.598 денари, а во 2016 година 13.754 денари. Според ова законско решение на 322 622 пензионери ќе им следуваат по околу 700 денари повеќе од почетокот на следната година. По усогласувањето на проектираните трошоци за живот се очекува дополнително зголемување на просечната пензија за околу 200 денари, односно за раст на просечната пензија за околу 900 денари само во 2020 година.

Директорот на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување Зенељи рече дека со пензиската реформа којашто стартуваше на почетокот на оваа година се стабилизираше Фондот, а пензионерите добиваат и ќе продолжат да добиваат редовна исплата на пензиите.

– Приходите во Фондот растат за 10% споредено во периодот јануари–октомври 2018 и јануари–октомври 2019 година. Овој пораст не е само од зголемувањето на придонесот од 0.4, туку поради растот на платите и новите вработувања. Исто така, дефицитот за една година е намален за 3.776.000.000 денари. Во 2018 година бил 19.420.000.000, а во 2019 година инесува 15.644.000.000, – рече Зенељи.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова којашто изрази благодарност до Владата што излезе во пресрет на барањата на пензионерите истакна дека од линеарното зголемување најголема придобивка имаат лицата со најниските пензии.

– Ако гледаме процентуално најголемо зголемување од 5,8% до 7,8% имаме кај најниските пензии до 12.000 денари, а најмало 1,5% до 5,8% над 12.000 до највисоките пензии. Пензија до 12.000 денари во моментот во државава примаат 141 766 лица или 43,94% од вкупниот број пензионери, – рече Трајкова.

К.С.А.

Министерката Царовска на средба со пензионерите во Штип

Околу 900 денари повеќе за пензионерите во 2020 година

Министерката за труд и социјална политика Мила Царовска и директорот на Фондот на ПИО Шаип Зенељи на 14.11. 2019 година се сретнаа со пензионерите во Штип со кои разговараа за зголемувањето на пензиите и за други актуелни прашања. Министерката лично ги информираше за претстојното покачување на пензиите во јануари 2020 година кое ќе изнесува околу 900 денари со пресметаните дополнителни усогласувања.

– Ова е најголемо покачување во последните 20 години. Од почетокот на следната година секој пензионер ќе добива дополнителни 700 денари, со новото законско решение со кое пензиите ќе пораснат согласно со растот на платите во државата. Со усогласување на пензиите со трошоците на живот, пензионерите ќе добијат и дополнителни 160–200 денари, што значи дека пензиите само во 2020 ќе се зголемат за околу 900 денари. Пензиите се покачуваат во време кога дефицитот на ПИОСМ е намален, а растот на приходите кои се слеваат во Фондот расте. Дополнителниот раст на пензиите е систематско решение. Системското решение предвидува дополнително зголемување на пензиите освен според растот на БДП, да може да се зголемуваат и според растот на платите. Во години на раст на минимална плата над 15%, и на раст на просечна плата за 5%, ќе има можност за покачување и на пензиите за 5%, – рече Царовска.

Речиси 44% од пензионерите во државата земаат пензија под 12.000 денари. Дополнителните 700 денари ќе значат најмногу токму за овие наши сограѓани. На средбата во Штип присуствуваа и градоначалникот на Штип Благој Бочварски, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и Ристо Нетков, претседател на ЗП Штип.

К. А.

ЗП Илинден

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова во посета на Општина Илинден

Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија Станка Трајкова, заедно со раководството на Здружението на пензионери Илинден ја посети Општина Илинден при што оствари средба со градоначалникот **Жика Стојановски.**

На работната средба која е резултат на досегашната долгогодишна успешна соработка на Општина Илинден со Здружението на пензионери Илинден и со Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, меѓу другото, се разговараше и за заедничките проекти што треба да бидат реализирани во иднина, а се во интерес на највозрасните жители во општината. Притоа, беше истакнато дека грижата за пензионерите ќе продолжи и во иднина, дека Општина Илинден во континуитет ги следи нивните потреби и активности и се труди во рамките на своите можности секогаш да им излезе во пресрет. Подобрувањето на квалитетот на живот на пензионерите останува континуирана и трајна определба на Општина Илинден.

Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија **Станка Трајкова**, ја искористи можноста да искаже искрени честитки за Златната награда и признание „GLOBALLOCAL" за креирање на добар амбиент за развој на претприемништвото во Средна и Југоисточна Европа за 2019 година во категоријата најдобри локални заедници во 2019 година што и е доделена на Општина Илинден. Со својот придонес за развојот на општината значаен удел во добивањето на оваа награда имаат и пензионерите од Општина Илинден.

За време на престојот во општината гостите го посетија Домот на културата „Илинден", како и Домот на културата „Марино", каде што е сместен еден од петте пензионерски клубови во Општина Илинден. Градоначалникот Стојановски им ги нуди своите простории на ЗП Илинден, но и на СЗПМ за нивните активности без надокнада. Потоа следеше и разговорите продолжија во Здружението на пензионери Илинден.

С. Т.

Сојуз на ЗП на град Скопје

Пензионерите го одбележаа 13 Ноември со традиционален шаховски турнир

Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје, и оваа година го организираше традиционалниот шаховски турнир по повод Денот на ослободувањето на Скопје – 13 Ноември. Со овој настан пензионерите од Сојузот на здруженија на пензионерите на град Скопје во кој членуваат околу деведесет илјади членови му ја честитаа 75–годишнината од ослободувањето на главниот град на Републиката. Присутните на манифестацијата ги поздрави **Љубица Јанчева** – претседател на Советот на град Скопје, и **Методија Новковски** – претседател на Сојузот на здруженијата на пензионери на Скопје кој им го честиташе празникот и им посака успех на натпреварувачите. Во името на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија присутните ги поздрави **Ментор Ќоку**, потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ.

Пред присутните поезија посветена на пензионерите читаше поетот и пензионер **Перо Миленковски**, член на писателите на Македонија.

На турнирот учествуваа 12 машки и 6 женски екипи (од кои 2 се откажаа). Играта ја следеа голем број набљудувачи, главно пензионери, љубители на оваа интересна и древна игра, особено омилена кај припадниците на третата доба, шахот. Се играше во пријателска и фер атмосфера. Беше тоа убаво дружење меѓу пензионерите и размена на искуства со многу забелешки и коментари.

По завршувањето на партиите беа прочитани резултатите и доделени дипломи. Во машка конкуренција прво место освои екипата на ЗП Центар; второ освои екипата на ЗП Бутел и трето екипата на ЗП Тафталиџе ДДД. Во женска конкуренција прво место освои екипата на ЗП Центар; второ екипата на ЗП Ѓорче Петров и трето екипата на ЗП Солидарност – Аеродром.

Дипломи за учество добија сите здруженија – учесници на традиционалниот турнир во шах кој се одржа по повод 13 Ноември и 75 годишнината од ослободувањето на Скопје, и оние кои освоија прво, второ и трето место.

В. Топаловска

ЗП Македонски Брод

Успешна работна средба

Во организација на претседателот на ЗП Македонски Брод, Илија Лазески, се одржа работна средба со повеќе здруженија. Покрај домаќините на средбата присуствуваа: претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот Веле Алексоски и секретарот Нада Алексоска на ЗП Велес, здружението со кое ЗП Македонски Брод е збратимено, претседателот Мирко Трпоски и секретарот Изеир Мустафаи на ЗП Струга, Пере Петрески, претседателот на ЗП Демир Хисар, претседателот и секретарот Душан Ристоски и Добре Лазарески и претседателката на Активот на пензионерки на ЗП Кичево која е и претседателка на Координативното тело на активите при СЗПМ.

Работната средба започна со поздравот на домаќинот **Илија Лазески**, кој присутните во куси црти ги запозна со состојбата на ЗП Македонски Брод, потенцирајќи ја меѓу другото соработката со пензионерите од Општина Пласница. На присутните им се обрати и претседателката на Сојузот **Станка Трајкова** која се заблагодари за поканата и посака вакви средби меѓу здруженијата да има почесто. Во своето излагање таа се осврна на проблемите кои ги засегаат пензионерите, говореше за усогласувањето на пензионерите, како и за напорите што ги прави Сојузот заедно со Министерството за труд и социјална политика за зголемување и редовната исплата на пензиите, напоменувајќи дека сега пензискиот фонд е значително подобрен што дава гаранција за редовна исплата на пензиите. Покрај проблематиката за пензиите, претседателката говореше и за културниот и спортскиот живот на пензионерите, а информираше и за организирање Балканска спортска олимпијада, на која најнапред домаќин ќе биде Сојузот на пензионери на Р Србија, а потоа и другите соседни балкански земји. На работната средба зборуваше и претседателот на ЗП Кичево **Душан Ристоски** кој ја истакна добрата соработка со ЗП Македонски Брод, а го искористи присуството на претседателката на Сојузот да се заложи соработката со локалните самоуправи во општините каде што работат здруженијата да биде подобра. Дневниот ред спонтано продолжи со проблемите на пензионерите пред грејната сезона и снабдувањето со огревно дрво. Претседателката Трајкова вети дека ќе биде организиран состанок со претседателите на здруженијата на која ќе бидат повикани претставници од Национални шуми со цел проблемите да се решат пред зимата што доаѓа.

По работниот дел на предлог на домаќините, гостите ја посетија природната реткост пештерата Пешна покрај реката Треска, со најголем пештерски отвор на Балканот, каде е снимен и легендарниот македонски филм „Мис Стон".

На средбата на присутните претседателот од ЗП Велес, Веле Алексоски, им подари книга со историска содржина од првата светска војна чиј автор е тој, како и збирка песни чиј автор е секретарката на ЗП Велес Нада Алексоска.

А. Р.

ЗП Неготино

Регионална манифестација „Пензионерите пеат"

На 29.10.2019 година во Неготино се одржа Регионалната музичка манифестација „Пензионерите пеат" на здруженијата на пензионери од

петтиот регион – Повардаријето, на која учествуваа и пејачки групи на ЗП Прилеп и ЗП Битола.

На почетокот гостите и сите присутни во салата при Домот на културата „Ацо Ѓорчев" од Неготино ги поздрави претседателот на ЗП Неготино **Душан Недев**, кој истакна:

– Неготино е град во плодната Вардарска долина каде што фолклорните традиции биле инспирирани од песна, вино и грозје. И овој пат пензионерите преку музика и песни ќе покажат дека се верни чувари на културното богатство и традициите.

Од името на СЗПМ учесниците и гостите ги поздрави и претседателот на Собранието на СЗПМ м-р **Илија Адамоски** кој ја истакна заложбата на пензионерите за зачувување на песните, обичаите, фолклорот и музиката, и во третата доба.

Програмата со која се претставија пејачките групи на здруженијата на пензионери изобилуваше со стари македонски изворни песни и ора вкоренети во традициите на културното наследство. Први настапија учесниците од градот домаќин со песните: „Песна за баба Митра" и „Руме моме", а потоа во пријатна и весела атмосфера и пејачките групи и солисти на сите учесници. Воодушевена од програмата и настапите публиката цело време со аплаузи ги наградуваше учесниците.

На крајот секретарот на ЗП Неготино **Нада Солакова** им додели благодарници на учесниците на манифестацијата. Средбата заврши во заедничко дружење со музика, песни и ора.

В. Ј.

ЗП Кавадарци

Братски пензионерски средби

ЗП Кавадарци беше домаќин на братска средба со збратимените здруженија на пензионери од Кочани и Лесковац, соседна Србија. Ваквите средби меѓу трите здруженија веќе станаа традиционални и се одржуваат неколку години по ред.

Главната манифестација се одржа во салата на Домот на културата во присуство на поголем број пензионери, каде што претседателот на ИО на ЗП Кавадарци **Ристо Анѓушев** со пригодни зборови ги поздрави гостите од Лесковац и Кочани, посакувајќи им пријатен престој во градот на грозјето и виното, а на учесниците од трите здруженија им посака успешен настап со нивната специјално подготвена програма карактеристична за поднебјето од каде што потекнуваат.

Животот е патување, се патува на многу начини, но најдобар начин е да се патува со песната и играта. Во овој контекст, патувањето на пензионерите започна со настапот на пејачката група „ЛОЗА" при ЗП Кавадарци, која на гостите им направи чест, отворајќи ја средбата со една српска песна. Веднаш потоа настапија членовите на фолклорната група на ЗП Кавадарци со две ора: „Болен ми лежи Кара Мустафа" и „Мома оди на вода", со прекрасна кореографија и одлична изведба на големо задоволство на присутната публика.

Посебно импресивен беше настапот на пензионерите од Лесковац, со фрагменти од познатото дело на Бора Станковиќ „Коштана", бидејќи како и секогаш ликот на Митке посебно кај постарата генерација, буди убави емоции. Сето ова беше надополнето со колоритната носија на актерите. Одличен беше и настапот на фолклорната група од Лесковац со неколку традиционални српски ора и песни, а поети од двете здруженија се претставија со своја поезија. Непомалку успешни со својот настап, беа и гостите од ЗП Кочани изведувајќи повеќе ора од Кочанскиот крај. Генерално кажано целата претстава беше исполнета со песни, ора, и обичаи кои го отсликуваа културното наследство и богатото културно живеење во Лесковац, Кочани и Кавадарци.

И оваа средба на сите ќе им остане во сеќавање со желби за повторно и побрзо видување, другарување и ширење на пријателството.

Лилјана Илиева

Светската недела за рационална употреба на антибиотици

Фондот за здравствено осигурување активно ја поддржува и годинава учествува во националната кампања за подигнување на јавната свест за правилно користење на антибиотиците, во рамките на одбележувањето на Светската недела за рационална употреба на антибиотиците и Европскиот ден за рационална употреба на антибиотиците со цел зачувување на нивната особена тераписка важност и вредност како лекови кои спасуваат животи.

Вкупната потрошувачка на антибиотици во државава во 2018 година, се проценува во ранг од 30 до 35 ДДД на 1000 жители на ден што споредено со европскиот просек кој изнесува 20,1 ДДД на 1000 корисници на ден јасно покажува дека е потребна сериозна борба со антимикробната резистенција преку рационална употреба на антибиотици. Потрошувачката на антибиотици на товар на Фондот за 2018 година во примарната здравствена заштита достигна околу 17 ДДД (дневни дефинирани дози) на 1000 осигуреници на ден, сметано според новите АТЦ ДДД индекси за лекови определени од Светската здравствена организација – СЗО. Фондот ги има само податоците за потрошувачката на антибиотици на рецепт кои се на Позитивната Листа. Но бројката на потрошувачка на антибиотици е поголема, бидејќи има регистрирани антибиотици кои се продаваат комерцијално, односно не се на Позитивната листа и оттаму, Фондот за истите нема податоци.

Од редовните анализи на Фондот за ЗОМ за 2018 година, може да се забележи дека биле реализирани 1,75 милиони рецепти за антибиотици, со вкупен износ од 295 милиони денари. Бројот на рецептите за антибиотици во однос на 2017 година е намален за 2%, но сепак загрижува податокот дека за 14% е зголемен бројот на рецепти за антибиотици од подгрупата Макролиди, за 2% е зголемен бројот на реализирани рецепти за Бета-лактамски–пеницилински антибиотици и исто за 2% има зголемување за Цефалоспоринските антибиотици од втората генерација. Најкористен антибиотик во примарната здравствена заштита е Amoxicillin+clavulanic acid, а во болничката здравствена заштита тоа е Ceftriaxon. Тоа значи дека се пропишуваат антибиотици на рецепт со поширок спектар на делување, со што се зголемува ризикот од појава на резистентни соеви на бактерии.

Затоа Фондот апелира да се применува рационално користење на лекови, врз основа на медицина базирана на докази истовремено подигнувајќи ја свеста и кај осигурениците да ги почитуваат советите на лекарите и фармацевтите во однос на користењето на антибиотиците.

К.С.А.

ЗП Куманово одржана Трибина

Пензиите ќе бидат редовни и зголемени

Секогаш актуелното прашање поврзано околу пензиите беше повод и причина голем број пензионери од Куманово, Старо Нагоричане и Липково да ја проследат трибината насловена како „Зголемување на пензиите" организирана од ЗП Куманово. На трибината на пензионерите им се обратија министерката за труд и социјална политика, Мила Царовска, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и заменик-директорот на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување Илија Ивановски.

Поздравувајќи ги гостите и присутните претседателот на ЗП Куманово **Благе Јакимовски** изрази задоволство од заинтересираноста на пензионерите и од како што рече, присуството на најкомпетентните личности за оваа проблематика во нашата држава.

– Сакам на почетокот да ве поздравам и да ви посакам добро здравје и долг живот и да нагласам дека ова не е никаква политичка предизборна кампања како што некои сакаат да ја претстават, туку реална потреба пензионерите изворно да се информираат за владините политики поврзани со пензионерската проблематика, начините и формита за зголемување на пензиите, пензионерскиот стандард и сл. Најновото зголемување на пензиите од 700 до 730 денари што ќе стартува од први јануари 2020 година се должи на зголемувањето на минималната и просечната плата, но и на реформите, а усогласувањето на пензиите и понатаму ќе се врши два пати годишно во зависност од движењето на трошоците за живот, потенцираше министерката **Мила Царовска**.

Откако нагласи дека соработката со Министерството за труд и социјална политика и со другите чинители од оваа област е на високо ниво, претседателката на СЗПМ, **Станка Трајкова** истакна дека за нас пензионерите најважно е пензиите да бидат редовни и да се врши нивно редовно усогласување со порастот на животните трошоци.

– Ние пензионерите на најдостоинствен начин, без протести и други форми на изразување незадоволство, трпеливо, но со јасна изразена цел дека пензиите мора да се зголемат, ја оствариме зацртаната политика и со такви активности ќе продолжиме да се бориме и во иднина без оглед кој е на власт, пензиите мора да бидат редовни и да се зголемуваат, – рече во своето обраќање претседателката Трајкова.

– Реформите во пензискиот систем дадоа резултати, благодарение на политиките на оваа Влада. Имено, сакам да ве уверам дека пензиите ќе бидат редовно и навремено исплатувани, бидејќи сега не мораме да земаме кредити за исплата на пензиите туку имаме пари во Фондот за да ги сервисираме потребите на пензионерите, односно редовно да ги исплатуваме пензиите, – рече заменик–директорот на Фондот за ПОИМ **Илија Ивановски**.

Заблагодарувајќи се за присуството и учеството на трибината претседателот на ЗП Куманово, Благе Јакимовски нагласи дека и во иднина Здружението ќе прави напори на актуелни теми да организира вакви трибини.

В. Крстевски

ЗП Прилеп

Уште 250 илјади денари еднократна помош

Комисијата за здравство при ЗП Прилеп ги разгледа пристигнатите седумдесетина барања за доделување на еднократна парична помош од пензионерите членови на здружението. Ова е трет пат како Комисијата доделува еднократна парична помош годинава. Овојпат помош во висина од 265 илјади денари, неповратно им додели на 65 членови на ЗП Прилеп. Со сега доделените средства на три наврати ова Здружение годинава додели околу милион и триста илјади денари. Посебно им додели 250 илјади денари на пензионерите кои побараа помош за бањско лекување. Според претседателот на Комисијата д–р Круме Соколоски, зависно од средствата планирани за доделување со буџетот на Здружението за годинава до Нова година на 250 членови со ниски пензиски примања ќе им се доделат уште 250 илјади денари во новогодишни пакети во висина од по илјада денари, а доколку има средства на сметката Соколоски најавува уште една распределба на еднократна парична помош до крајот на годинава. На овој начин уште еднаш ЗП Прилеп докажува дека е хумано и солидарно, како и организација која мисли за доброто и благосостојбата на своето членство.

К. Р.

ЗП Гевгелија

Октомври богат со активности

Активностите на пензионерите од ЗП Гевгелија продолжија и во октомври. На 1.9.2019 год. на денот на старите лица пензионерите ја посетија најстарата пензионерка од општината која има деведесет и седум години и се вика Станка Лазарова. Пензионерското здружение и подари пригоден подарок и и посака добро здравје. Староста е тешка

кога човек е сам, но баба Станка е опкружена со љубов и нега од своите најблиски. Порасната во село Сермени – Гевгелиско, на чист воздух, со козјо млеко и многу работа. Родила четири деца, и од нив има многу внуци и шест правнуци. И посакавме да ја дочека стотата и тогаш да ја посетиме со торта.

На 5.10.2019 група од околу 70 пензионери направија еднодневна екскурзија во Грција. Ги посетија топлите води во Лутраки и прекрасните водопади во Воден. Уживаа во прекрасното време и понесоа убави спомени.

На 24.10.2019 година група активисти се дружеа со пензионерките од Валандово, Дојран и Богданци и на локалитетот „Рибникот" правеа алва, и се дружеа.

На 29.10.2019 год. во Грција во село Грива група од 80 пензионери беа на традиционалната манифестација „Костенијада". Секаде прекрасното есенско време придонесуваше за вистинско уживање и дружење.

Ј. Узунова

ЗП Кисела Вода

Реализирано повеќегодишно барање за проширување

Со задоволство и радост ќе се памети 30.10.2019 година. Тоа беше ден кој за пензионерите од огранокот „Кисела Вода" е значаен бидејќи повеќегодишното барање, ветувања и чекање за проширување на клупската просторија се оствари. Условите за престој и работа на членовите сега се многу подобри. Овој ден беше свечен празник за многубројните посетители. Денот започна со уредување на новата просторија која со постојната прави целина. По ѕидовите се поставија фотографии од заеднички екскурзии, договори, прослави и многу дипломи, пофалници и признанија добиени на разни состаноци и натпревари.

На прославата, за значењето на проширувањето зборуваа претседателите на ЗП Кисела Вода **Момчило Петровиќ**, претседателот на огранокот **Коста Костовски** и **Богоја Јовановски** – пензионер кој е најдолго во здружението и најдобро ги знае проблемите во огранокот. Тие истакнаа дека членовите на стариот и новиот одбор во огранокот направија максимални напори и резултатот не изостана. Сега се создадени потребните услови, па затоа од членовите на огранокот се очекува, во иднина, поголеми успеси и резултати, како и учество во сите активности кои ги организира огранокот, здружението и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Во присуство на многу членови и гости, беше одбележен овој ден. Прославата и дружењето беше дополнета со убава музика, песни и ора, и ќе им остане во сеќавање на сите.

Василка Топаловска

ЗП Крива Паланка

Креативна работилница

Во просториите на библиотеката „Кочо Рацин" во склоп на НУ Центар за култура во Крива Паланка се одржа креативна работилница „Сликање на стакло и порцелан". Работилницата е под покровителство на Министерството за култура во рамките на библиотечната дејност.

Учество на работилницата зедоа млади креативци членови на литературниот клуб „Калин", како и пензионерки членки на клубот „Достоинствен живот" при ОО на Црвениот крст.

Присутните учесници ги поздрави директорката на НУЦ за култура Мира Георгиевска и им посака успешна работа. Ментор на креативната работилница беше креативната уметничка и авторка Оливера Станковска. Мотивот на порцеланските чинии беа две девојки облечени во народна носија. Изработените сувенири се наменети за потребите на Центарот за култура. Спојот на генерации придонесе за една многу плодна работилница која ги оправда целите на организаторот.

На крај директорката Георгиевска им се заблагодари за хуманата и доброволна работа, а посебно се заблагодари на пензионерките бидејќи тие иако возрасни не заостанаа зад помладите. На работилницата се поттикнаа идеа за организирање работилница само со возрасни, која може да биде многу успешна.

Б. Стојчевска

ЗП Делчево – Интензивна соработка со Црвениот крст

Бесплатни медицински услуги во Клубот

Новото раководство на делчевските пензионери низ повеќе конкретни активности ја интензивира соработката со Општинската организација на Црвениот крст во Делчево.

Конкретни потези на таквата интензивна соработка, од почетокот на месецов резултираа со редовни бесплатни прегледи и мерења на крвниот притисок на заинтересираните пензионери секој прв и последен петок во месецот, а секој втор петок во месецот во просториите на Клубот на пензионерите се врши и мерење на шеќерот во крвта.

– Престојот на активистите на Општинската организација на Црвениот крст меѓу нашите членови е нова форма на соработка низ која, покрај дружењето нашите пензионери без да чекаат во Јавните и приватните здравствени организации и лаборатории, овде во нашиот клуб бесплатно ги добиваат услугите: мерење на крвниот притисок и нивото на шеќерот во крвта, – ни изјави претседателката на ЗП Делчево, **Голубинка Анастасова**. Деновиве разговаравме со повеќемина пензионери во нивниот клуб во Делчево, при што општа е констатацијата дека тие со огромно задоволство ја поздравуваат оваа нова практика на соработка со активистите на Црвениот Крст. За овие новини во дејствувањето, раководство на ЗП Делчево го информира своето членство преку соопштенија низ локалните медиуми и преку делегатите од населените места, но еве тоа го чиниме и преку пензионерските весници на СЗПМ на републичко ниво.

В. Маневски

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

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

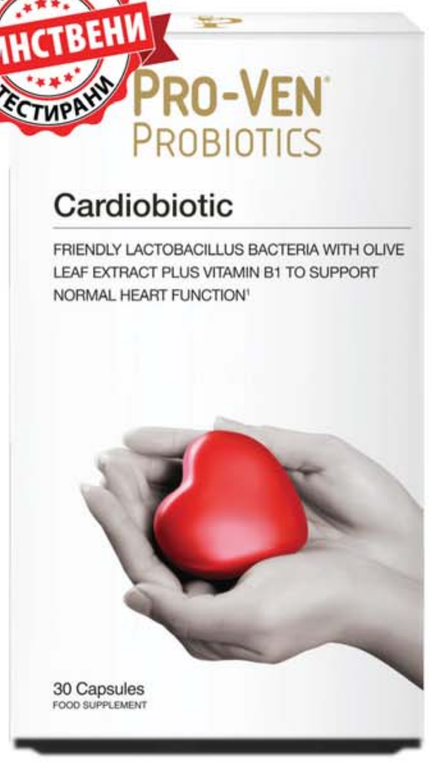
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт”

НОВО

PROVEN® PROBIOTICS

Cardiobiotic

КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ



- **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 Битола

Годишнината повод за нови ангажирања

Изминаа 73 години откако пензионерите од Битола формираа своја асоцијација за да можат организирано да ги споредуваат сите активности за подобрување на животот по повеќегодишната професионална ангажираност. Годишнината на тој ден не само што беше повод да се

анализираат сите досегашни резултати, туку и да се дефинираат нови задачи за натамошни активности. На организираната свеченост по повод 73 годишнината од постоењето на пензионерското здружение, кое што делува во склоп на СЗПМ, присуствуваше и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Собранието Адамоски, претставници на неколку здруженија на пензионери од околните градови, како и членови на ЗП од збратимените градови Прилеп и Врање – Р. Србија.

Поздравувајќи ги сите присутни на свеченост собир, претседателот на Извршниот одбор на ЗП Битола **Томе Димитровски** накусо ги спомена активностите што се спроведоа од денот на новоизбраните раководни органи во Битола, нагласувајќи дека при тоа се водело сметка за што поголема сплотеност на сите битолски пензионери, како и за разрешување на повеќе прашања од нивниот стандард со обезбедување на огревни дрва и разни прехрамбени артикли. Димитровски истакна дека во изминатиот период пензионерите со помали примања од градот и неколку околни села биле снабдени со прехрамбени артикли, а хуманитарни средства биле доделени и за некои одделенија на Клиничката болница „Д–р Трифун Пановски“ Битола, специјалното одделение за деца со посебни потреби „Кочо Рацин“ и др. Димитровски спомена дека екскурзиите што се организираат во пролетниот и есенскиот период низ нашата земја придонеле пензионерите подобро да се запознаат меѓу себе и да ги посетат многуте природни убавини и културни знаменитости во нашата земја.

Земајќи збор на собирот, претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова** истакна:

– Сите регистрирани резултати треба да бидат мотивација за нови постигања. За таа цел треба да се настојува да се отворат повеќе пензионерски клубови и натаму да се спроведуваат хуманитарни акции, а дејствувањето на пензионерите да не се сведува само на организирање на нивни собири за игри и песни, туку и на други активности низ кои пензионерите ќе даваат свој придонес за разрешување на своите проблеми, како и за активности за целокупниот наш општествен и културен живот. За тоа може да придонесат и разните форми за меѓусебно здружување на пензионерите со здруженија од други градови, како и од соседните земји.

Како круна на сето тоа беше издвоено збратимувањето на ЗП Битола со ЗП Прилеп и ЗП Врање. Гостите од Врање посебно беа задоволни што востановената соработка успешно се одржува, а градоначалничката на Битола **Наташа Петровска** го искажа своето задоволство за успешните активности на битолските пензионери, додавајќи дека тие ќе ја имаат поддршка на општината за и натаму да бидат граѓани што квалитетно ќе го пренесуваат своето искуство на помладите генерации. На крајот сите присутни на одбележувањето на оваа годишнина низ радост и игра потврдија дека иако се во поодминати години, не се чувствуваат на страна од сите животни прашања што пулсираат низ секојдневниот живот и активност во државата.

П. Ставрев

ЗП Струга

Средба по повод 8 Ноември

ЗП Струга и Активот на пензионерките при здружението во чест на 8 ноември, Денот на ослободувањето на градот Струга и одбележувањето на 75 години од слободна Струга, во хотелот „Бисер“ во Струшко Калишта, заедно со над 300 пензионери од десетина здруженија се дружеа, ги обновуваа поранешните пријателства, докажувајќи дека во вакви турболентни времиња можат и знаат да бидат еден со друг, сложно да играат и да пеат на македонски, албански, влашки, српски, ромски.

– Оваа традиционална прослава која во Струга се одржува по четврти пат, прерасна во мултиетничка средба. На неа учествуваа над триста пензионери

од здруженијата: Струга, Охрид и Дебрца, Дебар и Центар Жупа, Тетово, Ресен, Демир Хисар, Битола, и Здружението на инвалиди од Охрид. Според утврдената програма на ЗП Струга, најпрвин делегациите положија букети свежо цвеќе на Споменикот на револуцијата на градскиот плоштад во Струга, а беа посетени и многубројни значајни знаменитости: Спомен–домот на Браќата Миладиновци, каде што е седиштето на СВП, Галеријата Вангел Коџоман, Природно–научниот музеј „др Никола Незлобински“, црквата Св. Ѓорѓија, манастирскиот комплекс во чии рамки доминантно место зазема пештерската црква Света Богородица, каде што за спомен се направија незаборавни фотографии. Пензионерите при разгледувањето на црквата Св. Богородица, запалија свеќи за здравје, а од галеријата на сувенири купија сувенир за спомен од овој крај.

На средбата, пензионерите и присутните ги поздрави претседателот на ЗП Струга **Милорад Трпоски**, кој меѓу другото истакна дека Активот на пензионерките предводен од Елисавета Лазареска, е многу активен во својата работа и има целосна поддршка во активностите од органите на Здружението. Претседателот Трпоски на присутните им ги пренесе поздравите од претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и заложбите на Сојузот за подобар стандард на пензионерите и подобрување на меѓугенерациската соработка, активното стареење и соживотот.

С. Кукунешоски

ЗП Прилеп

Прослава на Денот на ослободувањето

По повод 3 Ноември – Денот на ослободувањето на градот првоборец и херој, Прилеп, се одржаа низа манифестации. Најпрво свечено беше откриена обновената скулптура на спомeникот „Жртви на фашизмот“ кај месноста Дабница. Спомеников е изграден во спомен на најголемото злосторство на фашистичките окупатори не само во Прилеп, туку и пошироко, познат како Дабнички масакр, каде што поголемиот дел од стреланите биле од село Дабница. На 19 септември годинава се навршија 77 години. Направеното спомен–обележје во 1972 година беше уништено и отстрането од непознати сторители. Новиот споменик во присуство на повеќе граѓани, пензионери, членови на боречката организација од Прилеп, го откри градоначалникот на Прилеп, д–р Илија Јваноски, со чија помош беше повторно излиен.

Празнувањето продолжи со откривањето на бистата на борецот Блаже Спиркоски – Воденски во урбаната средина Тризла 1, каде што по иницијатива на истоимениот огранок на ЗП Прилеп пред Домот каде што е и клубот, беше обновен постаментот и направена нова биста на борецот кој на 8 септември 1942 година во борба со бугарската полиција беше убиен. Спомен–обележјето за кое покрај ангажираноста на претседателот на овој огранок Ицко Најдоски, свој финансиски придонес даде и локалната самоуправа, а го откри градоначалникот Јованоски. За животот и борбениот пат на Блаже Спиркоски – Воденски говореше претседателот на огранокот, **Најдоски**, а делегација на Здружението предводена од претседателката на Собранието на ЗП Прилеп, Роза Василеска, положи свежо цвеќе.

Седумдесет и петгодишнината од ослободувањето на Прилеп беше одбележана и со свечена седница на советот на локалната самоуправа на Општината, при што беа доделени и третоноемвриските награди. Златна плакета за животно дело за огромен придонес и развој на атлетиката во Прилеп и пошироко, му беше доделена на тренерот – професор по физичко образование, 83–годишен пензионер и спортист Ѓорѓи Гешоски, кој за добиеното признание меѓу другото рече:

– Не сум само јас заслужен за оваа награда туку и сите мои атлетичари кои сум ги тренирал во изминатите 50 години. Освен денешната, драга ми ме и наградата „Истакнат педагошки работник“, што ми ја додели Педагошкиот совет на Македонија, – изјави Гешоски.

Годишнината на 3. ноември беше одбележана и со посета на спомен–обележјата на првиот претседател на Президиумот на Македонија, Методија Андонов – Ченто, потоа на народниот херој Кузман Јосифоски – Питу, Могилата на непобедените и месноста Песјобрдце каде што се воделе последните борби за ослободувањето на Прилеп. Таму, претставници на ЛС, боречката организација и граѓани–пензионери положија цвеќе.

К. Ристески

ЗП Штип

Активности по повод 8 Ноември - Денот на ослободувањето на градот

По повод ослободувањето на градот под Исарот, во организација на ЗП Штип се одржаа спортски натпревари во четири дисциплини, во кои се вклучија и трудовите инвалиди. Натпреварот се одвиваше на 5.11.2019 година, наутро се натпреваруваа мажите, попладне жените. Најнапред се одржаа натпревари во клубовите на ограноците, а најдобрите натпреварот го продолжија во

Централниот клуб на Здружението.

Претседателот на ЗП Штип **Ристо Нетков**, на присутните им го честиташе празникот, а на натпреварувачите им посака фер игра и ги промовираше новите членски картички со кои треба да се идентификува секој пензионер, член на ЗП Штип, кој сака да користи бањски лекувања и патувања, да учествува во спортски и музички групи и друго.

По завршување на турнирот, претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, ги додели наградите на најдобрите во четирите дисциплини. Во шах победи Александар Младенов, и како награда доби шах, во дисциплината табла победи Миле Здравковски, и доби табла. Во пикадо екипно победија Бранка Митева и Калина Ацкова, а во карти табланет Маре Џонова и Ленче Василева, екипи на огранокот Автокоманда. Тие добија медали и пригодни подароци.

Претседателката на ЗП Каменица **Јаворка Соколовска**, гостинка на натпреварот, ја пофали организацијата на овој спортски настан и беспрекорното дружење на пензионерите.

По повод ослободување на градот под Исарот, на 6.11.2019 година, раководството на ЗП Штип во соработка со ЗП Куманово, за своите членови ја обезбеди претставата „Ленче Кумановче“ битова драма од Васил Иљовски, во изведба на аматерскиот пензионерски ансамбал. Во полната сала на Центарот за култура „Ацо Шопов“ во Штип, на овој убав претпразничен ден со големо внимание беше проследена претставата во која живее како убаво сеќавање за бегалките на едно традиционално време. Претседателката на Комисијата за култура на Куманово **Душка Гиевска**, информираше дека драмата доживеала повеќе од дваесет изведби и покрај менувањето на актерите. Членот на комисијата за култура во Штип **Петре Малинов**, ја нагласи убавината на битовата драма „Ленче Кумановче“ изведена од пензионерскиот актерски ансамбал на кумановски дијалект, со сценографија која потсетува на време, блиско на пензионерите. Заслужно публиката со силно ракоплескање ги наградуваше актерите. И музичките поврзувања со песни и ора ја раздвижуваа претставата.

Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, се заблагодари на ЗП Куманово со кое е воспоставена соработка на повеќе полиња, со надеж дека оваа соработка ќе продолжи и со други проекти, а на претседателот на ЗП Куманово Благое Ефтимовски, му врачи благодарница.

Цвета Спасикова

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XII – број 136
ноември 2019 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

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

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390

Web: **www.szpm.org.mk**
E-mail: **vesnik@szpm.org.mk**

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП Кичево

Во посета на манастирите Зрзе и Трескавец

Над 40 пензионери и пензионерки од ЗП Кичево организирано ги посетија познатите средновековни манастири Зрзе и Трескавец кои се наоѓаат високо во планините над Прилеп.

Пензионерите прво го посетија манастирот Зрзе кој е сместен во преубав предел од каде што се гледа цела прилепска Пелагонија. Од домаќинот на манастирот бевме љубезно примени. Тој во куси црти ни го објасни историјатот на ова средновековно светилиште за тоа дека првата градба на манастирот потекнива од 9 век и дека е посветен на празникот „Преображение“. Во малата зачувана црква на олтарот стојат иконите на Исус Хрустос и Богородица која икона многу ретко е сместена од десната страна за разлика од другите цркви каде што Богородица е од левата страна, за да не му биде свртена со грбот на својот син Исус.

По одморот и прошетката по убавите конаци од манастирскиот комплекс, пензионерите задоволни го продолжија патот кон познатиот манастир Трескавец кој се наоѓа на надморска височина од околу 1700 метри. Ова средновековно светилиште од 14 век беше опожарено, но поголемиот дел од конаците се обновени и сè уште се градат. Стариот игумен кој тука бил и пред пожарот љубезно не пречека и не прошета низ црквата на манастирот која е речиси разрушена, но не поради пожарот, туку поради археолошките ископувања што ги вршат од Заводот за конзервација и археологија од Прилеп.

По кусиот одмор пензионерите се упатија кон Прилеп, каде што го посетија Институтот за тутун во кој е сместен богат музеј за тутун кој по бројот на експонати е на второ место на Балканот. Поставката во музејот им ја објасни кустосот од Музејот Александар Димитриески. Беше посетена и старата чаршија.

Неуморните пензионери следниот ден учествуваа со пензионерскиот хор на хуманитарниот концерт што се одржа во Домот на културата во Кичево посветен за изградба на црква во кичевското село Мијокази.

Ангелина Ристоска

ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје

Наградна екскурзија за спортистите и фолклористите

Здружението на пензионери Тафталиџе ДДД од скопската општина Карпош, во рамките на својата богата програма за работа, значително внимание им посветува на спортот, на рекреацијата и на културнозабавниот живот. Тоа е резултат на програмираната дејност на соодветните комисии кои го мотивираат членството на третата доба од животот и им го разубавуваат животот со спорт, игра и песна. Иако, при тоа, резултатите не се најважни, тие со задоволство истакнуваат дека на градските, на регионалните и на републичките натпревари постигнуваат забележителни резултати.

– Нашето здружение е составено од шест ограноци, во кое членуваат над шест илјади пензионери. Во секој огранок спортските активности имаат заслужен третман. Редовно се одржуваат тренинзи на учесниците во сите дисциплини предвидени со програмата на СЗПМ. Тука е коренот на нашите успеси. Нив ќе ги поткрепиме само со неколку постигања годинава. На Регионалните натпревари во Гостивар освоивме прво место во табла, во пикадо и во скок во место и трето во шах. Успешни бевме и на неодамнешниот Тринаесетноемвриски турнир. Позитивни резултати беа постигнати и на Републичката спортска олимпијада која годинава се одржа во Радовиш: најуспешни бевме во пикадо мажи и во групна и во поединечна конкуренција, – вели **Ѓорѓи Ѓорѓиевски,** претседател на Комисијата за спорт на ЗП Тафталиџе ДДД.

Со цел почитување на придонесот на спортистите, раководството на ЗП Тафталиџе ДДД за нив организираше наградна екскурзија во Врање, Република Србија, во која учествуваа и членовите на пејачката група и соло–пејачите, учесници на Регионалната ревија на песни, музика и игри што се одржа во Тетово. Сите тие ќе го задржат спомeнот на 3. ноември, кога со песни, шеги и пријатни разговори се упатија кон Врање, каде што пензионерите со љубопитство ги разгледуваа културните и спортските знаменитости на градот. Повеќемина од нив го посетија домот на големиот писател Борислав Станковиќ, гордост на овој град, авторот на „Коштана“, „Нечиста крв“ и на многу други литературни остварувања.

Марија Павловска, одушевено ни изјави: Секоја средба со делото на голем писател кај мене буди пријатни чувства. Така беше и овој пат. Јас го познавам творештвото на Борислав Станковиќ, но посетата на домот каде што живеел е нешто незаборавно. Честитки за овој град што умее така искрено да го сака својот голем творец сограѓанин.

На враќање за Скопје попладнето нови шеги, дружење. Го слушаме гласот на **Станојко Трајановиќ**, претседател на комисијата за рекреација на ЗП Тафталиџе:

– Се враќаме задоволни од средбата со овој живописен град во Р Србија. Остваривме уште една корисна посета како претходно на Кратово, Охрид, Беловиште.

Перо Миленкоски

ЗП Куманово

На прослава во Прокупље

На покана од ЗП Прокупље од Р Србија, на 29.10.2019 год. делегација од ЗП Куманово присуствуваше на свеченоста организирана од страна на домаќинот по повод славата на здружението. На свеченоста беа присутни повеќе од 40 здруженија. Покрај делегација од ЗП Куманово на свеченоста беа присутни: ЗП Плав од Црна Гора, ЗП Грачаница од Косово, здружението од Хрватска, ЗП Ќустендил од Р Бугарија и над 35 здруженија од цела Р Србија. Посебно за одбележување беше и присуството на претседателот на Сојузот на пензионерите на Р Србија **Андреја Савиќ**.

Најнапред беше положено цвеќе на споменикот „Гвозден пук“ каде претседателот на ЗП Прокупље одржа пригоден говор. Потоа дружењето продолжи во ресторанот „Олимпик“ каде што на околу 400 присутни гости најпрвин им се обрати претседателот на ЗП Прокупље **Миле Вучичевиќ**, потоа заменикот на градоначалникот на Општина Прокупље и претставници на Р Црна Гора, Р Бугарија и РС Македонија.

Во име на македонските пензионери присутните ги поздрави претседателот на ЗП Куманово, **Благе Јакимовски**, се заблагодари на поканата, им го честиташе јубилејот и им посака успех во понатамошната работа со желба соработката меѓу овие две здруженија да продолжи. Гостите беа сведоци и на прекрасниот чин на побратимување на ЗП Стари Град од Белград и ЗП Прокупље каде на нашиот претседател Благе Јакимовски му беше укажана чест да биде сведок на овој свечен чин.

Во пријатна атмосфера со музика, песна и игра, пензионерите се забавуваа и другаруваа. Желбата на сите беше да продолжат ваквите дружења, да се разменуваат меѓусебни искуства со цел збогатување на пензионерскиот живот.

Г. Бошковска

ЗП Гази Баба

Целодневна заедничка екскурзија

ЗП Гази Баба, оваа година сите планирани активности според програмата за работа предвреме ги заврши со забележителни успеси на сите полиња. По тој повод, традиционално, а со одлука на Извршниот одбор, на 17 октомври 2019 година, со два автобуса, членовите на Извршниот одбор, Собранието, спортистите, хористите, претседателите на разграноците, комисиите, и членови на Активот на пензионерките, заминаа на еднодневна екскурзија. Излетничкото место Белица и етно ресторанот „Чифлик“ во близина на Македонски Брод во областа Порече, лоцирано во подножјето на планинскиот масив Мокра Планина, опколено со прекрасна природа, чија што убавина ја надополнува Беличка Река, беше местото каде пензионерите од ова здружение тој ден шетаа и се забавуваа.

Етно амбиентот на ресторанот го надополнуваа, терасата покрај реката и платформата над самата река, каде пензионерите во овој прекрасен сончев ден, се релаксираа и одмораа од градскиот метеж. Тие се веселеа, а оркестарот при КУД „Пензионер“ при ЗП Гази Баба, амбиентот го направи поубав, повесел. Пензионерите пееја песни и неуморно играа оро до доцните попладневни часови. Некои од пензионерите, љубители на природата, прошетаа по прекрасните живописни предели. Неколку пензионери ја посетија познатата пештера, Пешна, со најголем отвор на Балканот.

Покрај природните убавини, мотив плус за оваа екскурзија, беше и мошне природно уредената околина погодна за одмор и рекреација, со еден збор, воздушна бања. Околу пладне беше организиран заеднички ручек во етно ресторан. Здружението ги покрива трошоците за превоз за целодневната заедничка екскурзија на пензионерите.

Восхитени од природата, виденото, беше овековечено со заеднички фотографии кои трајно ќе сведочат за прекрасното дружење.

Васил Пачемски

ЗП Велес

Прикажан македонскиот фолклор во Ќустендил - Р Бугарија

Пејачката група при Здружението на пензионери од Велес на 14 и 15 септември 2019 година учествуваше на Меѓународниот фолклорен фестивал на староградски песни и шлагери во Ќустендил – Република Бугарија. Фестивалот беше извонредно организиран благодарение на директорот на учителиштето „Братство“, Иван Андонов.

Пензионерите од ЗП Велес во Ќустендил беа многу убаво дочекани, настапија уште истата вечер со песните: „Излегов да се прошетам“, „Ај што убаво одат мамо велешките моми“, „Русе ле моме убаво“ и „Мојата серенада“. По настапот сите учесници после вечерата се собраа околу пензионерите од Велес каде заеднички се пееја македонски песни. Се играа ора: „Пајдушката“, „Егејското оро“, „Рамното велешко“ и многу други.

Утредента во дворот на Читалиштето се одржа заеднички настап на сите учесници со песните „Ако умрам ил загинам“ и „Ој ти пиле, славеј пиле“. Оркестарот беше интернационален, а песните ги пееја и домаќините и гостите, а над сите нив многу гордо постојано се вееше македонското знаме.

И на крајот радоста: ЗП Велес се закити со диплома за освоено прво место и желба за повторна средба во Велес – Македонија.

Н. Алексоска

ЗП Богданци

Посета на Соко Бања

Стотина пензионери од здружението на пензионери од Богданци при посетата на Соко Бања уживаа во раскошната убавина на оваа познатата туристичка дестинација за рекреативен и бањски туризам.

Соко Бања, сместена во котлина помеѓу планините ’Ртањ и Озрен, зелената убавица на Р Србија, ги воодушеви пензионерите со своите убавини и знаменитости. Раскошната природа, чистиот воздух, турската бања, Милошевиот конак и пешачкиот излет до Лептерија и Соко Град, оставија незаборавни мигови кај пензионерите, предизвик за уште едно наминување и доживување на овој гостопримлив и прекрасен крај.

Ако се додаде и расположението при патувањето, со песна и шега, би се потврдила максимата „во Соко Бања доаѓаш стар, а си одиш млад“.

Екскурзијата беше планирана со Програмата на Здружението за 2019 година, а беше изведена на општо задоволство на сите членови учесници на екскурзијата, членови на Здружението.

Дитка Сапова

ЗП Илинден

Дружење во Марино

Во рамките на програмата за културно–забавен живот, а по иницијатива на Активот на пензионерки при ЗП Илинден, се одржа средба на шеесетина пензионерки. На покана од Активот, на средбата што ја организираа со мала закуска, во Домот на културата во село Марино, на 12 ноември 2019, а со цел дружење и запознавање, зедоа учество пензионерки од Активите при Здруженијата од Гази Баба, Солидарност – Аеродром, Бутел, Свети Николе и пензионерките домаќини.

Средбата беше добро осмислена и организирана, а со пригоден говор ја отвори претседателката на Активот домаќин **Ротка Петровска**, споделувајќи ја радоста што на средбата ги удостоија во така голем број, им посака добредојде и потсети дека со ваквите средби се разбива пензионерската монотонија, се создаваат нови пријателства, а другарувањето со своите врсници, па и помладите е неопходна потреба во третата доба, кое треба да го чуваат бидејќи и тоа ги прави да бидат среќни. Таа нагласи дека оваа средба ќе биде традиционална и се надева дека наредната година ќе е по масовна и побогата. На крајот ги поканија на мала закуска на производи подготвени од пензионерките членови на Активот.

Така вештите пензионерки од Активот при ЗП Илинден, се покажаа пред гостите како добри домаќинки и ја наполнија трпезата, а во менито имаше погачи, колачиња, кифли, сукани баници кои беа филувани со различен фил, торти, благи специјалитети и разновидни пијалаци. По закуската за пријатната атмосфера, придонесе со звуците на хармониката, маестро Александар Арсовски. Средбата заврши со заедничко фотографирање.

В. Пачемски

ЗП Богданци

Натпревар во правење алва од гриз

На 24.10.2019 година по покана од ЗП Богданци се одржа дружење на пензионерки од здруженијата Гевгелија, Валандово, Дојран и домаќинот Богданци. Средбата се одржа во ресторанот на рибникот „Елита“ во близина на Богданци. Покрај што имаше дружење, пензионерките активистки се натпреваруваа во правење алва од гриз, десерт кој ретко која помлада домаќинка знае да го прави бидејќи тоа го правеле нашите мајки и баби. Алвата од гриз лесно се прави, со намирници кои ги има секој дом.

Присутните ги поздрави претседателката Мара Каракамишева и беше формирано жири кое се состоеше од претставници од сите здруженија. Како најдобра и највкусна алва беше прогласена алвата на Љубинка Павлова од Здружението на пензионери Валандово.

Натпреварувачките, вешти мајстори во својот занает, направија прекрасни вкусни алви, кои беа за вчас потрошени од присутните.

По завршување на прогласувањето на победничките и доделувањето на скромни подароци, книга и букет цвеќе на претседателките на Активите на пензионерки, се одржа веселба со музика и добра песна. Дружењето продолжи и по ручекот, а учесничките дружењето го напуштија во добро расположение и ветување за почести средби и контакти.

Г. Михајлова

ЗП Пробиштип

Јовка Петрова - нов претседател на Активот на пензионерките

Во последните неколку години Активот на пензионерките при ЗП Пробиштип стагнираше со своите активности. Со избор на новиот претседател на Активот, Јовка Петрова, активностите заживеаја на општо задоволство на сите пензионерки и што е интересно активностите започнаа со поетски збор.

На 8–ми октомври, во просториите на пензионерскиот дом, а во пресрет на месецот на книгата, во организација на Активот на пензионерки, се одржа литературно читање со промоција на книгата „Зад твојот сон“, од писателот Васил Маневски од Делчево. За поетскиот опус на Маневски зборуваше актерот Страшко Милошевски од Пробиштип. Васил Маневски прочита по неколку песни од четирите опуси, како што е поделена книгата, за што доби бурен аплауз од присутните во салата. Покрај авторот со песни од своите стихозбирки се претставија и роднокрајните автори. Преку стихови и убав поетски збор Милевка Здравковска, ни ги пренесе убавините на Македонија. Не потсети на градот на пајтоните и конзулите, на Битола која во летниот период за Илинден ги прибра во своите пазуви печалбарите од сите четири страни на светот, како и убавините на многу наши градови. Со свои песни се претстави и Слаѓана Николовска, но не изостана и пишаниот збор на Јовка Петрова. Потоа актерот Страшко Милошевски ни се претстави со два рецитала, но посебно ги разбрануваше емоциите и им ги разгали душите на присутните со сплетот песни од Блаже Коневски, насловен како „Убавите жени“, со што, како и другите беше поздравен со бурен аплауз.

Инаку во програмата на Активот на пензионерки до крајот на годинава се набележани повеќе активности од областа на едукативните предавања за здравјето на пензионерките, хуманитарни активности, како и соработка со ОО на Црвениот крст и локалната самоуправа со ЗП Пробиштип.

М. Здравковска

ЗП Лозово

Соработка за пример

Во Програмата за работа на СЗПМ и во Програмата за работа на Координативното тело на активи на пензионерки при здруженијата на СЗПМ меѓу другото е застапена и меѓусебната соработката.

На полето на културата, спортот, фолклорот и друго, дружењето се манифестира преку спортските игри, фолклорните ревии, преку многуте заеднички средби по повод разни празници и јубилеи и друго.

Соработката меѓу ЗП Лозово и ЗП Велес е несекојдневен позитивен пример. ЗП Лозово е мало здружение со мали финансиски средства, додека ЗП Велес е поголемо здружение со добра финансиска состојба и со претседател со големо срце.

Клуб салата во ЗП Лозово беше руинирана со испукани ѕидови, а дел од плафонот беше паднат и на места оштетен. Претседателот на ЗП Велес, д–р Веле Алексоски, кога ја виде оваа состојба реши да ни помогне. Уште следниот ден испрати работници и потребен материјал да се санира состојбата на салата и се беше поправено со финансиски средства на ЗП Велес. Сега во неа пензионерите се дружат, играат шах, читаат весници и друго, без страв дека може да се случи делови од таванот да им паднат врз глава, за што пензионерите од ЗП Лозово многу им се благодарни.

Овој пример нека биде патоказ и за другите здруженија на пензионери.

Марија Моневска

ЗИТ Свети Николе

Учество на VII Републички спортски натпревари во Струга

Во организација на Националниот сојуз на инвалиди на трудот неодамна се одржаа седмите Републички спортски игри во Струга, на кои учество зедоа машки и женски спортски екипи од ЗИТ: Струга, Охрид, Ресен, Кичево, Дебар, Радовиш, Пробиштип, Крива Паланка, Куманово и Свети Николе. Екипите ги одмерија силите и искуството во дисциплините: шах, пикадо, табла, домино, фрлање ѓуле и скок од место.

Присутните прв ги поздрави претседателот на Националниот сојуз на инвалиди, а воедно и претседател на ЗИТ Свети Николе, **Крсто Нацев**. Тој на спортистите им посака фер и спортска борба, добра забава со желба за активно живеење, добро здравје и среќни мигови во третата животна доба и ги прогласи игрите за отворени. Настанот со своето присуство го увеличаа и претставници од Националниот сојуз на инвалиди на трудот на РС Македонија. На учесниците на игрите и на присутните гости со пригодни говори и добри желби им се обратија и градоначалникот на Струга, претседател на трудови инвалиди на Албанија, и претседател на ЗИТ домакин Струга.

По завршување на натпреварите, претседателот Крсто Нацев на сите здруженија учесници на натпреварите им додели признанија, како и на поединци кои освоија прво, второ и трето место. Екипно најдобри беа спортистите од ЗИТ Радовиш и се закитија со пехар. Светиниколската машка екипа освои второ место во дисциплина домино, а женската трето место во дисциплина пикадо. За време на одвивањето на игрите атмосферата беше спортска, фер и весела, со шеги и дофрлања.

В. Петрушева

ЗП Свети Николе

Одбележување на значајни настани

Во рамките на одбележувањето на Светскиот ден на старите лица, Активот на пензионерки на Здружението на пензионери од Свети Николе, за прв пат организираше пригодна програма со следна содржина: литературно читање проследено со изведба на неколку етно овчеполски песни на пензионерките Ленче и Доцка, а свои творби читаа пензионерките Лилјана Златева и Јагода Димкова. Присутните посакаа секој ден да им биде среќен ден исполнет со насмевка, нивните блиски и најмили постојано да се со нив и да им подаруваат љубов, а доброто здравје да не ги напушта. Со оваа програма во исто време беше одбележан и Денот на пензионерите 20–ти септември.

Светскиот ден на срцето, Активот на пензионерки од ЗП Свети Николе по иницијатива и залагање на претседателката Светлана Иванова и поддршката од членството, за прв пат оваа година го одбележаа.

По тој повод на 5–ти октомври во клубот на пензионерите, во присуство на околу 40 пензионерки, докторката Лилјана Дервишова Чолакова од Скопје, претседателка на матичните лекари на Македонија, одржа предавање за зачувување на највиталниот орган – срцето. На сите присутни двата часа многу бргу им поминаа. На прашањата на пензионерките докторката опширно одговораше и им даваше совети. Докторката меѓу другото објасни дека најчести ризик фактори се: зголемен крвен притисок, покачен холестерол, лоша исхрана, зголемена телесна тежина, пушењето, покачен ниво на шеќер во крвта, како и дека со возраста ризикот од сето ова се зголемува.

Во организација на Активот на жени на Општината Свети Николе, на 26–ти октомври Активот на пензионерки зеде учество во одбележување на Денот на борба против ракот на дојка. За таа пригода нашите активистки направија 280 розови панделки кои беа поделени на жените во градот. Пензионерките учествуваа во Розовиот марш кој се одржа во Свети Николе. Со оваа активност нашето здружение беше дел од борбата за да се победи оваа опака болест.

Исто така светиниколските пензионерки беа гости на Здружението на пензионери во Лозово, по повод верскиот празник „Петковден“, кој ЗП Лозово секоја година го чествува.

В. Петрушева

Тетово без дом за стари лица

Тетовското подрачје го зафаќа Долнополошкиот регион со стотина населени места и над 200 000 жители. Добар процент од нив ја сочинуваат таканаречената постара популација или популарно наречени луѓето од третата доба за кои не само семејствата, туку и општеството треба да покажат жалба за поголема грижа. Ова подрачје е поделено на шест општински центри, од кои пет се рурални и градот Тетово. На целиот овој регион функционира единствено Здружение на пензионери со седиште во Тетово и со над 12 500 членови. Освен нив, барем уште толку се во категоријата стари лица. Од редици причини, добар дел од нив не се во семејни средини, сместувајќи се во домови за стари лица или слични на нив во места кајшто постојат услови за сместување.

Поаѓајќи токму од овие сознанија, пред околу седум години тогашното раководство на ЗП Тетово подигна иницијатива за склучување Меморандум со шесте општини, каде беше содржано и прашањето за изградба на дом за стари лица. Уште во првите контакти со тогашните градоначалници на општините, половината ја поддржаа иницијативата, со некои рамковни предлози да се подигне центар за стари лица за целодневно сместување и престој на 120–150 лица и простор за дневен престој и рекреација на уште околу 200. Во тие прилики произлегоа и предлози за најподобна локација и за начин на функционирање со приватно партнерство. Во тие прилики на иницијативата се придружија и некои невладини организации. Здружението на пензионери се обрати и до Полошкиот плански регион чие раководство сочинуваат градоначалниците на сите шест општини. Целта беше овој регионален орган да се прифати со реализација од идеен проект до градба и опремување на дом за стари лица.

Во почетокот се мислеше дека оваа благородна иницијатива ќе биде целосно поддржана, особено поради фактот што интерес пројавија и неколкумина стопанственици. Натамошната обврска требаше да ја преземе Полошкиот плански регион. Од Здружението на пензионерите уследија и неколку обиди за контакти и писмени потсетувања. Сепак, иницијативата остана само како идеја. Реализацијата изостана и поради кадровските промени.

За вдомување на стари лица, пред се пензионери, кои мака мачат со простор за живеење единствено остануваат оние 7–8 простории каде што можат да се сместат максимум 15 лица (брачни другари и самци) во објектот на Домот на пензионерите. Таму засега има сместено само една особа, затекната уште пред повеќе од десетина години. За другиот простор нема ниту критериуми под кои услови би се издавале. Од Здружението на пензионерите дознаваме дека биле преземени мерки и расчистено е со стариот мебел и опрема набавени уште пред педесетина години, кога домот бил изграден и даден во употреба. Радува фактот што на приземјето на Домот, има две простории во кои секојдневни посетители се пензионери кои поминуваат дел од времето во денот за разонода и меѓусебно пријателство и другарување.

На први октомври, Денот на сарите лица, Здружението на пензионерите го посети делегација на Општинската организација на СДСМ во чиј состав беа и пратеничката Татјана Лалчевска и претседателот на Општинската организација на СДСМ Бобан Видоевски. На средбата, претседателот на Здружението на пензионерите Селвер Мемети информираше за состојбите и проблемите со кои се среќаваат луѓето од третата доба. И од оваа средба изостана реализацијата на иницијативата за изградба на регонален дом за стари лица.

Г. Ефтоски

ЗП Радовиш и Конче

Со говорот на фолклорот за фолклорната група „Пензионер“

Фолклорната група „Пензионер“ од Здружението на пензионерите на општините Радовиш и Конче, преку негувањето на фолклорните традиции го презентира и афирмира македонското народно творештво изразено преку ората, песните, обичаите, носијата и другите форми на изразување.

Посебен придонес во организирањето на активностите и постигнатите успеси има уметничкиот раководител Васко Василев од с. Ораовица, кој со особено ангажирање преку Младинската организација ја подигнува иницијативата за формирање КУД, денес ФА „Китка“ од с. Ораовица и како претседател и уметнички раководител останува со години. Долгогодишниот состав на фолклорната група спонтано се освежува со нови членови, каде народниот мелос е незаменлива врска за меѓусебно зближување и другарување. Меѓу другото, се стекнува со културно искуство и богатство кое не може да се добие на поинаков начин.

Оваа година фолклорната група „Пензионер“ ги имаше следните настапи:

● Ревијален настап со изворни песни на меѓународниот фолклорен фестивал „Тодорица“ што се одржа во предградието на Софија.

● Учество на 17–та пензионерска Регионална ревија на песни, музика и игри што се одржа на 18.05.2019 г. во Св. Николе во Домот на културата, каде се претстави со народните обичаи: „замерување на млекото“, „бутим“ и „печење зелник“, со кои се пласира за учество на Републичката ревија.

● Учество на 9–та пензионерската Републичка ревија на песни, музика и игри, што се одржа на 07.06.2019 г. во Домот на АРМ во Скопје, каде настапи со обичаите: „замерување на млекото“ со изворно оро и „залулување“. Својот оригинален израз го обликува со приказ дека богатата музичко–орска и обичајна традиција отсекогаш е поврзана со сточарско – аграрниот живот на луѓето. Настапот зрачеше со автентична и раскошна убавина со која ја збогати програмата и остави посебен впечаток меѓу присутните.

● На 13.06.2019 г. во рамките на Програмата за одбележување на јубилејот „1000 години Радовиш“, настапи со своја програма во центарот на Градот.

● На 31.09.2019 г. на 17–от меѓународен фестивал „Бобофест“ во Радуил, општина Боровец (Р Бугарија), освои I–во место од публиката и доби златна статуетка и диплома, а Славка Петачка во категоријата на традиционална храна, го доби второто место со нејзината обредна погача.

● Во октомври 2019 г. зеде учество на III–от ревијален меѓународен фолклорен фестивал на изворни песни и ора „фолклорни патеки“ во Брезница, општина Гоце Делчев (Р. Бугарија), каде што, како и секогаш, по програмскиот дел, фестивалот продолжува меѓу учесниците и месното население. Треба да си само момент од настапот, за да се сфати дека секој настап, секое патување, за играорецот значи ново искуство, напредување и пред се, едно незаборавно доживување.

Во октомври, со сиот свој сјај и раскош во боите и шарите, настапи на традиционалниот настан „Самун ем татлија“.

Со песни и ора настапи на концертот „нов културен бран“ во с. Смиланци (Радовишко) на 03.11.2019 г.

Во разноликоста на содржините, на се она што значи фолклор, натпреварувачкиот дух е само мотив да се надминат сите предрасуди. Има ли поможно колективно средство за обединување на човековата душа, за изразување на неговите чувства преку говорот на фолклорот?!

П. Кошевец

ЗП Кавадарци

Вечер посветена на Никола Бадев

Во рамките на кавадаречката културна есен во Кавадарци се одржа традиционалната вечер посветена на доајенот на македонската народна музика, нашиот сограѓанин Никола Бадев, вечер на која пензионерите од ЗП Кавадарци имаа чест да интерпретираат дел од неговите песни. Во светот не постои земја која не се гордее со своите национални богатства, културни споменици и личности кои ја оплемениле и ја обогатиле татковината со она што го оставиле зад нив. Меѓу овие луѓе со кои се гордее Македонија е секако нашиот Никола Бадев. Иако физички не е присутен, неговиот дух живее меѓу нас преку неговата интерпретација на убавата македонска песна. По повод 100 годишнината од раѓањето на Никола Бадев, бардот на македонската изворна народна музика, доајен и легенда, беше отворена спомен соба во просториите на музејот „Куќата на мирис и вкус“, со голем придонес на градоначалникот, Советот на Општина Кавадарци и Музеј галеријата. Со поглед кон Домот на културата на градскиот плоштад во нашиот град е неговата биста чиј ктитор е неговиот помал брат Диме Бадев. Неговата музика сеуште се слуша, се пее и сведочи за неговиот непроценлив придонес во афирмацијата на народната песна, но и за аманетот кој тој ни го оставил – да го чуваме и негуваме нашиот фолклор. Токму тоа и го правеа пензионерите членови на пејачката група „Лоза“, при ЗП Кавадарци, фолклорната група при ова здружение и КУД „Васил Хаџи–Манов“, на вечерта посветена на Никола Бадев.

Во салата на Домот на културата присутната публика имаше можност да проследи повеќе песни од богатиот репертоар на Никола Бадев, потсетувајќи се и на некои подзаборавени рефрени, на кои заедно и тие со пејачите потпевнуваа. Концертот го следеше и неговата ќерка Роска Бадева, етномузиколог, чиј придонес за зачувување на делото на нејзиниот татко е непроценлив со оглед на тоа што има издадено повеќе монографии за неговиот живот. Се враќаа емоциите преку убавите рефрени на песните Илчовице невесто, Немој ме мила мајко љуто да колниш, Вино пијам ем ракија, Мариче ле лично девојче, Мори моме Магде, Доста доста ле лично Стојне и други песни кои понатаму ќе се пеат и ќе бидат сочувани од заборавот токму и со организирањето на вакви и слични манифестации.

Лилјана Илиева

IN MEMORIAM

Д–р Крсте Ангеловски роден е во Преспа. Учителска школа завршил во Битола, а Филозофски факултет во Скопје. Тој е првиот магистер по педагошки науки во Македонија. Докторирал во 1974 година. Работел како учител, инспектор, директор и професор на Педагошката академија во Скопје. Бил два мандата сојузен пратеник. Има објавено повеќе стручни и научни трудови. За време на работниот век бил општествено активен, а така продолжил и по пензионирањето во 1995 година во рамките на Здружението на пензионери Центар и Сојузот на здруженија на пензионери на град Скопје. Во 2002 година е избран за потпретседател на Собранието на ЗП Центар, а во 2006 година за претседател на Собранието која функција успешно ја обавувал два мандата. Активно придонесува вршејќи одредени функции во Сојузот на здруженија на пензионери на град Скопје и во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. За неговите активности и придонес во развојот на пензионерското организирање во Македонија има добиено голем број признанија и благодарници.

СЗПМ

Средба во Битола, на збратимените ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност - Аеродром - Скопје

Со заедничката средба на органите и телата на збратимените здруженија ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје која се одржа на 13 ноември 2019 год. во Битола, завршија активностите меѓу двете здруженија за оваа година. На средбата во Битола присуствуваа околу 100 членови на собранијата, извршните одбори, претставници на комисии и други активисти од двете здруженија. Во изминативе пет години од збратимувањето, здруженијата годишно одржуваа по две седници на извршните одбори од кои една во Скопје, и една во Охрид, а годинава за првпат ја организираа оваа задничка средба во Битола.

Заедничката средба на двете здруженија во Битола, започна со посета на Археолошкиот локалитет Хераклеа – Линкестис, за кој изворно со повеќе податоци за овој значаен археолошки локалитет, активистите ги запозна историчарот на умретност и одговорен на локалитетот **Виктор Бушиности**.

Потоа, присутните заеднички ја посетија Националната установа – Заводот и музејот на Битола во чии рамки е сместена спомен–собата и археолошката поставка на големиот турски офицерм, револуционер и државник, таткото на модерната Турција и прв нејзин претседател, Мустафа Кемал Ататурк.

Според кустосот на музејот **Наташа Христоска-Трајческа**, во Битола Мустафа Кемал Ататурк, во 1899 година, го завршил средното воено училиште. Кустосот Христоска – Трајческа, зборувајќи за ликот и делото на Мустафа Кемал Ататурк, напомна дека по татковa линија, Ататурк потекнува од селото Коџаџик во областа Жупа, Дебарско, Македонија, каде што во август во 2009 година е подигната куќата–музеј на семејството на неговиот татко Али Риза–ефенди. Трајческа се осврна и на музејската орнаментика и поставка карактеристични за историските события на македонската историја од времето на Турската Империја. По посетата на овие два најзначајни археолошки и историски знаменитости на Битола, членовите на двете збратимени здруженија, направија панорамско разгледување на надалеку познатата и во многу народни песни опеана, Битолската чаршија и Широк сокак.

По прошетката, низ градот раководствата на ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност – Аеродорм од Скопје, одржа средба со претставници на раководството на ЗП Битола.

Заедничката средба на двете збратимени здруженија заврши со пригодни обраќања на претседателите на здруженијата. Според претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром **Димитрија Богатиноски**, со оваа заедничка средба на двете збратимени здруженија успешно завршува годинешната програма, а новата програма за следната година ќе биде донесена во јануари или февруари, зависно од договорот на Координативното тело за соработка на двете здруженија.

Со пригодни зборови на присутните им се обрати и претседателот на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески**, кој потсети дека ова се две вредни и ценети здруженија, чија соработка треба да биде пример за другите здруженија во Сојузот и дека со оваа дружба завршува заедничката активност со надеж и желба дека истата успешно ќе продолжи да се унапредува и продлабочува со нови содржини и идеи, во наредната година.

К. Спасески

Незаборавна прошетка

Недела, ден за подолг утрински одмор.

Градот спие и сè е тивко. Само по некој утрински зрак сирка и ти ги затвора очите галејќи те нежно.

Баба Нада погледна во часовникот и низ прозорецот виде како сонцето ги распослало зраците како кога се отвора лепеза. Стана набрзина и нечујно да не го разбуди дедо Добре, побрза да излезе, иако на Крстовден наполни 82 години и одамна е прабаба. Нејзините пријателки тој ден решија да го посетат манастирот Свети Атанас во село Глуво подалеку од градската врева. Нада е многу дружељубива личност. На закажаното место се собраа една по една, сите членки на огранокот Тафталиџе, насмеани и среќни што ќе бидат заедно.

Автобусот со број 81 беше преполн и после еден час возење стигнаа во селото Глуво. Погледот им застана на ридот каде што се појави божјиот храм како честитка без рамка сочинета од небо која се вие на чистиот воздух со опојна убавина.

Одејќи така по патот душите им се натажија од сликите кои се редеа пред нив: куќи, штали, дворови, напуштени и искривени со глава немоќ подготвени секој миг да се срушат. Ни куче да залае, ни мачe, ни петле, ни магаре. Потресна слика за некои наши села. Кога овде Хичког би снимил хорор–филм сигурно и Оскар би добил.

Одејќи така по нагорнината замислени, пред нив се појави божествена слика: храмот на мирот Свети Атанасије кој ти ја трга црната мисла и те смирува со чудесна убавина, и со чистота ти ја гали душата. Во храмот ги пречекаа вредните и љубезни домаќинки. Насекаде чисто, уредно. Овој голем празник на храмот веднаш станува празник и на душата. Влегувајќи во него беа воодушевени од начинот на градбата, од фреските на светците, преубавите резби.

Тишината и божјата убавина им остави голем впечаток. Бунарот во дворот е наречен „Бунарот на Среќата“, и во него се фрла паричка за да ти се исполни замислената желба.

На поставената трпеза секој вади од посната храна што си ја понел со себе, од дома, а главно место заземаше питата од баба Нада. Вредните Лиле и Ратка им варат кафе на дојдените другарки–пензионерки од кафето што го донела Верче. Набрзо им се приклучија и триесетина членови на клубот „Пријатели на природата“ и атмосферата стана уште попријатна со песна и оро.

Така срекни и исполнети со пријатни чувства збогатени со уште една убава прошетка во душите се вратија дома со надеж за повторна средба на некој следен излет.

Олгица Георгиева

ЗП Кавадарци

Симфонија во есен, изложба на Ружица Јосифовска

Претседателката на комисијата за Културно–забавен живот при ЗП Кавадарци, Ружица Јосифовска, својот двоен јубилеј 80 години живот и 60 години плодна работа како ликовен педагог и ликовен уметник го одбележа со изложба, насловена како „Симфонија во есен“. На изложбата што се случуваше во Музеј–галеријата во Кавадарци беа изложени 50 дела, масло на платно. Таа

беше и повод да ја посетиме во нејзиниот дом и да поразговараме за нејзиниот живот како наставник и уметник.

Ружица Јосифовска одамна е пензионер како ликовен педагог, но како уметник за неа нема пензија, во што и самите се уверивме затекнувајќи ја пред штафелајот, поставен на нејзиниот балкон, каде што уживајќи во симфонијата на есента создаваше нови слики.

Инаку Ружица за своите сограѓани е омилената наставничка по ликовно воспитување.

– Изложбата се совпадна со одбележувањето на Европските денови на културното наследство, и мојот двоен јубилеј 80 години живот и 60 години плодна работа како ликовен педагог и ликовен уметник. На изложбата беа изложени 50 мои дела, масло на платно, и две во чест и сеќавање на мојот починат сопруг, ликовниот уметник Јован Јосифовски – Ромбо.

Она што го одбележува долгогодишното творештво на Јосифовска е нејзината истрајност и енергија. Последната изложба претставува само еден сегмент од нејзиниот сликарски опус со мотиви на мртва природа, пејзажи, портрети, архитектура, особено традиционалната македонска, етнолошки предмети, икони и манастири од Тиквешкиот регион.

Јосифовска досега има реализирано 50 изложби од кои 30 самостојни и 20 групни. Нејзините слики се наоѓаат во повеќе држави. Од 1964 до 1980 година е една од иницијаторите за организирање на поставките за Тиквешкиот гроздобер. Има добиено повеќе признанија меѓу кои ни рече, посебно е горда на Златниот медал за труд добиен од претседателот Јосип Броз Тито, Златната плакета „Кирил и Методиј“ за постигнати резултати во воспитно–образовна и педагошка дејност во 1983 година, како и Седмосептемвриската награда на град Кавадарци во 2002 година.

За љубителите на нејзината уметност најголема вредност имаат делата проткаени со прекрасен колорит, кои претставуваат нејзин автентичен ракопис.

– Овие топли есенски денови, уште повеќе ме инспирираат да бидам активна во создавањето нови слики, – ни рече на крајот од нашиот разговор Ружица, додека го пиевме заедно утринското кафе на нејзиниот балкон, нејзиното импровизирано студијо.

Лилјана Илиева

ЗП Кочани

Промоција на делото „Богатство запишано во времето“

Во организација на општина Кочани, деновиве во Центарот за култура „Бели Мугри“ во Кочани се одржа промоцијата на втората книга од едицијата „Богатство запишано во времето“ од Киро Герасимов.

Делото содржи 43 репортажи, новинарски записи и белешки за настани, луѓе, места од минатото на Кочани, претходно објавени на различни локални и национални медиуми. Посебно место во книгата Герасимов им отстапува на кочанци кои со својата мисла и дело оставиле вистински траги во локалната историја. Записите за нив се оригинални, пренесени автентично, според нивните раскажувања.

Во оваа книга се запишани и настани од театарското живеење на Кочани, а простор им е отстапен и на здравствените работници и на спортистите преку нивните клубови.

Книгата ги чува и фолклорните традиции на кочанците и Македонците во Словенија, опишани преку работата на Македонското фолклорно друштво „Илинден“.

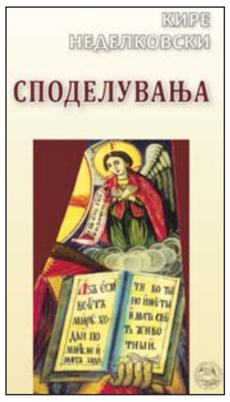
Втората книга „Богатство запишано во времето“ на авторот, новинар и публицист Киро Герасимов е отпечатена со средства од Програмата за култура на Општина Кочани за 2019 година.

Промотор на ова значајно дело за културната историја на Кочани беше м–р Љупка Стојменова, професор по литература, која ја истакна несебичната заложба на авторот Герасимов, на Кочани и пошироките регион да им остави значајни документи за понатамошни истражувања.

К.Г.

Нова поетска книга

„Споделувања“ од Кире Неделковски



Новата поетска книга „Споделувања“ од Кире Неделковски е објавена во Универзитетската библиотека „Св. Климент Охридски“ од Битола. Таа содржи педесет и пет песни распоредени во шест циклуси.

Поетот го дополнува својот духовен дневник со нови сознанија и размисли за животот и минливоста. Оваа ризница од размисли е полна со нови согледби за сегашноста и иднината. Оваа будна лирика се приспособува со новите потреби на светов и ги споделува сите сознанија и состојби низ кои минувал поетот. А времето е невидлив воин кој тешко се победува. Духовниот дневник на поетот е полн со натприродни размисли за животот и опстанувањето во невидливата иднина како безмерност на духот. Поетот како духовен номад патува низ времето и ги споделува своите идеи и размисли со читателот и светов. Оваа книга е отворена духовна аура.

Кире Неделковски веќе има објавено дваесетина поетски книги и неколку двојазични избори. Учествувал на многу поетски фестивали, а застапуван е во повеќе избори и антологии. Преведуван е на десетина странски јазици: англиски, француски, словенечки, турски, аромански и други јазици.

Кире Неделковски (Битола, 1954) е член на Македонското научно друштво, а беше и секретар за меѓународна соработка на Друштвото на писателите на Македонија.

Пензионерска песна

Погледни во Огледалото на животот
Гледаш скоро изморен Ангел
Како разговара со старецот.

Сега се сети на сите можности
На сите свои нежности
На сите поранешни девојки.

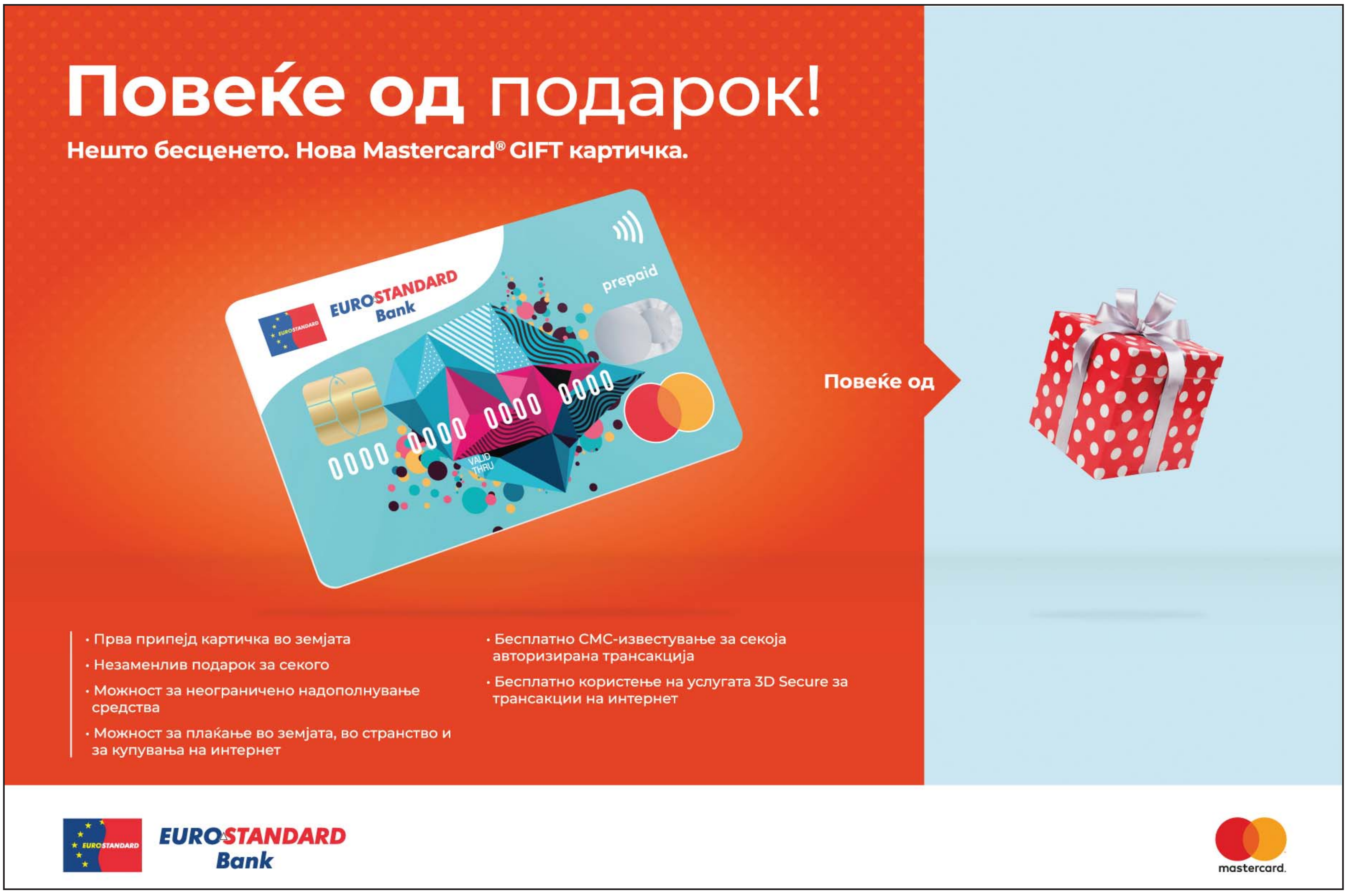
Се сети на сите значајни книги
Кои го менувале животот
Кога патуваше низ маглата на времето.

Погледни во Огледалото на минливото
Еден изморен Ангел ме Теши
Со стекнатите мудрости.

Сега гледаш многу подлабоко
Си ги нашол старите грешки
И се обидуваш да ги поправиш

Како пензионер кој има слободно време.

К.Н.



Delegacion i LSHPM në takim me premierin Zoran Zaev dhe ministren Mila Carovska

Kryetari i Qeverisë së Republikës Maqedonisë së Veriut, Zoran Zaev dhe ministrja për punë dhe politikë

sociale, Mila Carovska, janë takuar me delegacionin e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, të udhëhequr nga kryetarja e Lidhjes të Shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova. Në takim është biseduar për harmonizimin e pensioneve, si dhe për çështje tjera në aspekt të standardit të jetesës të këtyre qytetarëve.

Premieri Zaev dhe ministrja Carovska, kanë informuar përfaqësuesit e Lidhjes të pensionistëve të Maqedonisë, se realizohen kushtet për rritjen e pensioneve në bazë të sistemit të stabilizuar pensional, rritja e re e rrogës minimale, rritja e vazhdueshme e rrogës mesatare, si dhe në bazë të rritjes së përgjithshme ekonomike në vend dhe se të gjithë këto faktorë jana parakushte pozitive për rritjen e pensioneve për rreth 700 denarë nga 1 janari 2020, lineare për të gjithë pensionistët.

Në këtë takim me Kryetarin e Qeverisë Zoran Zaev dhe ministres për punë dhe politikë sociale Mila Carovska, kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova, me argumente, ndër të tjera, ka potencuar edhe problemet siç janë: ndërtimi i shtëpive për pleq dhe për pensionistë për vendosjen e popullatës në numër më të madh në vend, përparimi i shëndetësisë dhe mbrojtjes shëndetësore si dhe nevoja për fitimin edhe të mirave tjera për jetë më të mirë dhe më me dinjitet të pensionistëve, për çka është përgjigjur se për kërkesat e parashtruara në periudhën e ardhshme do të kërkohen zgjidhje e sidomos për kujdesjen.

S.T.

Mbledhja e pestë e KE e LSHPM

Është punuar ekonomikisht dhe me nikoqirllëk

Mbledhja e pestë e Këshillit ekzekutiv e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë është mbajtur më 15.11.2019. Në mbledhje, pos anëtarëve të këshillit kanë marrë

pjesë edhe: m-r Ilija Adamovski, kryetar i Kuvendit të LSHPM, Mitre Stojanovski, kryetar i Këshillit bikëqyrës, kryetari i Komisionit për sport dhe rekreim Zdravko Petkovski, Dimitar Dimitrijevski, koordinator i Delegacionit dhe i grupeve folklorike të cilat kanë përfaqësuar Lidhjen në Lubjanë më 19 FZZHD, dhe Petar Andreevski, kontabilist në ISHPM.

Sipas një praktike të vënë, kryetarja e Lidhjes **Stanka Trajkova**, ka përshëndetur të pranishmit dhe ka referuar për aktivitetet më të rëndësishme që kanë ndodhur në mes mbledhjes së katërt dhe të pestë. Si ngjarje më me rëndësi ajo ka potencuar takimin me kryetarin e Qeverisë Zoran Zaev dhe vendimin për rritjen e pensioneve në vitin 2020.

Më pastaj janë shqyrtuar dhe aprovuar Raporti financiar për të hyrat dhe të dalat në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë për periudhën janar- shtator të vitit 2019, me raport nga Këshilli mbikëqyrës. Për raportet e përmendura fjalë hyrëse ka pasur **Menka Temelkovska**, sekretare e KE dhe **Mitre Stojanovski**, kryetar i KM në LSHPM.

Në bazë të dhënave që u paraqitën me raportet dhe diskutimit të pranishmëve, është konkluduar se raportet janë të qarta dhe profesionalist të përpiluara dhe se në periudhën e theksuar, Lidhja ka punuar në mënyrë ekonomike dhe me nikoqirllëk çka ka rezultuar me zvogëlimin e shpenzimeve.

Më pastaj është sjellë Vendim për ndryshimin dhe plotësimin e Planit financiar të LSHPM për vitin 2019.

Raport për Garat e 24. Republikane sportiste në vitin 2019, të mbajtura në Radovish, ka dhënë kryetari i Komisionit për sport dhe rekreacion **Zdravko Petkovski**, i cili ka potencuar se garatjanë mbajtur në një rend më të mirë të mundshëm dhe pa probleme nën patronazhin e Qeverisë dhe Ministrisë për punë dhe politikë sociale, në emër të cilëve të pranishmit i ka përshëndetur zëvendës ministri për punë dhe politikë sociale Gjonul Bajraktar.

Raport për pjesëmarrjen e SHP Gazi Babë dhe SHP Vinicë, në Festivalin e 19-të ndërkombëtar të moshës së tretë në Lubjanë, R. E Sllovenisë, ka dhënë **Dimitar Dimitrijevski** i cili ishte koordinator i Delegacionit dhe grupeve folklorike që kanë përfaqësuar LSHPM. Ai ka theksuar se këto dy grupe kanë pasur paraqitje dhe pranim të shkëlqyeshëm, dhe se kanë pasur nderin të parët të paraqiten në hapjen solemne dhe se LSHPM ka marrë mirënjohje të veçantë për pjesëmarrjen dhjetëvjetore në festival.

Raport për vizitën e delegacionit të LSHPM në përbërje: Stanka Trajkova, kryetare e LSHPM, Mentor Qoku, nënkryetar i KE të LSHPM dhe Zdravko Petkovski, kryetar i Komisionit për sport dhe rekreim në Lidhjes, në Olimpiadën e XII-të për sport, shëndet dhe kulturë të cilën e ka organizuar "Lëvizja mosha e tretë" dhe Lidhja e pensionistëve të R. Serbisë "Vërnjaçka Banja 2019", ka dhënë Mentor Qoku, nënkryetar i KE i LSHPM. Ndër të tjerat, ai ka potencuar se në manifestim është ngritur nismë për organizim të Olimpiadës Evropiane për sport për çka është nënshkruar Protokoll nismëtarë nga ana e Serbisë, Hungarisë, Sllovenisë dhe vendit tonë.

Në Këshillin organizativ, të propozuar nga LSHPM është propozuar Qoku, Petkovska dhe kah fundi i dhjetorit do të nënshkruhet teksti përfundimtarë i Protokollit. Olimpiada Evropiane do të mbahet secilin vit në shtet tjetër.

Në fund të mbledhjes është sjellë vendim për mbështetje financiare SHP Makedonska Kamenica, SHP Pehçevë, SHP Makedonski Brod dhe SHP Llozovo edhe atë nga 40 000 denarë për renovim klubesh dhe 15 000 denarë, SHP Probishtip për takimin pensionist në Lesnovë. Kjo është edhe një dëshmi se Lidhja punon në mënyrë racionale dhe mjetet i orienton atje ku janë më të nevojshme.

Kalina S. Andonova

Shënim i "Javës për kujdesin ndaj personave pleq" në Kryqin e kuq të RMV

"Plakje e shëndetshme dhe shërbime sociale për personat pleq"

Në kuadër të shënimit të "Ditës për kujdesin ndaj personave pleq" në organizim të Kryqit të kuq të Maqedonisë, është mbajtur panel diskutim me temën: "Plakje e shëndetshme dhe shërbimet sociale për persona pleq" në të cilën me diskutimet e tyre kanë marrë pjesë: Prof. D-r Ivan Trajkov, nga instituti për punë sociale dhe politike pranë fakultetit filozofik - Shkup, Dushan Tomishiqw - kës-

hilltar i veçantë për mbrojtjen sociale dhe politike pranë Ministrisë për punë dhe politikë sociale në RMV dhe Stanka Trajkova, kryetar i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Kryetarja e LSHPM Trajkova, fillimisht të gjithë pensionistëve dhe personave pleq ju dëshiroj shëndet të mirë, e më pastaj në diskutimin e saj ka theksuar se projektet e reja duan të thonë kujdes për personat pleq, sidomos hapja e qendrave ditore dhe shërbimeve sociale për persona pleq që janë me domethënie të madhe në kushte të sotme të jetesës. Më pastaj, ajo në lidhje me plakjen e shëndetshme aktive ka theksuar se plakja aktive do të thotë pleqëri më shëndet të mirë, anëtar aktiv i shoqërisë, si personalitet, pavarësi dhe kyçje më e madhe si qytetar në të gjitha nivelet të jetës shoqërore.

- Pensionimi nuk do të thotë jo aktivitet, por plakje aktive për pavarësi më të madhe. Deri sa plakemi duhet të jemi në gjendje që të drejtojmë me jetën tonë sa më gjatë të jetë e mundur. Ajo do të arrihet nëse për personat pleq nuk mendohet se janë ngarkesë e shoqërisë, që fatkeqësisht mendime të tilla ekzistojnë. Këtë thënie pensionistët e kanë kuptuar shumë herët edhe para 73 viteve e kanë filluar organizimin e tyre pensionist. Që atëherë kanë filluar të hapen klube dhe qendra ditore. Sot, në shoqatat e pensionistëve ka 450 klube, dhe lirisht mund të thuhet se për çdo ditë hapet nga një klub ku pensionistët janë të vetët në të veten. Është fakt se atje ku në degët e shoqatave ka klub pensionist, ka edhe plakje aktive. Realizimi i jetës aktive është një nga qëllimet elementare e vërtetuar me statut të SHP e cila më tej realizohet përmes aktiviteteve sportive, jetës kulturore - zbavitëse, seksioneve të pikturës, seksioneve të dashamirësisë së librit, seksioneve dramatike, mbështetjes së vepritmarisë botuese dhe krijimtarisë etj. Këtu janë edhe ekskursionet dhe shëtitjet të cilat e pasurojnë jetën pensioniste.

Lidhur me kujdesin për personat pleq, komunat kanë rol të rëndësishëm në sigurimin e plakjes së shëndetshme duke vënë në veprim nenin 22 të Ligjit për vetëqeverisje lokale. Pa ndihmë dhe bashkëpunim me komunat shoqatat të cilat financohen vetë vështirë se do të mund të hapin klube ose qendra ditore.

Hapja e qendrave të shërbimeve sociale për persona pleq është për tu përshëndetur nga se ajo në të vërtet është mundësi që personi i moshuar të mbetet më gjatë në banesën e tij. Rruga, miqtë, shtëpia nuk mund t'i zëvendësoj as edhe shtëpia e pleqve më luksoze, por ka ardhur koha kur duhet trokitur edhe në atë derë, por ai shërbim duhet të jetë i mundshëm dhe i kapshëm edhe për pensionistët me pensione më të ulëta, ka thënë ndër të tjera Trajkova.

Pjesëmarrësit tjerë në panel diskutimin, më detajisht kanë sqaruar rrolin e shërbimeve sociale për persona pleq që do të hapen në komunat nga ana e personave që posedojnë licencë personale, respektivisht certifikatë për sigurimin e kualitetit të shërbimeve. Për vënien e këtyre shërbimeve kanë aplikuar 60 komuna, dhe ajo do të thotë vendosje dhe kujdesje jashtë institucionale për personat pleq. Kënaqësi e veçantë për kryetaren e LSHPM Stanka Trajkova ishte ajo që u ndanë 9 mirënjohje për Shoqatat anëtare të LSHPM nga Shkupi, të cilat në aktivitetet do t'ju ndahen në mënyrë të adekuate.

S.T.

Informata nga SPK (JSP)

***Kartelat për një vozitje do të kushtojnë 50 denarë, çmimet tjera janë të njëjta**

Lidhur me sjelljen e vendimit të Këshillit të Qytetit të Shkupit për ndryshimin dhe plotësimin e Vendimit për Sistemin tariforë të integruar për transport të udhëtarëve në Qytet (bileta për një vozitje), duam të sqarojmë se me këtë rast transporti publik nuk shtrenjtohet!

Nuk shtrenjtohet as një shërbim i SPK (JSP)!

Edhe më tej, pakoja e biletave për 10 vozitje kushton 250 denarë, pagesa me portmone kushton 35 denarë, pagesa me telefon mobil është 40 denarë dhe ngjashëm.

Bileta për një udhëtim është shërbim i ri, prodhim i ri i cili duhet që nga 1 nëntori të implementohet në sistemin ekzistues për pagesën elektronike. Bileta kushton 50 denarë, do të përdoret vetëm për udhëtim në një drejtim, prej letre të vënë cip të pa kontakt, i punuar me standarde më të larta sigurie, kontabël me pajisjen ekzistuese, respektivisht do të validohetpa kontakt në validorët ekzistues.

Bileta do të mund të blihet në autobusët (te vozitësi, dhe në autobusët e SPK (JSP), te transportuesit privat, si dhe në bileteritë të SPK (JSP) Shkup dhe rrjetit sekundar të shitjes (markete, grafike tobaka dhe ngjashëm).

Jemi të bindur se me biletën për një vozitje dukshëm do të lehtësohet shfrytëzimi i transportit publik për qytetarët të cilët rrallë e shfrytëzojnë transportin publik ose ata që janë nga qytetet nga brendia, rrethanë lehtësuese do të jetë për të jashtëm në përgjithësi, për të gjithë ata që nuk kanë mundësi ose që nuk duan që ti shfrytëzojnë mundësitë për shfrytëzimin e transportit publik ("Skopska", telefon mobil).

***Kartelat të personalizuara "Skopska" që ju ka kaluar afati duhet të ndërrohen me të reja**

I informojmë qytetarët, shfrytëzues të transportit publik, pronarë të kartelave personale elektronike "Skopska" të cilave ju ka skaduar afati, në pajtim me vendimin për Sistem të integruar tarifor për transport në qytetin e Shkupit, numër 07-10504/1 nga 22.12.2015 është 4 vjet prej kur i është dhënë, se atë duhet ta ndërrojnë me qëllim që të shfrytëzojnë transportin. Përtëritja/ndërrimi i kartelave mund të bëhet në qendrat për personalizim në Qendrën transportuese (në autobus), në qendrën për personalizim në Karposh 2 dhe në Aerodrom (afër QT Kapitol), nga ora 6 deri më 19.30. Ndërrimi i kartelave është në harxhim të pronarit të kartelës dhe kushton 200 denarë. Në rast kur kartela është e skaduar, ndërkaq në të ketë mjete të pa shfrytëzuara, atë sistematikisht do transferohen në kartelën e re. Të interesuarit, statusin e kartelës mund ta kontrollojnë në qendër për personifikim.

K.S.A.

Lidhja e SHP të qytetit të Shkupit

Pensionistët shënuan 13-nëntorin me turnir tradicional në shah

Lidhja e pensionistëve të qytetit të Shkupit, edhe këtë vit, me rastin e Ditës së çlirimit të Shkupit -13 nëntori, ka organizuar turnirin tradicional në shah. Me këtë ngjarje, pensionistët e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të qytetit të Shkupit, në të cilën janë të anëtarësuar rreth nëntëdhjetë mijë, ia kanë uruar 75 vjetorin e çlirimit e kryeqytetit të Republikës. Të pranishmit në këtë manifestim i ka përshëndetur **Lubica Jançeva** - kryetare e Këshillit të qytetit të Shkupit, dhe **Metodija Novkovski** - kryetar i Lidhjes të SHP të Shkupit, i cili ju ka dëshiruar sukses pjesëmarrësve. Në emër të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, të pranishmit i ka përshëndetur Mentor Qoku, kryetar i Këshillit ekzekutiv i LSHPM.

Para të pranishmëve ka lexuar poezi kushtuar pensionistëve, **Pero Milenkovski**, anëtar i shkrimtarëve të Maqedonisë.

Në turnir kanë marrë pjesë 12 ekipe meshkuj dhe 6 ekipe femra (nga të cilat 2 janë tërhequr). Lojën e kanë përcjellë numër i madh shikuesish, kryesisht pensionistë, dashamirë të këtij loje interesante, e dashur te përkatësit e moshës së tretë, shahu. Është luajtur në atmosferën ferr dhe miqësore. Ishte një shoqërim i këndshëm në mes pensionistëve duke këmbyer përvoja me shumë vërejtje dhe komentime.

Pas mbarimit të turneut janë lexuar rezultatet dhe janë ndarë diploma. Në konkurrencën meshkuj vendin e parë e kanë zënë ekipi i SHP Qendër, vendin e dytë e ka zënë SHP Butel dhe vendin e tretë e ka zënë ekipi i SHP Taftalixhe DDD. Në konkurrencën femra, vendin e parë e ka zënë ekipi i SHP Qendër, vendin e dytë e ka zënë ekipi SHP Gjorçe Petrov dhe vendin e tretë ekipi i SHP Solidarnost - Aerodrom.

Diploma për pjesëmarrje kanë fituar të gjitha shoqatat - pjesëmarrëse në turnirin tradicional në shah që është mbajtur me rastin e 13 nëntorit dhe 75 vjetorin e çlirimit të Shkupit.

V. Topallovska

Зеленчук од туршија

Закисeлениот зеленчук внесува многу благодати на нашиот организам и влијае на повеќе нивоа. Еве некои од нив:

1. Ја одржува здрава цревната микрофлора - Цревната микрофлора е жив систем кој го сочинуваат добри и лоши бактерии. Во одредени ситуации, лошите бактерии можат да преовладеат и да причинат многу здравствени тегоби. Нарушената рамнотежа на микроорганизмите постепено може да се подобри со додавање ферментирани продукти во исхраната. Така, побрзо ќе се насептуваат корисни бактерии кои ја заштитуваат слузницата на цревата. Со самото тоа се подобрува апсорпцијата на нутриентите и општо здравствената состојба.

2. Ја обновува слузницата на цревата - Различните инфекции, употреба на лекови или консумирање храна која не ви одговара, ќе доведе до тоа слузницата да остане без корисните микроорганизми. Со тоа таа може да стане отворена за пропуштање на штетните материи и на лошите микроорганизми и да им овозможи да навлезат во останатите делови на телото и да предизвикаат некоја болест, особено разноразни воспаленија и инфекции. Ферментираните производи се најделотворно и најбрзо средство кое ја обновува цревната флора.

3. Го поттикнува метаболизмот и варењето - Доколку сакате да се ослободите од вишокот килограми, секако консумирајте ферментирани производи, бидејќи тие го забрзуваат метаболизмот, лесно се варат, содржат малку калории и заситуваат. Поради значителното количество растителни влакна, тие ја поттикнуваат работата на цревата. Воедно го ублажуваат и синдромот на иритабилни црева.

4. Го подобрува имунитетот - Познато е дека системот за варење и имунолошкиот систем се поврзани. Од имунолошкиот систем зависи нашата здравствена состојба. Тој со сложените механизми го штити телото од штетните микроорганизми и ги ублажува воспалителните процеси од секаков вид. Закиселениот зеленчук го зголемува бројот на клетките кои природно ги уништуваат штетниците.

5. Може да спречи настанување на карцином - Зеленчукот веќе сам по себе е богат со многу нутриенти и антиоксиданси. Научниците сметаат дека ферментираниот зеленчук уште посилно може да ја намали опасноста од настанување на карцином, особено на дебелото црево.

6. Го регулира крвниот притисок - Научниците сметаат дека таа најголема улога ја играат одредени видови споеви како што се пептидите. Тие поврзувања се создаваат всушност во текот на ферментацијата.

7. Го намалува зголеменото ниво на холестерол - Се смета дека со консумирање ферментирани производи се намалуваат и нивоата на лошиот холестерол во крвта. До тоа доаѓа затоа што таквиот зеленчук ја намалува способноста на ресорпција на холестеролот во крвта.

8. Ги ублажува алергиите и кожните тегоби - Не е случајна поговорката дека кожата е огледало на здравјето. Здравата микрофлора ги штити цревата од токсини и тешки метали. Ја подобрува апсорпцијата на нутриентите и воедно спречува појава на инфекции и воспаленија.

9. Го подобрува расположението - Понекогаш цревата се опишуваат како „втор мозок". Се смета дека најголемиот дел на серотонин – хормонот на среќата, се создава токму во цревата. Хроничниот стрес негативно влијае на цревната микрофлора. Затоа обидете се да избегнувате стрес, а здравјето на цревата заштитете го со внесување на ферментирани производи.

10. Соодветно е за дијабетичари - Шеќерот и скробот од овие продукти се претвораат во млечна киселина. Така, исторемено се намалува количината шеќер, што ги прави погодни за дијабетичари.

Од ферментираните производи најпозната е киселата зелка:

Кисела зелка - Во нашите краишта од дамнини е традиција зелката да се закиселува. Таа била една од главните зимски прехранбени продукти која била и извор на витамини. Денес сè уште ја продолжуваме традицијата на правење кисела зелка за зимница. Вистина е дека многу традиции изумираат, но на оваа тоа не би смеело да и се случи, бидејќи киселата зелка е исклучително хранлива и лековита. Таа отсекогаш била ценета, посебно како лек. Начинот на нејзината подготовка потекнува од Словените, а се употребува и ден–денес. Познато е дека морепловецот Џејмс Кук својот екипаж го хранел со кисела зелка за превенција од скорбут. Со вака подготвената зелка се лекувале дијабетес, гихт, опекотини и воспаленија. Нејзината лековитост ја надминува лековитоста на многу познати растенија. Сто грама сирова кисела зелка содржи дури 20 мг витамин Це, а во неа има: витамин А, витамин Бе12, фолна киселина, магнезиум, железо, фосфор, калциум, калиум, натриум, баластни материи и белковини. Цревната зелка е и до 7 пати полековита од белата. Киселата зелка е природно богата со пробиотички култури, па затоа особено се препорачува да се зема по терапија со антибиотици или хемотерапија. Таа го забрзува метаболизмот што го подобрува излачувањето на штетни материи од организмот и го чисти и го регенерира црниот дроб, ја чисти крвта, го забавува стареењето и ја зајакнува отпорноста на организмот. Киселата зелка го подобрува зараснувањето на раните, а влијае и кај ревматските заболувања и кај воспаление на вените. Луѓе кои консумираат многу кисела зелка се појаки и поотпорни на болести. Поради тоа таа се препорачува на повозрасни лица, лица со ослабен имунитет и деца.

Расолница - сок од кисела зелка (водата во која стои зелката) – има многу повољни ефекти по здравјето. Богат е со витамините Це, Е, Ка, и Бе. Помеѓу останатото, расолницата дејствува против габични заболувања, штити од воспаленија, помага кај чир и лекува од мамурлак.

Т. Г.

Направен инсулин во апчиња

Научниците развија инсулинска пилула која би можела да биде „светиот грал" на третманот со дијабетес. Истражувачите создадоа пилула што може драматично да го трансформира начинот на кој дијабетичарите го одржуваат нивото на шеќер во крвта.

Оралната примена на инсулинот може да ја елиминира потребата од болни инјекции, што е единствен начин на кој околу 40 милиони луѓе кои живеат со дијабетес тип 1, секојдневно го користат. Во студијата објавена во Зборникот на Националната академија на науките, истражувачите од Факултетот за инженерство и применети науки на Харвард наведе дека пронашле начин за давање на инсулин орално.

Откриле дека пилулата може да ублажи многу нуспојави кои го загрозуваат животот, кај пациенти кои избегнуваат инсулинска терапија, која се применува со давање инјекција под кожата или која се аплицира со помош на инсулинска пумпа. Но, многу луѓе не се придржуваат кон таков режим како резултат на болка, фобија од игла и пречки во нормалните активности. Научниците ова решение го барале и порано, но пациентите се среќавале со проблеми на киселина во желудникот која би го уништил инсулинот, а потоа и лоша апсорпција на инсулин во цревата.

За да се спротивстават на растворање на инсулин и желудочна киселина, истражувачите користеле капсула обложена со слој отпорен на киселина. Кога оваа обвивка ќе стигне во алкална средина во тенкото црево, се растворa и ослободува инсулин.

Самиот инсулин се носи во јонска течност која се состои од холин (есенцијална хранлива состојка на витамините) и геранска киселина (хемикалија која природно се јавува во кардамон и лимоновата трева, и широко се користи како додаток на храната), која може да навлезе во тенкото црево. Според истражувачите, инсулинот подготвен на овој начин може да се чува до два месеци на собна температура, што е подолго од некои инјекции кои во моментот се наоѓаат на пазарот.

Д.М.

Како да се победи несоницата со природни методи

__Видови несоница -__ Според стручната класификација, несоницата е поделена на примарна и секундарна.

Примарната несоница е нарушување на спиењето кое не е поврзано со други здравствени нарушувања и промени. Ваквата несоница може да биде предизвикана од бучава, јака светлина, гледање телевизија или играње видео игри, консумирање кофеин, промена на местото на живеење и спиење, стрес.

Секундарната несоница се јавува како последица на дејствувањето на различни психички и физички болести. Најчести причини за секундарна несоница се депресија, вознемиреност, астма, апнеа, дијабетес, артритис, болести на срцето. Ова нарушување се класифицира и според должината на траење. Во таа смисла, несоницата може да биде акутна или хронична. Акутна или краткотрајна несоница е релативно честа појава.

Се појавува повремено и трае една или само неколку ноќи. Таа може да биде предизвикана од моментален стрес, промена на времето, консумирање на кофеин, никотин и алкохол, напади на мигрена и слично. Несоницата се дијагностицира како хронична во случаи кога се јавува често и трае подолг период.

Колку часови сон е доволно? – Експертите се согласуваат дека во просек на човекот му е потребно седум часа ноќен сон. Но, сепак, на некои луѓе им е потребно само пет до шест часови сон по што се целосно одморени. Значи, пократок период на спиење по кој едно лице е целосно одморено и не чувствува никакви знаци на нарушена функција на телото не се смета за несоница. Наспроти тоа, постојат луѓе на чиј организам за правилно функционирање му требаат најмалку седум, а во некои случаи и до десет часа сон.

__Како да се спречи акутната несоница?__ **-** Акутната или тековната несоница може да се отстрани релативно лесно. Најчесто е доволно да се елиминира причинителот на стрес или делумна промена на животните навики.

Избегнувајте консумирање на стимуланси – Кофеин, никотин, алкохол, газирани пијалаци, па дури и некои чаеви се стимуланси кои придонесуваат за несоница и го нарушуваат квалитетот на сонот. Во случај на несоница, потребно е да се намали или целосно да се избегнува нивно консумирање. Поедини чаеви можат да бидат одлична помош за лесен и мирен сон, како чај од анасон, камилица или лаванда. Но, сепак треба да се има на ум дека некои чаеви влијаат стимулативно и не помагаат за заспивање, како што се зелен чај, црн чај и бел чај.

Грижете се за вашата исхрана – Јадењето може исто така да влијае негативно врз сонот. Избегнувајте доцни оброци. Ако сепак не можете да одолеете на оброците во доцните часови, нека ваш избор биде овошје, особено јаболка, банани, вишни и јагоди. Обидете се да избегнете тешка храна, бидејќи нејзиното варење ќе го наруши квалитетот на сонот. Зачинета или кисела храна може да предизвика ждригавица, која е исто така честа причина за несоница, односно немирен или испрекинат сон. Внесувајте доволно количество магнезиум и витамин Б, бидејќи тие го ослободуваат стресот, нервозата, немирот и раздразливоста и помагаат при несоница. Бидете сигурни дека консумирате доволно количество триптофан, аминокиселини кои го поттикнуваат производството на природен мелатонин и серотонин. Мелатонинот и серотонинот се хормони кои нашето тело ги произведува ноќе и кои придонесуваат за полесно заспивање и одржување на сонот.

Зголемете ја физичката активност – Редовната физичка активност ќе ги елиминира симптомите на несоница и ќе придонесе за полесно заспивање и цврст сон, особено ако поминете време на отворено, на свеж воздух. Доволни ќе бидат само 30 минути активност на ден. Но, не практикувајте никаков облик на физички напор непосредно пред спиење, бидејќи би можеле да имате спротивен ефект. Исто така, имајте на ум дека целосните ефекти од физичката активност нема да се почувствуваат веднаш, туку после некој месец.

Искоренете ги лошите навики – Обидете се да се ослободите од современите технолошки чуда барем еден час пред спиење. Доцна гледање телевизија, играње видео игри и користење компјутер, таблет или мобилен телефон, особено во кревет, се тесно поврзани со несоница. Неуреден режим на спиење исто така има за последица потешкотии при спиењето. Настојувајте да одите на спиење и будете се во исто време. Она што особено треба да се избегнува ако страдате од несоница е попладневно спиење. Спиењето во текот на денот може да го отежни заспивањето во текот на ноќта. Доколку баш морате да спиете во текот на денот, ограничете го спиењето на 30 минути и обидете се тоа да биде пред 15 часот.

Како да се победи хроничната несоница? - Хроничната несоница е комплексен проблем и, како таков, честопати бара стручна помош. Хроничните нарушувања на спиењето можат да бидат последица на најразлични здравствени проблеми. Затоа е потребна стручна анализа за да се направи компетентна дијагноза.Прво е поребно да се откријат можните медицински проблеми, најверојатно причините за овој вид несоница. Лекувањето на дијагностицираната болест, како и олеснување на нејзините симптоми, се неопходни за воспоставување на здрав сон. Имајте на ум дека несоницата може да се појави и како резултат на консумирање на одредени фармацевтски лекови. Во тој случај ќе биде нужна консултација со нутриционист или доктор. Тие според потребите ќе ви одредат друг лек, или уште подобро, ќе ви препорачаат природно средство за вашите проблеми. Од голема помош при хронично нарушување на сонот може да бидат различни техники на релаксација. Најчесто тоа се техники на медитација и дишење. Помош може да ви биде и тивка, медитативна музика, топла купка пред спиење, читање духовна литература и лесна прошетка во природа.

М Дамјаноска

Куркума - чудесен природен лек

Истражувачите сметаат дека исконскиот потенцијал на лековитиот потенцијал на природните билки е иднина на одржливата медицина. Хибридните молекули кои ги искористуваат лековитите својства на природните билки и зачините, како на пример куркумата, добиваат се поголемо внимание особено затоа што класичната медицина не успева да ги обезбеди вистинските решенија за најсериозните болести на денешницата. Од таа причина прогресивните истражувачи и исцелители бараат нови начини на лечење.

Што се однесува до медицинскиот потенцијал на куркумата, д–р Грант и неговите колеги успеале да создадат повеќе од 15 различни хибридни соединенија кои различно ги извршуваат антиканцерогените функции. Куркумата има и други лековити својства. Таа е природен лек на кој му се восхитуваат научниците. Така истражувачите препорачуваат да заборавете на аспиринот, прозакот и уште ред други лекови. Земете куркумин, „светиот прав" како што се нарекува во Индија, поради неговиот чудесен ефект врз целото тело. Тој ќе ви помогне подобро од кој било друг лек да се ослободите од болестите и тегобите. Дека куркумата е лековита знае веќе целиот свет, но куркуминот, нејзината главна состојка, е уште подобар во лекувањето и спречувањето на многу болести. Станува збор за состојка која на куркумата и карито им дава специфична жолта боја.

Институти, лаборатории и универзитети, клинички центри и други научни институции имаат спроведено и објавено повеќе од 5 000 студии за лековитите својства на куркуминот. Тие потврдуваат дека куркуминот е исто толку моќен и ефикасен како и 14 конвенционални лекови кои најчесто се користат во современата медицина денес. Но, и покрај големиот број студии, куркуминот сè уште е завиткан во мистерија. Сè уште не е познато како точно функционира на човечкото тело, иако студијата на Универзитетот во Мичиген е еден чекор понапред од другите во разоткривањето на мистеријата. Откриено е дека куркуминот се инфилтрира во клетките, ги лекува и им помага да бидат поотпорни на инфекции и малигни заболувања. Покрај тоа што докажано лекува, куркуминот е секогаш во предност во однос на конвенционалните лекови затоа што **нема негативни несакани ефекти**. Еве некои потврдени лековити својства на куркуминот:

Лечи воспаленија – Куркуминот во студиите покажал силно противвоспалително дејство. Списанието „Онкогене" во 2004 година објавило студија во која е утврдено дека куркуминот е ефикасна алтернатива за сите противвоспалителни лекови, како што се аспирин, ибупрофен и многу други. Помага при ревматоиден артритис, улцеративен колитис и сите воспалителни процеси во организмот.

Ги уништува клетките на ракот и го спречува нивното враќање – Направен е револуционерен напредок во третманот на мултиплек миелом, агресивна форма на карцином што се формира во плазма клетките во коскената срцевина. Истражувачите неодамна откриле дека со комбинирање на куркумата односно активната супстанција од куркумата позната како куркумин, со молекули од талидомид, лек против гадење, се стекнува можност природно да се убиваат повеќе клетки на миеломи на природен начин. Научниците со молекулите на овие две супстанции создале единствено соединение, еден вид „супер" куркума, која е исклучително моќна против ракот.

Куркуминот успешно ги **уништува клетките на ракот** на дебелото црево и ректалниот дел. Студија од Кина покажува дека куркуминот може да предизвика програмирана клеточна смрт (апоптоза) на рак на дојка. Лабораториските истражувања покажале дека куркуминот го намалува бројот на клетките отпорни на хемотерапија и му помага на организмот да спречи враќање на болеста.

Спречува и лекува дијабетес – Истражувачи во Тајланд откриле дека куркуминот помага во **спречување на дијабетес**, тестирајќи ги неговите ефекти врз 200 пациенти кои се наоѓале во ризична група. Тие примале по 750 мг куркумин дневно во период од 9 месеци и по тест–периодот, ниту еден пациент не развил дијабетес. Групата пациенти која примала плацебо немала толку позитивни резултати – 16 проценти од нивните пациенти развиле дијабетес. Благодарение на своите антивоспалителни својства, куркуминот ја подобрил функцијата на бета клетките (клетки на панкреасот кои лачат инсулин). Кај дијабетес тип II, куркуминот го активира ензимот АМПК, со што се зголемува апсорпцијата на гликоза и дејствува на гените кои влијаат на производството на гликоза во црниот дроб. Куркуминот во испитувањата докажал дека е од 500 до 100 000 пати посилен од познатиот лек метформин кој се користи за лекување дијабетес.

Му помага на мозокот и ја поттикнува концентрацијата – Оваа чудна состојка го штити мозочното ткиво од оксидативни оштетувања. Десетина студии покажале дека го подобрува паметењето и ја зголемува концентрацијата. Помага при Алцхајмерова болест, деменција, оштетувања на мозокот и го забрзува закрепнувањето по мозочен удар. Подмладува и ги обновува мозочните клетки.

Лекува депресија – Куркуминот е исто толку ефикасен во отстранување на симптомите на депресија, исто како некои синтетски лекови. Истражувања се спроведени врз групи на луѓе кои страдаат од силна депресија и чии симптоми значително се намалиле или исчезнале во период меѓу 4–8 недели.

Спречува згрутчување на крвта и го намалува штетниот холестерол – Оваа лековита состојка е **пријател на срцето** и на крвните садови. Таа спречува згрутчување на крвта и може да помогне при тромбоза. Ги намалува штетниот ЛДЛ и го подига корисниот ХДЛ холестерол, штити од атеросклероза и кардиоваскуларни заболувања.

Б. А.

ЗП Чаир

Традиционален шаховски турнир

Во организација на ЗП Чаир, на 29 октомври 2019 година, во клубот на пензионери во пензионерскиот дом во Топанско Поле, петта година по ред, се одржа традиционалниот турнир во шах помеѓу најдобрите шахисти од Здруженијата на пензионери од Гази Баба, Кисела Вода,

Илинден, Солидарност – Аеродром, Здружението на воените пензионери, Бутел и Чаир како домаќин и одличен организатор на турнирот.

Средбата започна со кафе и сок за добредојде на учесниците во турнирот и секако поздравни зборови од претседателот на комисијата за спорт и рекреација при ЗП Чаир, **Тодор Илиев**, кој присутните ги поздрави во име на претседателот на здружението, кој беше оправдано отсутен. Тој го истакна бенефитот од ваквото дружење, каде се градат многу пријателства кои траат со години.

– Верувам дека натпреварот ќе тече нормално, не е битно кој ќе биде прв, битно е да се дружиме, да понесеме добри впечатоци и сакам од овде да излезете барем со еден пријател повеќе, – во својот говор истакна Тодор Илиев.

Потоа секој од учесниците на овој традиционален шаховски турнир го заседе своето место во екипата во најстарата древна дисциплина во која се натпреваруваа само мажи. Натпреварите се одвиваа во атмосфера со често анализирање на некои успешни шаховски потези и игри, укажување на натпреварувачите на грешките и навивање за својата екипа. Домаќинот, за време на кусата пауза сите гости и натпреварувачи ги послужи со мала закуска. Секако, резултатите никогаш не се важни, па ни сега. Она што е најважно е другарувањето и пријателството.

Па сепак, на крајот, како и на секој натпревар, беа прогласени и победниците. Првото место со минимална предност го заседоа шахистите од ЗП Солидарност–Аеродром, на второ место беа шахистите од ЗП Чаир, третото место го освоија шахистите од ЗП Бутел, на четврто место беа шахистите од ЗП Илинден, петтото место го заседоа шахистите од ЗП Гази Баба, на шесто место беа шахистите од ЗП Кисела Вода, а на седмото место беа шахистите од Здружението на воени пензионери.

Васил Пачемски

ЗП Битола

Дружба и вон терените

Спортските игри на здруженијата на пензионери од Македонија, покрај натпреварите се и место за создавање на нови пријателства меѓу членовите на здруженијата, но и меѓу пензионерите на здруженија и од други градови.

Тоа се случи и со членовите на екипата за кошарка од ЗП Битола.

– Од самиот почеток, односно составување на екипата почнаа и нашите меѓусебни контакти и дружења. Искрено се радувам на секоја наша средба и дружење со членовите на кошаркарската екипа. Годините ни се тука некаде, а темите за и околу спортот се неисцрпни во секоја наша седенка, – вели капитенот на екипата Стевче Митревски.

Во екипата покрај Стевче Митревски се и Славе Танчевски, Добре Тодоровски и највозрасниот и најискусен спортист Ристо Костадинов.

Во животот, во разни временски периоди, сите играле кошарка, професионално или аматерски, но секако со многу љубов кон спортот. Денес сите се пензионери кои иако пред тоа имале различни професии, сега имаат една професија „пензионер" и ги поврзува спортот – кошарката. Често се договараат за одигрување на „баскет" на некој од градските терени или спортските сали, за потоа дружењето да го продолжат со седенка некаде на Широк Сокак. Затоа не е

ни чудно што на последните републички спортски игри го освоија третото место. Нивното дружење е еден убав пример и показ дека и во третата доба се создаваат нови пријателства кога ќе се најде нешто што ги поврзува луѓето, а во овој случај тоа е спортот.

Д.Т.

ЗП Охрид и Дебрца

Промовирана Автобиографијата на Димче Стојкоски - Лепи

По повод 80 години од неговото раѓање деновиве беше промовирана Автобиографијата на Димче Стојкоски – Лепи. На промоцијата беа присутни голем број негови роднини, соработници, претставници на спортски клубови, пријатели и спортски соработници од Албанија, и членови од ЗП Охрид и Дебрца. Авотобиографијата на Стојкоски – Лепи, е негово 10–то по ред печатено дело на 140 страници, а претходните девет дела се тематски исклучително поврзани со спортот и развојот на спортската култура на Охрид.

Во книгите Стојкоски, пишува повеќе за спортовите во кои и тој бил активно вклучен уште на 15 години. Стојкоски бил активен во фудбалот, атлетиката, боксот, бил фудбалски и ракометен судија, атлетски маратонец, основач на „Софка", делегат и претседател на многу сојузи. Поради неговиот голем придонес во спортот во Охрид и во селските населби, и со издавањето на книгите за спортот, охриѓани го нарекуваат Охридски хроничар на спортот. На промоцијата на Монографијата, рецензентот м–р Александар Ангелоски, со право рече дека ако Стојкоски не ги напишеше овие девет книги, спортот во Охрид малкумина ќе го познаваа, а спортот информативно ќе беше анонимен и посиромашен.

– Да се издатат девет книги, илустрирани со многу фотографии од спортски настани и личности, почнувајќи од педесеттите години до денес, навистина е огромна и макотрпна работа. Затоа сите ние треба да му оддадеме посебна почит и благодарност за неговиот 60–годишен вложен труд во пишувањето за историјата на спортот во Охрид, во која, и тој е дел. Оваа книга е сублимат на животниот и творечкиот пат, со кој и со издавачки потфати Стојкоски го задолжи Охрид и Дебрца. Книгата може да се подели во неколку делови. Во првиот дел авторот дава приказ за неговиот живот и дел илустриран со фотографии од семејството, во кој тој дава почит и чест на луѓето кои со своите совети му помогнале во најтешките моменти од неговиот живот и му го посочиле вистинскиот пат, за да стане она што е денес, бидејќи авторот Стојкоски од пет месеци останува без мајка, а заради отслужувањето на воената обврска во ЈНА не го видел и својот починат татко. Во животот голема поддршка имал од својата сопруга Живка и синовите Владо и Љупчо. За авторот има уште многу да се зборува, бидејќи во оваа Автобиографија е поместен само дел од неговиот живот и неговото големо дело, – рече рецензентот на Автобиографијата м–р Ангелоски.

На промоцијата многу негови пријатели, соработници, спортисти упатија честитки за вложениот труд, посакувајќи му добро здравје и да продолжи да пишува.

Во Автобиографијата се поместени и прилози од неговиот работен век. Посебно треба да се спомне дека Стојкоски, по пензионирањето долги години беше претседатаел на Месната заедница „Горна Влашка Маала", а подоцна и претседател на Месниот огранок на пензионерите на истата. На негова идеја во огранокот започна пилот–проектот „Меѓугенерациска средба", со ОУ „Христо Узунов". Повеќе години беше и, е судија, делегат на Општинските и Регионалните спортски натпревари, член е на Комисијата за спорт и претседател на Надзорниот одбор во ЗП Охрид и Дебрца. Димче Стојкоски – Лепи за својот несебичен и долгогодишен вложен труд, особено во спортот и 40–годишниот работен век, има добиено многубројни награди и признанија. Сите награди и признанија подеднакво му се драги, и сите тие ќе останат како драг и незаборавен спомен во неговиот живот. Од нив, како што вели Стојкоски, најдрага му е престижната награда за животно дело, врачена од Сојузот на спортови на град Охрид, за 2015 година. **К. Спасески**

ЗАНИМЛИВОСТИ

Цитати

Дали сте забележале дека кога некој цитира изреки од познати личности при разговор, стекнува поголем кредибилитет и неговите зборови добиваат поента?

Се погрижиме да избереме цитати кои не само што се важни, туку и го објаснуваат начинот на живеење – да изберете да бидете среќни и да поставите свој пат во животот, наместо да следите нечии соништа и аспирации. Помнењето на овие инспиративни цитати не само што може да направи да изгледате паметно во разговор, туку и да ги промените сопствените стапови за живот.

Маја Ангелоу „Научив дека луѓето ќе заборават што сте кажале, ќе заборават што сте направиле, но никогаш нема да заборават како се чувствувале поради вас.“

Пол Вокер „Запомнете дека колку и да мислите дека сте кул, никогаш не сте толку кул за да гледате некого одозгора.“

Нелсон Мандела „Научив дека храброста не е недостаток на страв, туку триумф над него. Храбар човек не е оној кој не чувствува страв, туку тој кој го надминува стравот.“

Винсент Ван Гог „Доколку слушате глас кој ви кажува дека не знаете да сликате, тогаш сликајте со сета душа и тој глас ќе замолчи.“

Абрахам Линколн „Не се бројат годините во вашиот живот. Туку животот во тие години.“

Лав Толстој „Сите размислуваат како да го променат светот, но никој не размислува како да се промени себеси.“

Алберт Ајнштајн „Не се стреми да бидеш успешен, туку да бидеш ценет.“

Волт Витман „Насочи го лицето секогаш кон сонцето – и сенките ќе бидат позади тебе.“

Стив Џобс „Твоето време е ограничено, затоа не го трошиш на нечиј друг живот.“

Марк Твејн „Двата најважни денови во твојот живот се денот кога си се родил и денот кога ќе дознаеш зошто.“

Стивен Хокинг „Колку и да ви изгледа животот тежок, секогаш може да направиш нешто и да успееш.“

Елеонор Рузвелт „Запомни, никој не може да те направи инфериорен без твоја согласност.“

Далај Лама “Среќата не е дефиниција. Таа произлегува од вашите дела.“

Опра Винфри „Доколку се фокусирате на она што го имате во животот, секогаш ќе имате повеќе. Доколку го барате она што го немате во животот, никогаш нема да имате доволно.“

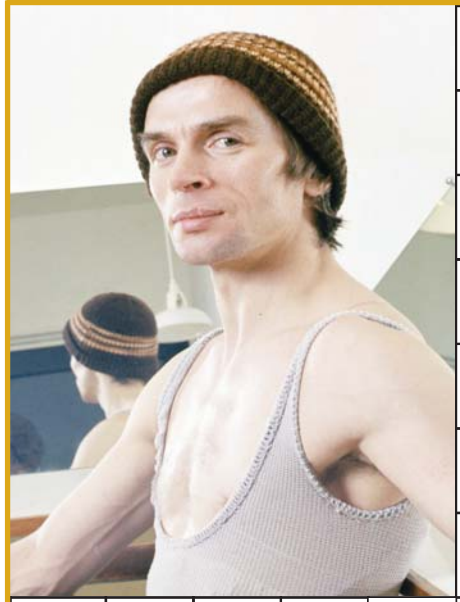
Хенри Форд „Кога сè ви изгледа е против вас, сетете се дека и авионот оди во спротивна насока на ветрот.“

Пабло Пикасо „Секое дете е уметник. Проблемот е како да го задржите тоа кога ќе порасне.“

Теодор Рузвелт „Верувај дека можеш и веќе си на половина пат до успехот.“

Џон Ленон „Животот е она што ти се случува додека правиме планови.“

КРСТОЗБОР



Опис на полињата (по редови): ”пензионер плус”; најзначаен балетски играч на 20 век (фотос); турско машко име; швајцарски писател, готфрид; името на режисерот спилберг; вкочанетост (мед.); вид хибридна винова лоза; артистката нилзен; “пензионерски видици”; бор; песна од осум стихови (мн.); женско име; битола; горниот дрл од главата; ликовно творештво; рентген; сочувствување; вкусно јадење (мн.); вид тврдо овошје (мн.); старо машко име; артист. чурикова; лумен; брзински натпрев.; фр. писател алфонс де; грчки бог на ветровите; фрацус. артистка; две согласки; шахист. гаприндашвили; уредништва; латинска буква; самогл. и соглас.; “пензионер плус”; владетел на емират; вид водно животно; астатин; музичка творба; калинка; наплатување; струка, професија; полициска хајка(мн); долг временски период; копјеносец; ќошиња; област (тур.); бал под маски; плата, награда; имагинарен број; ураниум; жители на кавказ, ирони; иван карадак; хируршки зафат; машко име; предлог; клобурец; рентген; интриги; производ на потни жлезди; свршувачка (разг.); вид црв што цица крв(мн.); две согласки; црпење вода; мери астор; патлиџан; ниш; константа; вид муз. композиција; јод; второ дете; лекар (стр.); италија

Решение: Роксана, бт, уметност, р, деликатеси, ореви, амло, л, рели, еол, фл, нона, де, нар, занает, ера, нумера, агли, маскарада, ак, у, ик, операција,во, р, сплетки, армас, пијавици, лиење, домат, ни, менует, вторак, ијатар, и

Хумор

Трпе му се јавува на Цветко:
– Кај си Цетко?
– Во лудница.
– Абе тоа е јасно, ама каде поточно – дома или на работа?!

* * *

Бабата му вели на зетот:
– Зете кога ќе умрам, не сакам да ме закопувате. Сакам да ме кремирате и пепелта да ја истурите низ дворот.
– Мајкатааа... и кога малку ќе дувне ветер, пак да ни влезеш дома...

* * *

Девојка му му вика на дечкото:
– Сакам еден ден да се видам во бело!
– Па шо не се запишеш на медицински факултет?!

* * *

Државен службеник оди на суд поради афера. Жена му загрижена го прашува:
– Леле мажу, а ако те осудат и да треба да лежиш?
– Јас колку можам да лежам, тие толку не можат да ме осудат!
– Како?!
– Тренинг!

* * *

Фотограф на свадба:
– Па, каде е среќната двојка да ги сликам!?
Младоженецот:
– Ете ги, пред тебе. Невестата и мајка ѝ!

* * *

Днешни бракови:
Матичар: Кој ФБ профил ке га користите?
Муж: Ја ке си га задржу мој!
Жена: Ја ке си га задржу мој, а ке га користу и његов!

* * *

Некој отишол на лекар со болки во градите. Му направил докторот рендген и рекол:
– Имате лебарка во белите дробови. Треба да се оперирате. Ви препорачувам тоа да го направите во Германија.
Отишол во Германија, го прегледале таму и му рекле:
– Вие сте 5–ти пациент што ни доаѓа препорачан од истата болница. Белите дробови ви се совршено здрави. Кажете им на докторите таму дека имаат лебарка во рендген апаратот!

* * *

Се караат Трпана и Цвета
– Да даде господ, швалеротда ти цркне!
– Немој Цвето греота е, а и маж тие.

* * *

Во училиште, учителката го прашува малиот Трпе:
– Кажи Трпе кој месец има 28 дена?
– Сите учителке, само што некои имаат и повеќе!

* * *

Судијата го прашува обвинетиот:
– Зошто избега од затвор?
– Сакав да се оженам.
– Многу чудна претстава за слободата имаш момче!

Селанецот и лисицата

На еден злобен селанец му буделе завист успешните посеви на неговиот сосед. Затоа барал начин да го уништи неговиот труд. Така, фатил лисица и' врзал гламна на опашот и почнал да ја тера накај нивата на соседот, но таа не тргнала накај што ја терал (како тоа да го сакала судбината), туку ја запалила нивата на тој што ја терал.

Обележување на Неделата за стари лица

Панел-дискусија на тема: „Здраво стареење и социјални сервиси за стари лица“

Во рамките на одбележувањето на „Неделата за стари лица„ во организација на Црвениот крст на Македонија се одржа панел–дискусија на тема: „Здраво стареење и социјални сервиси за стари лица“ на која со свои дискусии учествуваа проф. д–р Иван Трајков од Институтот за социјална работа и политика при Филозофскиот факултет – Скопје, Душан Томшиќ, посебен советник за социјална заштита и политика при Министерството за труд и социјална политика на РСМ и Станка Трајкова, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Претседателката на СЗПМ Трајкова најпрво на 320 000 пензионери им ја честиташе „Неделата за стари лица“, а потоа истакна дека новите проекти значат грижа за старите лица, особено отворањето дневни центри и социјални сервиси за нив кои се од големо значење во денешните услови на живеење. Таа во врска со здравото и активното стареење рече дека активно стареење значи старост во добро здравје, активен член во општеството, исполнетост како личност, самостојност и поголема вклученост како граѓанин во сите нивои на општествениот живот.

– Пензионирањето не треба да значи неактивност туку активно стареење за поголема самостојност. Додека старееме треба да сме во можност да раководиме со сопствениот живот што е можно подолго време. Тоа ќе се постигне доколку за старите лица не се размислува дека се товар на општеството, а за жал такви мислења постојат. Таа лекција пензионерите ја сознале многу одамна и уште пред 73 години го започнале своето пензионерско организирање. Уште тогаш почнале да се отвораат клубови и дневни центри. Денес во здруженијата на пензионерите има 450 клубови, и слободно може да се рече дека секојдневно се отвора по еден клуб каде што пензионерите се свои на своето. Факт е дека онаму каде што во огранокот на здружението има пензионерски клуб, има и активно стареење. Остварување на активното живеење е една од основните цели утврдени со статутите на здруженијата која понатаму се остварува преку спортски активности, културно–забавна дејност, ликовни секции, секции на љубители на книгата, драмски секции, со поддршка на издавачката дејност и творештвото и друго. Тука се и екскурзиите и прошетките кои го збоготуваат пензионерскиот живот.

Во врска со грижата за старите лица, општините имаат значајна улога во обезбедување здраво, активно и социјализирано стареење применувајќи го доследно членот 22 од Законот за локална самоуправа. Без помош и соработка со општините здруженијата кои сами се финансираат тешко ќе може да отворат клубови или дневни центри.

Отворањето на социјални сервисни центри за стари лица е за поздравување бидејќи тоа навистина е можност старото лице да остане подолго во својот дом. Улицата, пријателите домот не може да ги замени ниту најлуксузен старски дом, но доаѓа време кога мора да се тропне и на таа врата, но таа услуга треба да биде возможна и прифатлива и за пензионерите со ниски пензиски примања, истакна меѓу другото Трајкова.

Останатите учесници на панел–дискусијата, подетално ја објаснуваа улогата на социјалните сервиси на стари лица кои ќе се отвораат во општините од страна на лица кои поседуваат соодветна лиценца односно сертификат за обезбедување квалитет на услугите. За воведување на овие сервиси аплицирале 60 општини, а нивното воведување значи вонинституционално сместување и згрижување за старите лица.

Посебно задоволство за претседателката на СЗПМ Станка Трајкова беше, што и беа врачени 9 признанија за здруженија на пензионери, членки на СЗПМ од Скопје, кои на активистите ќе им бидат врачени на пригоден начин.

С.Т.

Јаким Нанев 64 години другарува со гајдата

Изворните инструменти не само што пленат со својата милозвучност, туку ве прават зависни од инструментот за кој сте се определиле да свирите. Сакав да се уверам во тоа, затоа еден топол есенски ден се најдов во селото Неокази да го посетам еден од постарите гајдации. Порано во Пробиштипско имаше многу гајдари. Тие можеа да се сретнат во секое село, на секоја селска веселба и тоа од повеќе генерации. Денес новото модерно музицирање ги оттргна младите од изворните инструменти како што се зурлата, гајдата, ќемането и др.

Кога отидов во селото Неокази, влегов во дворот на Јаким Нанев и го затекнав во дружба со гајдата. Ме пречека насмеан, ја надува гајдата и од нејзе се разлеаја звуците на убавата македонска песна.

Седнавме и го започнавме разговорот. Моето прашање беше од кога и од каде му се родила желбата да свири на овој инструмент.

– Уште како мал, кога имав шестседум години, ги гледав и ги слушав гајдарите од нашето и соседните села како свират на гајда, па јас почнав од трска да правам кавалчиња и да учам да свирам. Така пет–шест години им се восхитував на гајдарите, а честопати и им приоѓав, го допирав надуваниот кожен мев од кого излегуваа волшебни звуци, а јас се задоволував со свирење на моето кавалче од трска. Татко ми ја забележа мојата голема љубов кон гајдата, па кога имав 13 години ми купи гајда. Не знам дали имаше посреќно дете од мене. Кога се враќав од училиште, прво ја земав гајдата ја надувував и кога ќе ги слушнев првите звуци на радоста и немаше крај. Оттогаш од инструментот не се одвојував. При овци со гајдата, со другарите со гајдата, дома со гајдата. На свадби или селски слави, со постарите гајдаџии свирев и јас, не како тие ама се учев. Свирев секаде и секогаш со што го усовршував овој „занает“, се чувствував радосен, бев задоволен како напредував во свирењето. Само по две години, кога имав 15 години, во Пробиштип се одржуваа Општински фолклорни смотри. Во тоа време скоро во сите села во општината имаше фолклорни групи кои учествуваа на општинските смотри на кои ме поканија и мене како млад гајдаџија. Со 15 години за прв пат застанав на сцена и свирев во преполна киносала, ги придружував пејачите, им свирев на игроорците. Кога засвирев сам онака мал во селска изворна носија, од салата одекна силен аплауз од присутните, а кај мене наплив од емоции и очи полни со солзи – радосници. Плачев од радост и веќе бев свесен дека гајдата засекогаш ќе биде мој неразделен другар и моја голема љубов. И еве како што гледате и на овие години, гајдата ми е секогаш в раце. И кога ми доаѓаат гости и кога сум среќен и кога сум тажен таа е мојот верен придружник и другар.

Следното прашање ми беше дали членувал во некое друштво, дали прошетал со гајдата надвор од општината, на некои средби и слично?

– Не сум бил член на некое професионално друштво, но овде во општината свирев и сега свирам во КУД „Злетовски рудар“ при Домот на културата, а повеќе од 20 години сум член на КУД „Весели пензионери“ при ЗП Пробиштип. Со пензионерското друштво учествував на многу културни манифестации во општината и надвор од општината. Во неколку наврати бевме гости во Македонската телевизија во емисијата „Трета доба„, потоа во ТВ Сител и ТВ „Алфа“. Секогаш сум учествувал со нашето друштво на Регионалните и Републичката фолклорна ревија кои се во организација на СЗПМ. Во организација на Сојузот, нашите гајдари, а не имаше седуммина, го претставувавме Сојузот на Македонија на Европскиот фолклорен фестивал „Трета доба“ во Љубљана. Овој настап нема никогаш да го заборават. Кога засвиревме седум гајдари еден кавал и еден тапан во Цанкаревиот дом стана на нозе цела публика, ни ракоплескаше и скандираше Македонија, Македонија. Ете, гајдата беше мој сон од детството, а сега кога се ближам кон осумдаесеттата, таа е мој неразделен другар.

Јаким е многу разговорлив и можеше да ми зборува со часови за себе, за својата гајда, за љубовта кон неа и за неа, но моравме да се разделиме, посакувајќи му добро здравје и уште многу настапи, а тој ме испрати со звуците на едно убаво македонско оро.

М. Здравковска

ЗП Куманово

„Куманово во срцето“

На 2.11.2019 година, ЗП Куманово организираше традиционален целовечерен концерт „Куманово во срцето“ по повод празникот 11 Ноември, Денот на ослободување на градот. Оваа година се навршуваат 75 години од тој ден, но и 500 години од постоење на градот Куманово. Двоен повод за незаборавна прослава. Со овој концерт кумановските пензионери уште еднаш покажаа дека си го сакаат својот град и дека им е во срцето!

Концертот започна со химната на нашата земја која ја исполни хорот при ЗП Куманово под раководство на Коста Ќосе. Потоа, претседателот на ЗП Куманово, Благе Јакимовски, ги поздрави присутните гости: потпретседателот на Влада на СРМ и министер за внатрешни работи Оливер Спасовски, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на СЗПМ Ментор Куку, Секретарот на Општината Десанка Стошевска, претседателот на ЗП Лесковац и други, кои со своето присуство ги испочитуваа пензионерите и градот славеник Куманово.

Концертот започна со антологиската, родољубива и безвремена песна „Земјо моја“ која им ја стопли душата на присутните во изведба на пензионерот Радослав Илиевски. Песната „Јовка Кумановка“ во изведба на Владанка Поповиќ предизвика големи овации. Не помалку публиката беше воодушевена и од песните што следуваа: „Рока мандолине“ во изведба на Хуредин Фетаху, „Бабино девојче“ во изведба на Драгослав Цветковски и „Утрос ми је ружа процветала“ во изведба на Љиљана Тричковиќ.

Актерите пензионери се претставија со дел од драмата „Ленче Кумановче“. Посебно пријатно изненадување за присутните беше настапот на драмската секција на ЗП Лесковац со дел од „Коштана“. На нивната песна и игра се надоврза фолклорната група при ЗП Куманово под раководство на Марјан Бошковски. Богатството на фолклорот, колоритните носии, орото, кустекот на оноводецот, музиката во седум осмини, ги одушеви сите присутни во салата.

Концертот заврши со химната на градот песната „Куманово во срцето“ што ја отпеа хорот на ЗП Куманово во придружба на фолклористите. Во салата одекна пораката:

Те сакаме, наш мил граду, Куманово!

Г. Бошковска

Од први ноември билет за едно возење

● Картите за едно возење ќе чинат 50 денари, останатите цени се исти

Во врска со донесената одлука на Советот на Град Скопје за изменување и дополнување на Одлуката за Интегриран тарифен систем во линискиот превоз на патници во градот Скопје (билет за едно возење), сакаме да појасниме дека во случајов јавниот превоз не поскапува!

Не поскапува ниту една услуга на ЈСП Скопје!

И натаму, пакетот билети за 10 возења чини 250 денари, валидирањето со електронски паричник чини 35 денари, валидација со мобилен телефон е 40 денари и слично.

Билетот за едно возење е нова услуга, нов продукт кој треба од 1 ноември да биде имплементиран во постоечкиот систем за електронска наплата.

Билетот ќе чини 50 денари, ќе биде наменет само за еднократна употреба, хартиен со вграден бесконтактен чип, изработен со највисоки безбедносни стандарди, компактибилен со постоечката опрема, односно ќе се валидира бесконтактно на постоечките валидатори.

Билетот ќе може да се купи во автобусите (кај возачот, и во возилата на ЈСП и кај приватните превозници), како и во билетарниците на ЈСП Скопје и секундарната продажна мрежа (маркети, трафики, тобака и слично).

Убедени сме дека со воведувањето на билетот за едно возење значително ќе се олесни користењето на јавниот превоз за граѓаните кои ретко го користат јавниот превоз или се од градовите од внатрешноста, олеснителна околност ќе биде за странци, воопшто, за сите оние кои не се во можност или не сакаат да ги користат опциите за користење јавен превоз („Скопска“, мобилен телефон).

● Истечените персонализирани „скопска“ картички треба да се заменат со нови

Ги информираме граѓаните, корисници на јавен превоз, сопственици на персонализирана електронска картичка „Скопска“ на која и е истечен рокот на важност, кој согласно одлуката за Интегриран тарифен систем во линискиот превоз на патници во градот Скопје број 07–10504/1 од 22.12.2015 година изнесува 4 години од издавањето, дека истата треба да ја заменат како би го користеле превозот. Обнова/замена на картичките може да се направи во центрите за персонализација на Транспортен центар (во автобусот), во центарот за персонализација во Карпош 2 и во Аеродром (до ТЦ Капитол), од 6 до 19.30 часот. Замената на картичките е на трошок на сопственикот на картичката и изнесува 200 денари. Во случај картичката да е истечена, а на неа да има неискористени средства, тие системски ќе бидат префрлени на новата картичка. Заинтересираните, статусот на картичката можат да го проверат во центар за персонализација.

К.С.А.

ЗП Кисела Вода

Денови на медиумска писменост 2019

Во рамките на Деновите на медиумска писменост, кои се одржаа од 22. 10 до 15.11. 2019 година низ повеќе градови на Македонија, беа опфатени сите структури на граѓани (ученици, студенти, вработени, пензионери и др.). ММП (мрежа на медиумска писменост) работеше под мото: Застани, размисли, провери.

Членови од повеќе здруженија на пензионери од Скопје, на 29 октомври присуствуваа на работилница на која се расправаше на тема „Дезинформации и лажни вести“. На предавањата, истакнато беше значењето на медиумската писменост и подигање на јавната свест. На лесен и јасен јазик за присутните пензионери, се објаснуваше како да се препознаат лажните вести, дезинформации и злонамерни информации кои секојдневно се појавуваат во разни пишани и електронски медиуми. Беше истакнато дека само медиумски писмени пензионери може да формираат критички сознанија и да носат правилни одлуки за соработка и размена на искуства. Ако тие се добро информирани можат активно да се вклучат во општествениот живот и да ја препознаат пропагандата и лажните вести. На крајот како препораки беа дефинирани совети за носење исправни одлуки. Тоа се: Проверка на медиумот; Неутрални наслови; Автор на информацијата; Извор на информацијата; Вистинитост на сликите; и Пишувањето на другите медиуми.

Василка Топаловска