СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

14 февруари 2020 година број 138-139

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

Прес–конференција на вицепремиерката за економски прашања Мила Царовска со директорот на Пензискиот фонд Шаип Зенељи и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова

Јануарските пензии повисоки за 722 денари

Вицепремиерката за економски прашања Мила Царовска на заедничка прес–конференција со директорот на Пензискиот фонд Шаип Зенељи и претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова го објавија покачувањето на пензиите во месец февруари за јануарската пензија.

На прес–конференцијата вицепремиерката **Мила Царовска** истакна дека покачувањето е во износ од 722,00 денари и со истото се опфатени 324.000 пензионери.

– Ова зголемување доаѓа по стабилизација на пензискиот систем кој се случуваше во изминатите 2 години, но ова покачување се базира и на приходите на работоспособното население, односно на покачувањето на минималната плата и просечната плата. Со ова законски се утврди трето дополнително усогласување на пензиите на нашите пензионери во државава со зголемување од 5 проценти. Со ова добиваме просечната пензија да изнесува 15.500 денари, вкупно за две и пол години просечната пензија во нашата држава пораснала 1.746 денари. Оваа Влада освен што вистински се грижи за сегашните, води сметка и за идните пензионери, – рече Царовска.

Директорот на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување **Шаип Зенељи**, рече дека со пензиската реформа Фондот е стабилизиран, а главен

показател за тоа е дека речиси цела година Фондот исплаќа пензии без позајмици.

– Приходите во ФПИО се зголемени за 10 %, а дефицитот е намален. Во 2018 година дефицитот бил 19,4 милијарди денари а во 2019 година 15.6 милијарди, што е значително намалување за само една година од кога почна со имплементација на пензиската реформа, – посочи директорот Зенељи.

Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, **Станка Трајкова,** изрази задоволство од вклученоста за време на донесувањето на пензиската реформа, како и од покачувањето на пензиите со кое секој пензионер, независно дали е корисник на старосна, семејна, инвалидска или минимална пензија ќе добие покачување од 722 денари и рече:

– Во оваа прилика би истакнала дека пензионерите не бараат нешто што не го заслужиле туку напротив тие заслужиле да им се обезбедува пристојна материјална и социјална сигурност бидејќи додека работеле редовно го плаќале придонесот за ПИО и здравственото осигурување. Позитивно е тоа што при усогласувањето се зема предвид и покачувањето на платите под одредени услови и тоа се утврдува со закон, што претставува поголема правна сигурност за пензионерите. Ова покачување е во прилог на корисниците на пензија до износ на просечната пензија, а тоа се околу 150 000 пензионери. И во иднина Сојузот ќе ги следи индикаторите од кои зависи усогласувањето на пензиите и кога ќе бидат исполнети условите ќе бара исполнување на нивното законско право. Покрај редовна исплата на пензиите и нивно редовно усогласување за пензионерите исто така, важни се и здравството и здравственото осигурување. Се реши прашањето со квотите и сега пензионерите може во текот на целиот месец да се снабдуваат со лекови, но по своето значење се наметнува потребата од нивелирање на позитивната листа на лекови, со квалитетни лекови во согласност со достигнувањата во медицинската наука, како и други прашања значајни за пензионерите. **К. С. Андонова**

ВО ОВОЈ БРОЈ...
СЕДНИЦИ стр. 2 и 3
ТРИБИНА стр. 4
ПРАЗНУВАЊА стр. 5
ХРОНИКА стр. 7
ИНФО стр. 9
ПАНОРАМА стр. 10
ИЗВЕСТУВАЊА стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВСТВО стр. 13
СПОРТ стр. 14
ЗАБАВА стр. 15

НОВ КЛУБ ВО ОГРАНОКОТ „Б.С. ГОЈЧО“ стр. 16

На Советувањето присутните добија и други важни и корисни информации

Успешно оддржана Работилница за составување на финансиските извештаи и годишната сметка за 2019 год.

СЗПМ согласно со Програмата за работа и оваа година на 3.2.2020 година, во ресторанот „Брод Панини“ – Велес, на Езерото Младост, организираше работилница за подобра подготовка на финансиските извештаи и годишната сметка за 2019 година. На

работилницата присуствуваа претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски и потпретседателот и секретарот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и Менка Темелковска. Покрај раководството на Сојузот чест на 87–те присутни од 30 здруженија на пензионери,

им направија со своето присуство и генералниот директор на ФПИОСМ Шаип Зенељи, како и генералниот директор м–р Христо Кондовски и директорот на продажба и развој Бојан Москов од компанијата СН Осигурителен брокер АД Битола.

На почетокот на работилницата се обрати претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова**, која ги поздрави присутните и гостите и ја потенцираше корисноста на ова традиционално осмо советување, кое овој пат беше збогатено и со други корисни и важни информации.

На присутните им се обрати и **м-р Христо Кондовски,** директор на СН Осигурителен брокер АД Битола, компанија со која неодамна беше потпишан трипартитен договор за деловна соработка со СЗПМ и Фондот на ПИОСМ. Тој во своето обраќање рече:

– Ми претставува особена чест што можам да ви се обратам. СН Осигурителен брокер АД Битола постои од 2014 година и ги застапува сите осигурителни компании во земјата. Наша цел е подобрување на стандардот на пензионерите преку производите кои ги нудиме. Потпишувањето на трипартитниот договор е пример и доказ за грижата за вас највозрасните жители, кои впрочем тоа и го заслужувате.

Од 1 март можете да ги користите нашите услуги и преку отворен телефон на кој ќе добиете одговор на сè што ве интересира. Нашата соработка подразбира и други форми и содржини како што е помош и помагање при отворање на ваши клубови и друго.

Во името на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на РС Македонија, зборуваше пред присутните, генералниот директор на Фондот **Шаип Зенељи,** кој меѓу другото рече:

– Почитувани присутни, како што знаете нашата соработка е добра и ќе биде уште подобра. Ќе соработуваме во разни проекти и во иднина. Во изминатите две години Фондот се стабилизира на што резултат е покачување од 722 денари кое нема да биде и последно. Ви благодарам на трпението и разбирањето и ви посакувам сè најдбро.

Откако претседателката на СЗПМ Трајкова им се заблагодари на гостите за дадените корисни информации и за присуството, започна работилницата за унапредување на работата на здруженијата на пензионерите во нивното сметководствено работење на тема: „Составување на финансиските извештаи и годишната сметка за 2019 година на здруженијата на пензионерите и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија“.

Претседателката Трајкова ја потенцираше важноста на оваа едукативна работилница која има за цел повисок степен на едуцираност на здруженијата особено заради фактот што како изворен приход е членарината што ја уплатуваат пензионерите. Подготвен е и посебен стручен материјал „Прирачник за составување на финансиските извештаи и годишна сметка на здруженијата на пензионери и СЗПМ за деловната 2019 година“. Автор на Прирачникот е Ромео Костадинов, дипл. ек. афирмирано стручно лице од областа на сметководството и финансиите за непрофитни организации (здруженија и фондации), буџети и буџетски корисници, а рецензент е дипл. ек. Митре Стојановски, стручно лице од областа на финансиите и сметководството, претседател на Надзорниот одбор во СЗПМ.

Потоа на присутните им се обрати рецензентот **Митре Стојановски** кој рече:

– Составувањето на финансиските извештаи и годишната сметка за 2019 година, претставува обврска на непрофитните организации во кои спаѓаат и здруженијата на пензионерите и Сојузот, а со цел да се обезбеди отчетност за користењето и располагањето со средствата на корисниците кои им се доверени, но и на корисниците на извештаите. Врз основа на сметководствената евиденција водена во текот на годината според законската регулатива и сметководствените стандарди, се подготвуваат основните финансиски извештаи и тоа: биланс на состојбата и биланс на приходите и расходите, кои мораат да дадат точен, вистинит и целосен преглед на реално остварените приходи и реално извршените расходи во деловната година. Финансиските позиции содржани во Извештајот – Биланс на состојба, согласно со одредбите на Законот за сметководство на непрофитните организации, ја прикажуваат состојбата на средствата, обврските, како и изворите на средствата. Финансиското извршување содржано во Извештајот – Биланс на приходи и расходи, ги одразува остварените приходи и извршувањето на расходи и финансискиот резултат за одредениот известувачки период. Финансиското известување треба да биде во улога на обезбедување информации, корисни за донесување на деловните одлуки и да демонстрира отчетност на корисникот за средствата кои му се доверени. Материјалот во Прирачникот за составување на финансиските извештаи и годишната сметка за 2019, е претставен во 20 тематски поглавја и ги содржи сите сегменти на финансиското и материјалното работење поврзано со законските прописи, со објаснувања, со практични примери за книжење, и пополнување на обрасците на финансиските извештаи. Прирачникот е стручно изработен, концизен и разбирлив во сите сегменти.

Авторот на прирачникот, дипл.ек. **Ромео Костадинов**, ги истакна најважните прашања поврзани со изготвувањето на финансиските извештаи и годишната сметка за 2019 година со примери поврзани со проблеми од непридржување кон прописите кои произлегуваат од Законот и Правилникот за сметководство на непрофитните организации. Тој се осврна и на измените во Законот за данок на личен доход, кои се со важност од 1.1.2020 година, а кои се од особено значење за здруженијата и за Сојузот во плаќањето на различните видови на доход. Костадинов се осврна и на измените во Законот на данокот на добивка. Неговото излагање беше проследено со видеоприказ.

Потоа имаше богата и плодна дискусија со поставување прашања од присутните учесници на работилницата на кои рецензентот Стојановски и авторот Костадинов даваа исцрпни одговори. На одделни прашања ќе бидат дадени соодветни одговори.

М. Стојановски

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

Втора седница на Собранието на СЗПМ

Финансискиот план во согласност со богатата и амбициозна Програма на Сојузот за 2020 година

Втората седница на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа на 24 декември 2019 година. На седницата присуствуваа и директорот на Фондот на ПИОСМ, Шаип Зендељи, заменик-директорот на Фондот Илија Ивановски и Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ, а со седницата раководеше м-р Илија Адамоски, претседател на Собранието на Сојузот.

Пред почетокот на седницата СН Осигурителен брокер АД Битола одржа презентација на можностите што ги нуди оваа компанија со која неодамна беше потпишан трипартитен договор за

соработка со Фондот на ПИОСМ и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На презентацијата во име на СН Осигурителен брокер АД Битола зборуваше **Хелена Милески,** раководител на Секторот за животно и здравствено осигурување. По нејзиното излагање проследено со видеопрезентација пред пензионерите беа поставувани прашања од страна на присутните на кои добија исцрпни одговори.

Потоа на членовите на Собранието на СЗПМ им се обрати директорот на Фондот на ПИОСМ, **Шаип Зендељи,** кој ја истакна добрата соработка со Сојузот потенцирајќи дека соработката и понатаму ќе продолжи во интерес на сегашните и идните пензионери и им ја честиташе Новата 2020 година, посакувајќи им многу здравје и содржаен живот и во третата доба од животот.

По усвојувањето на Дневниот ред и записникот од 29 март 2019 година со одредени забелешки, за предложената Програма за работа на СЗПМ за 2020 година, воведно концизно излагање имаше претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Станка Трајкова**, при што меѓу другото рече:

– Програмата за работа на Сојузот е значаен документ, затоа направен е обид во неа да бидат содржани сите активности кои по својата содржина се актуелни и се од примарен интерес за пензионерите. Столбови на Програмата за работа на Сојузот се јавност, одговорност, толерантност, промотивност и транспарентност и јас како претседател заедно со сите вас ќе се трудам овие принципи да се почитуваат. Основни цели кои се предвидени во Програмата за работа за 2020 година се:

– следење и проучување на уставните и законските права на пензионерите;

– следење и остварување на правата од пензиското и инвалидското осигурување;

– продолжување на активностите за донесување на Законот за пензионерско организирање;

– следење и унапредување на здравствената заштита;

– следење на прашањата во врска со редовно исплаќање и усогласување на пензиите. По ова прашање беа организирани средби со тогашната министерка за труд и социјална политика Мила Царовска и со тогашниот премиер Зоран Заев каде што беа истакнати сите потреби кои се од витално значење за корисниците на пензија. Се предложи Закон за измена на Зконот за пензиско и инвалидско осигурување во делот на усогласување на пензиите кое е во постапка на донесување, покрај порастот на трошоци на живот и порастот на БДП, да се вклучи и порастот на платите. Во Буџетот на државата за 2020 година се предвидени средства за пензиите од 116 милијарди денари, а само за исплата на зголемени пензии за 700 денари, 67 милијарди денари.

Потоа, претседателката ги спомна активностите околу волонтерството, активите на пензионерките, социјалната карта и друго.

Во своето излагање таа посебно истакна дека ова година Стручната служба подготви ЦД со податоци на активни пензионери од 15 февруари 2015 година до 30 мај 2019 година и рече:

– Со скопските здруженија се воспоставија контакти за проверка на податоците, според местото на живеење и улиците кои припаѓат на тоа здружение, и утврдените грешки веднаш беа отстранети. Здруженијата од внатрешноста треба да ги проверат податоците и доколку утврдат одредени грешки да ги доставaт за да се изврши корекција. Стручната служба ќе продолжи со обработката на податоци за членството и понатаму и истите ќе се доставуваат и во пократки рокови. – Претседателката Трајкова, ги спомна и традиционалните активности околу одржувањето на 18. регионални и 10. јубилејна републички ревија на песни, музика и игри и 25–те јубилејни регионални и републички спортски натпревари, како и тоа дека е потпишан Протокол за одржување Балканска спортска олимпијада помеѓу државите Словенија, Србија, Унгарија и Македонија, која треба да се одржи идната година во Србија.

На крајот од излагањето претседателката Трајкова на присутните, како и на сите пензионери во Македонија им ја честиташе Новата 2020 година, потенцирајќи дека Програмата за работа на СЗПМ иако е обемна и амбициозна со заеднички залагања на сите ќе биде реализирана.

По исцрпното излагање за Програмата истата беше ставена на расправа, а потоа едногласно усвоена.

За финансиското работење на Сојузот во 2020 година воведно излагање даде потпретседателот на ИО на СЗПМ **Ментор Ќоку.** Тој се осврна на сите точки при што истакна дека работењето на Сојузот за период јануари – септември 2019 година е позитивно со вишок на приход од 550.157 денари.

За работењето до крајот на годината се направени измени и дополнување на Финансискиот план за 2019 година со што се изврши усогласување на приходите и расходите до крајот на годината.

Извештај за работењето на Сојузот даде и **Митре Стојановски**, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ, кој рече дека Финансискиот извештај реално ја отсликува работата на Сојузот, дека работењето на Сојузот е наменско, рационално и економично. Во однос на Финансискиот план за 2020 година, Стојановски рече дека приходите и расходите се реално планирани.

По неговото излагање се гласаше поединечно за секој материјал. Истите едногласно беа прифатени.

Потоа се дискутираше по приговорот на Дончо Марков од Пробиштип. По ова точка претседателот на Собранието даде кратко образложение за текот на изборот на членовите на Извршниот одбор на 29 март 2019 година. Претседателот м-р **Илија Адамоски** рече дека на Првата конститутивна седница е извршен избор на членови на Извршниот одбор, согласно со член 24 алинеја 10 од Статутот на Сојузот. Претседателката Трајкова која беше избрана за претседател на Извршниот одбор на СЗПМ ги предложила членовите на Извршниот одбор и членовите на постојаните комисии. Согласно со Деловникот за работа се гласало, а во таа листа не било името на Дончо Марков.

Потоа претседателот м-р Адамоски предложи да се стави на гласање листата на членови на веќе избраниот Извршен одбор на 29 март 2019 година. Се гласаше и истата се потврди со мнозинство гласови, а само 4 членови беа против. Со ова гласање уште еднаш беше потврден составот на Извршниот одбор на СЗПМ за периодот 2019 – 2023 година.

Завршувајќи ја седницата претседателот на Собранието на СЗПМ м-р Илија Адамоски на сите присутни им ја честиташе Новата 2020 година.

Калина С. Андонова

ЗП Прилеп

Сè за доброто на членството

Најпрво на седница Извршниот одбор на ЗП Прилеп ги разгледа извештаите и програмите за работа, а само три дена пред завршувањето на годината што веќе е зад нас по истите расправаа и делегатите на Собранието со која раководеше претседателката **Роза Василеска**. Извештаите и програмите најпрво беа „прегледани“ и добија позитивни оценки од членството во сите деветнаесет разграноци на здружението.

Според дискусиите на делегатите и претседателите на ограноците позитивните оценки доаѓаат од задоволителните активности што беа реализирани во текот на минатата година.

Во 2019 не беше активен само Активот на пензионерките со своите организирани манифестации по повеќе поводи, туку исто така беше активна и Комисијата за здравство и социјала. Со нејзин „благослов“ беа прифатени голем број барања за доделување на еднократна парична помош по разни основи. Во текот на ланската година за вакви намени Здружението додели повеќе од два милиона денари. Исто така во набројувањата секако треба да се одбележи и активноста на Комисијата за рекреација и одмор преку која беа организирани повеќе од десетина екскурзии, а и одмор за пензионерите. Спортистите 2019 година го освојија третото место на Републичките пензионерски спортски игри, а не треба да се заборави и инвестирањето за кое минатата година ова здружение оддели околу 2 милиона денари за адаптирање на Централниот клуб и канцелариите на Здружението.

На седницата на собранието делегатите донесоа и програми на комисиите и Активот на пензионерките при прилепското здружение. Главно, активностите ќе се одвиваат според расположивите средства и според она што ќе го побараат пензионерите за нивно подобро секојдневие и се разбира подобар и поорганизиран, посреќен живот на членството од општините Прилеп, Кривогаштани и Долнени.

По седницата во Клубот „ЦЕ“ во центарот на Прилеп се одржа традиционалната предновогодишна пензионерска средба на повеќе од 200 пензионери при што пензионерите ги поздрави претседателот **Славко Трајкоски** посакувајќи им среќна и берекетна и здрава Нова година. На веселбата според одлуката на Собранието Трајкоски им додели парични награди од по две, три и четири илјади денари на спортистите кои на минатогодишните пензионерски спортски игри поединечно и екипно освојија први, втори и трети места.

К. Ристески

ЗВП

Одржана Годишна седница на Собранието на воени пензионери

Со реализирање на планираната годишна програма, Здружението на воени пензионери на РМ ја одржа Годишната седница на Собранието на 10.1.2020. година. Седницата ја отвори претседавачот на Собранието – **Добре Ефремовски**, кој ги поздрави присутните членови и гости. Седницата започна со интонирање на химната на РСМ, оддавање почит на починатите членови од здружението во изминатиот период и поздрав на гостите, кои со своето присуство

придонесоа за позитивната атмосфера: членот на ЗВП и пратеник во Собранието на РСМ генерал Илија Николовски и претседателот на Здружението на ветераните од одбраната и безбедноста на Македонија, генерал Филип Котели.

Седницата започна со изборот на работните тела, членовите за работното претседателство и записничар. По усвојувањето на дневниот ред претседателот на Здружението **Ѓорѓи Заринскки**, поднесе Извештај за работа на здружението за 2019 година во кој ги истакна најважните активности во изминатата година. Посебно беа истакнати учеството во одржаните пензионерски спортски натпревари и во регионалните ревии на песни, музика и игри. Не беше изоставена работата на Активот на пензионерките, работата на Комисијата за здравство, изведените планирани средби и соработка со други здруженија во градот и градови во државата, како и еднодневните екскурзии на повеќе дестинации.

На седницата беа усвоени извештаите за 2019 година: Извештаите за работа и за финансиското работење, за работа на Надзорниот орган, како и Програмата за работа на Здружението за 2020 година и Финансискиот план за 2020 година, Одлуката за финансирање на органите и телата за 2020 година и донесувањето Одлука за отпочнување на постапка за измени и дополнувања на Статутот на ЗВП од 28.10.2016 година.

По исцрпување на сите точки од дневниот ред беше заклучено дека се што било планирано успешно е завршено и дека со позитивните резултати треба сите да се гордеат бидејќи тие се заслуга на секој поединец на здружението. Со рационално и економично работење, постигнати се одлични резултати, а тоа дава поттик и енергија за нови активности во 2020 година.

М. Гирасова

ЗП Центар

Домаќинско работење во 2019 година

Кон крајот на декември се одржа петтата седница на Собранието на ЗП Центар.

Членовите на Собранието, како што е ред, најнапред го разгледаа и усвоија Записникот од четвртата седница, а осврт на финансиското работење на здружението во 2019 година и образложение на Предлог–финансискиот план за 2020 год. поднесе претседателот на ИО и на здружението **Павле Спасев**, кој меѓу другото истакна дека и во годината што измина, работата ја карактеризира домаќинското работење и водење грижа на трошењето на средствата на здружението. Исто така и во подготовките на предложениот Финансиски план е водено сметка за потребите од штедливо однесување, образложи претседателот Спасев.

Во дискусијата учествуваа повеќемина членови на Собранието. Христина Делчева се согласи дека домаќински се работело во 2019 година и додаде дека поради остатокот на средства од минатата година, во 2020 може да се работи поопуштено, односно да се зголемат активностите на здружението. Ристо Камчев предложи пензионерите од сите здруженија во Републикава со свои средства да ги обезбедат пензионерските домови и простории за пензионерските клубови во целата земја. После дискусијата во која учествуваа и други членови на Собранието, беше донесен Финансискиот план за 2020 година.

Потоа претседателката на Собранието **Зорица Димовска**, која и ја водеше седницата, ја прочита Одлуката за отповикување на претставникот на здружението во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Салтир Каровски. По куса дискусија, со мнозинство гласови од присутните, Одлуката беше прифатена. На крајот, претседателот Павле Спасев ги извести присутните дека во Новата година на сите клубови на пензионери во Здружението ќе им бидат доделени по три илјади денари, а на членовите на Собранието и на сите пензионери од Здружението, им ја честита Новата година со желби за добро здравје, среќа и долг живот.

Ц. Илиева

ЗП Гази Баба

Утврдена Програмата и Финансискиот план за 2020

За работењето на Здружението на пензионери Гази Баба во 2019 година, опширно и конструктивно се расправаше на редовната отчетна седница во проширен состав на Собранието на ова здружение, која се одржа на 20 декември. Главни точки од дневниот ред на седницата беа усвојување на финансискиот план за 2020 година и ребаланс на финансискиот план на приходи и расходи за 2019 година, усвојување на оперативната Програма за работа за 2020 година и усвојување на Извештајот за работата во 2019 година. Во присуство на сите делегати на Собранието, беше изразено задоволство од планираното и оствареното во изминатата година. Како резултат на доброто и домаќинско работење на раководството, на органите и телата, се реализирани предвидените задачи, што значи дека успешно било споредувано зацртаното и затоа постојано здружението чекори напред. Овој тренд и понатаму продолжува.

Со седницата на Собранието раководеше претседавачот **Јордан Кузмановски**, кој ги поздрави присутните и по усвојување на дневниот ред, даде воведно излагање за работата на здружението во изминатата година. На седницата годишното работење на Здружението беше оценето како многу успешно. Тоа беше нагласено и во воведното излагање на секретарот на Здружението **Митко Карчев**, кој ги образложи главните сегменти на дејствувањето во повеќе области и отчетноста во работата за 2019 година, со посебен акцент на постигањата на спортско–рекреативно, културно–забавно поле, здравствената заштита, социјално–хуманитарните активности, информирањето и уште многу други активности во содејство со СЗПМ и локалната самоуправа. Тој пошироко образложување даде за Програмата за работа на здружението за 2020 година, и истакна дека е обемна и отворена за дополнување со нови предлози и сугестии. По предложената програма се разви плодна дискусија во која учествуваа повеќе членови на Собранието.

Во продолжение на седницата на Собранието во врска со Предлог–финансискиот план за 2020 година и ребаланс на Финансискиот план за 2019 година, кои предизвикаа голем интерес кај членовите, извештај поднесе **Стојна Тодоровска**, администратор и сметководител во Здружението. Таа исцрпно ги образложи ставките во Предлог–финансискиот план за наредната година и набројувајќи ги сите приходи и расходи за ребалансот на буџетот за изминатата година. Тодоровска го образложи и Извештајот за работата на ИО. За одбележување е дека комисиите на ИО во минатата година успешно ги реализираа програмските задачи на ЗП Гази Баба, што беше заклучено во богатата дискусија. Овие значајни документи, едногласно беа усвоени без никакви забелешки. Митко Карчев, секретар на здружението, завршувајќи ја седницата им ја честиташе Нова година на присутните и им посака многу среќа и добро здравје.

В. Пачемски

ЗП Битола

Здравјето и хуманитарните активности на преден план

При крајот на минатата година Извршниот одбор на ЗП Битола под претседателство на Томе Димитровски ги усвои Извештајот за реализираните активности во 2019 година и Програмата за работа во оваа година. При тоа Димитровски спомена дека на активностите што ги организираше СЗПМ беа вклучени поголем број пензионери од здруженијата од Битола, Новаци и Могила кои членуваат во овие одбори.

– Постигнатите резултати на културен и спортски план беа на завидно ниво, а соработката со збратимените здруженија од Прилеп и Врање – Србија се пример како треба пензионерите да ги прошируваат корисните искуства од дејствувањето во своите средини.

Димитровски рече дека ЗП Битола водеше грижа за здравјето на пензионерите преку востановената соработка со медицинските установи, одвојувајќи средства за хуманитарни цели и на деца со посебни потреби и на пензионери со ниски примања, а таквите акции ќе продолжат и годинава што е зацртано и во програмата за работа.

Неодамна ЗП Битола купи просторија за отворање пензионерски клуб која моментално се опремува и приспособува за потребите на пензионерите, која ќе може активно и во другарување да го минуваат слободното време. Се очекува Клубот што ќе биде прв од ваков вид во градот наскоро да биде даден во употреба, но се прават подготовки вакви клубови да се востановат и во други делови на градот.

Во органите и телата на ЗП Битола треба да бидат вклучени што поголем број пензионери зашто ова здружение е меѓу најголемите во државата. Годинава се планира проширување на соработката со Црвениот крст, со Домот за народно здравје, со одделни невладини организации и друго, со цел да им се помогне на старите и изнемоштени лица пензионери, нивно обезбедување со потребните животни продукти, лекови и други потреби.

На седницата на Извршниот одбор беа прочитани и усвоени и програмите на повеќето комисии и тела, Секцијата на жени, пејачката група „Сирма Војвода“ и други.

Ваквата програма за работа на Извршниот одбор на ЗП Битола беше усвоена и на седницата на Собранието на ЗП Битола што ја водеше претседателот Крсте Белевски.

П. Ставрев

ЗП Охрид и Дебрца

Усвоени Програмата за работа и Финансискиот план за 2020 година

Собранието со Извршниот одбор и претседателите на 31 месен огранок на 21 декември 2019 година, ја усвоија Програмата за работа и Финансискиот план за 2020 година. Според потпретседателот на ИО Живко Наумоски, приоритет во 2020 година, ќе биде подобрувањето на животниот стандард и порастот на пензиите и нивното усогласување. Наумоски, укажа и на другите значајни активности кои се планирани за следната година, како што се одржувањето на Домот, културното живеење, спортските натпревари, активното стареење, соработката со соседните здруженија од западниот регион и збратимените здруженија, како и воспоставување на соработка со нови здруженија од соседните држави, Костур – Грција и Будва – Црна Гора и други. Во оваа насока Наумоски, ги посочи и активностите кои се организираат, како што се организирањето на излети, хуманитарни акции, информирањето, солидарниот фонд, грижата за старите лица, инклузијата, волонтерството, а го најави и одбележувањето на јубилејот 70 години од постоењето на ЗП Охрид и Дебрца, што ќе му даде посебен белег на севкупните активности на ЗП во следната година. Наумоски, во Програмата за работа да ја спомна и неопходната и задолжителна соработка со СЗПМ и примената на сите одлуки, предлози, ставови и препораки кои ги носи Сојузот.

Претседателот на Собранието д–р Димитар Спасески, се вклучи во дискусијата по Предлог–програмата за работа во 2020 година, во делот на здравството, потенцирајќи ги најсуштинските и најнеопходни мерки и активности кои заедно со Комисијата за здравство на СЗПМ ќе ги реализираат во следната година. Тој ја истакна соработката со бањите во Негорци и „ЦАПА“ кај Дебар, со кои ќе се склучат договори за поевтини услуги. Д–р Спасески го актуелизираше и проблемот со незадоволителната здравствена заштита во руралните средини, потоа здравствената едукација, соработката со Црвениот крст и друго.

По Предлог– финансискиот план за 2020 година, објаснување даде претседателот на ЗП Охрид и Дебрца Ѓорѓи Трпчески, кој нагласи дека средствата се трошат наменски за активностите зацртани согласно Програмата за работа. Вкупните приходи за 2020 година изнесуваат 3.862.000 денари од кои 50.000 денари се приходи од донации. Тој пошироко елаборираше и ја објасни генезата на настанувањето на судските спорови од почетокот до денес, околу спорот за сопственоста на Домот на пензионерите со Здружението на инвалидските пензионери, за што се изнајде разрешница на судскиот спор по пат на спогодба. Претседателот Трпчески, го запозна Собранието и за постапката на поднесените кривични пријави од СВР Охрид против него и секретарот, кои јавниот обвинител ги отфрли како неосновани, дека тие двајцата не сносат никаква вина, за наводите во кривичните пријави. По Програмата за работа и Финансискиот план за 2020 година, во дискусијата се вклучија и активен придонес дадоа повеќемина од присутните.

К. Спасески

ЗП Штип

Одржано годишно собрание

Во просториите на ЗП Штип, на 25.12.2019 година се одржа редовно собрание, каде се разгледа и усвои Програмата за работа на Здружението и Финансовиот план за 2020 година. Седницата ја водеше претседателот на ЗП Штип **Ристо Нетков**. Тој го даде следното образложение по програмата и Финансовиот план за 2020 година:

– Од областа на пензионерското осигурување треба да се следат сите промени за да се информираат членовите на ИО и да биде изготвен правен акт. Редовните културни и спортски настани се потребни за одржување на телото и духот. Голема е потребата за социјалната помош на членовите, бањските лекувања со партиципација, хуманитарни пакети на загрозени пензионери, предавања од областа на здравството, снабдување со огревно дрво и друго. Потребни се дружења, посета на градинки, училишта, социјални установи, културни институции и соработка со Црвениот крст. Битна карика е информирањето преку медиумите и печатот. Финансовиот извештај ја опфаќа рамката на нашите средства кои претежно се од членарини и се вклопува со предвидените активности во Програмата. Поместувања може да има ако се актуелизира доградбата на Пензионерскиот дом.

Претседателот на НО **Мијалче Балов** нагласи дека, по разгледување на Финансовиот план и извештајот, Надзорниот одбор констатирал дека зацртаните цели и задачи за 2020 година се реални со средствата и планираните активности на Здружението.

На седницата се донесе одлука, за доделување 65 ваучери од 1000 денари на пензионери со ниски пензии до 9000 денари. На крајот, претседателот Ристо Нетков, се заблагодари за соработката и им посака на присутните добро здравје и подобар стандард во Новата 2020 година.

Ц. Спасикова

Седница на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина

Донесени повеќе важни одлуки

На 31 јануари 2020 година се одржа третата седница на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, на која присуствуваа членовите на Одборот, Менка Темелковска, секретар на Извршниот одбор на СЗПМ и Петар Андреевски финансиски работник во Сојузот.

Присутните ги поздрави претседателот на Одборот **Ментор Ќоку**. По прифаќањето на дневниот ред се разви дискусија во која учествуваа речиси сите присутни на седницата.

Се донесе заклучок до крајот на февруари да се подготви Меморандум за соединување на трите инвалидски сојузи, а потоа и да се изготви Статут и сите други нормативни акти на новоформираниот Сојуз на здруженија на инвалидски пензионери. Документите да ги изготви се задолжува Џевад Палоши, претседател на НСИТ.

Во врска со Одлуката за начинот на регулирање, ажурирање и усогласување на евиденцијата на пензионерите членки на сојузите на пензионери на Македонија, воведно образложение даде претседателот на Одборот Ќоку кој истакна дека таква одлука е донесена пред повеќе години, но некои состојби се надминати, затоа има потреба од донесување нова одлука.

На седницата се одлучи утврдените проценти при распределбата на членарината кај паралелните здруженија, да останат така се додека не се обединат.

Во врска со член 7 од Одлуката беше одлучено: **Постоечките паралелни здруженија во една општина се должни меѓусебно да ја усогласат евиденцијата на нивните членови и таква усогласена евиденција да ја доставаат до Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина.**

На седницата беа разгледани поднесоци од здруженија членки на Сојузите и за истите беше одлучено.

Ментор Ќоку

Комисија за информирање и издавачка дејност на ИО на СЗПМ

Усвоена Програмата за 2020 година

Членовите на Комисијата за информирање и издавачка дејност на ИО на СЗПМ, Редакцијата и Издавачкиот совет на весникот „Пензионер плус“, на 25 декември 2019 година одржаа заедничка седница. Седницата ја водеше претседателката на комисијата и главен и одговорен уредник на весникот **Калина С. Андонова**, а присуствуваа и претседателката на СЗПМ и на Издавачкиот совет

Станка Трајкова и потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку.

По усвојувањето на записникот, беше усвоен Извештајот за работа на комисијата во 2019 година. Во врска со овој документ, претседателката Андонова истакна дека во минатата година ангажманите беа насочени кон информирање за резултатите и постигањата на Сојузот и на здруженијата – негови членки. Беа одбележани и сите поголеми и позначајни активности на Сојузот и на 53–те здруженија, а особено беа покриени регионалните и републичките спортски натпревари, како и регионалните и републичката фолклорна ревија. Пензионерите беа информирани и за учеството на СЗПМ на 19. фестивал на трета животна доба во Љубљана. Се информираше и за сите прослави и свечени одбележувања во Сојузот и здруженијата, за сите пикници, хуманитарни активности, екскурзии и многу друго.

Весникот „Пензионер плус” излезе 10 пати во година, а информирањето се одвиваше и преку ВЕБ–страната, страницата за пензионери во КОХА на албански јазик, и додатокот во весникот Нова Македонија „Пензионерски видици“. Тука спаѓаат и билтените од фолклорните ревии и спортските натпревари.

Одѕивот за содржините во весниците е главно позитивен, беше констатирано на седницата. Со ваквото информирање се придонело значително да се зголеми рејтингот на СЗПМ во 2019 година, некои проблеми да бидат решени, а одредени иницијативи да дојдат и да бидат прифатени на највисоко ниво.

На седницата беше донесена и Програмата за работа на Комисијата во 2020 година. И во 2020 година Комисијата и Сојузот ќе го развиваат и унапредуваат системот на информирање кон своите членови од здруженијата на пензионерите, но и кон пошироката јавност, за состојбите во остварувањето и заштитата на правата на пензионерите, за здравствената заштита, за активностите на здруженијата на пензионерите на културно–забавен план, за спортските активности, за изградба на старски и пензионерски домови како и за други прашања од интерес на пензионерите. Развојот на средствата за информирање ја наметнуваат потребата за еден нов современ однос и приод кон овој општествен домен и затоа Комисијата за информирање на ИО на СЗПМ ќе настојува да пронајде нови содржини, програми и мерки за изградба на современ систем на информирање на корисниците на пензија, без лажни вести. Во оваа насока од големо значење е компјутерско информатичката писменост на членството, воведување интернет во здруженијата и целосно оформување на потстраниците на сите здруженија на веб–страницата на СЗПМ.

Учествувајќи во работата на седницата претседателката на Сојузот и на Издавачкиот совет **Станка Трајкова** во својата дискусија се согласи дека информирањето на членството, но и пошироко, е од исклучителна важност за Сојузот. Претседателката Трајкова посочи некои свои предлози за збогатување на содржините на весниците. Така на пример предложи да се пишуваат повеќе критички осврти, текстови за старските домови, како за државните така и за приватните, за потребите од социјални сервиси за помош на старите лица во домашни услови и друго. За таа цел Комисијата меѓу другото, посебно да настојува здруженијата кои имаат компјутерска опрема да добијат пристап до интернет. Покрај Програмата, Комисијата донесе и План за работа во 2020 година, според кој ќе се одвиваат активностите и одржување на две работилници. Присутните ги поздрави и даде поддршка на Програмата за 2020 година и потпретседателот на ИО на СЗПМ **Ментор Ќоку**.

Цветанка Илиева

Сместување во старски и пензионерски домови

Најголема сигурност за квалитетно живеење на една личност е чувството да има свое место – дом за живеење што е особено значајно за возрасната популација од третата доба, бидејќи пензионерите најголемиот дел од времето го поминуваат во домот.

Затоа, не случајно во Програмата за работа на СЗПМ, под 11 точка е утврдена програмска задача за следење и ангажирање на изградба на **старски и пензионерски домови, дневни центри и сервиси и пензионерски клубови.**

Кога станува збор за квалитетот на живеење на старите лица во голема мера е поврзано со улогата што ја има

семејството, а што како значајна правна рамка е Законот за семејство каде што се регулирани обврските на децата за издржување на немоќните родители. Интересно е да се истакне фактот што во Законот за семејство на РС Македонија од 296 членови само во еден член, 181 пишува: **Децата се должни да ги издржуваат своите родители кои се неспособни за работа, а немаат доволно средства за издржување или средствата за издржување не можат да ги остварат од својот имот.** По исклучок, судот може да го одбие барањето за издржување кога издржување бара родител, на кој му било одземено родителското право, иако детето за тоа има можности или ако судот, ценејќи ги сите околности на случајот, најде дека тоа би била очигледна неправда за детето. Најголем број од другите членови се обврски на родителите кон децата! Од ова произлегува дека во овој закон нешто мора да се менува.

Старски домови

Старо лице кое не е во состојба да се грижи само за себе, а поради семејна или станбена положба нема можност да му се обезбеди заштита на друг начин, може да оствари право на сместување во јавна установа за стари лица, како право на институционална заштита, во цетрите како јавни установи:

- Геронтолошки завод „13 Ноември“ оддел Мајка Тереза – Скопје
- Дом за стари лица „Зафир Сајто“ – Куманово
- Дом за стари лица „Киро Крстески – Платник“ – Прилеп
- Геронтолошки завод „Сју Рајдер“ – Битола

Согласно со Законот за локална самоуправа и Законот за социјална заштита, три од центрите – јавни домови, се дадени на управување на локолно ниво, додека одделот „Мајка Тереза“ при Геронтолошкиот завод „3Ноември“ сѐ уште е на државно ниво. Во овие старски домови се сместуваат и пензонери кои матерјално не се обезбедени како и корисници на пензија кои може да ги подмират трошоците за сместување во овие домови. Покрај погоренаведените домови за сместување на стари лица постојат и приватни домови за стари лица преку вложување приватни ресурси и капитал.

Такви домови има 21 во Скопје и 6 во внатрешноста.

Пензионерски домови

Покрај старските домови постојат и пензионерски домови. Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на РС Македонија, стопанисува со станбен простор за корисници на пензија во следните домови: Аеродром, Ѓорче Петров, Автокоманда – Скопје, Прилеп, Дебар, Делчево, Гевгелија, Пробиштип, Виница, Крива Паланка, Кочани, Свети Николе, Гостивар (нов дом) Гостивар (стар дом).

Условите и критериумите за стекнување со право за сместување во пензионерски дом се утврдени со Правилник за условите и начинот за стекнување со право за доделување на станбен простор под закуп во домовите за живеење на корисниците на пензија со кои управува Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија.

Соглано со наведениот правилник потребно е пензионерот да ги исполни следните услови:

1. да не поседува имот на свое и на име на сопружникот најмалку 5 години до денот на поднесување на барањето;
2. да не поседувал стан или куќа, без оглед кога е отуѓена;
3. да може самостојно да опстанува и сам да се грижи за одржување на станот;
4. да е корисник на пензија со ниски пензиски примања.

Потребната документација за стекнување со право за сместување во пензионерски дом е следната:

1. барање од корисникот на пензија;
2. доказ дека е корисник на пензија (чек од пензија);
3. копија од лична карта;
4. извод од матична книга на родените и венчаните;
5. доказ за имотната состојба на барателот и неговиот сопружник;
6. доказ за имотната состојба пред да остане без имот како и кога е отуѓен имотот;
7. основ по кој живее на наведената адреса (договор за закуп);
8. семејна состојба (доколку живее кај член од семејството);
9. потврда од матичен лекар за психофизичката здравствена состојба на барателот.

Комисијата има право да побара и дополнителни документи, докази доколку и за кои смета дека се од битно значење за донесување на праведна и законска одлука.

Барање за сместување во Пензионерски дом со потребната документација се поднесува до Првостепената комисија, преку филијалите и деловниците на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија, во која живее корисникот на пензија.

На одлуката на Првостепената комисија незадоволниот барател има право на жалба до Второстепената комисија преку Првостепената комисија во Фондот на ПИОМ, за решавање по приговор.

Дневни центри

Според Законот за социјална заштита старите лица кои се материјално необезбедени, немаат имот и имотно право од кое може да обезбедат приход и не можат да обезбедат издршка по основ на Законот за семејство, можат да остварат право на: дневно згрижување кое право се остварува во вид на дневен престој, исхрана, одржување на лична хигиена, организирање на лична хигиена, организирање културно–забавни и работни активности. Таков облик на дневно сместување има Дневниот центар во Чашка кој постои 10 години како подрачна единица на Меѓуопштинскиот центар за социјална работа – Велес. Од 2009 година работи и Дневниот центар во Битола. Такви центри има и во Сарај и Чаир.

И покрај сѐ, и покрај тоа што во домовите старите лица се згрижени во секој поглед тие најмногу би сакале да останат во својот дом. Затоа улогата на Социјални сервиси за стари лица стануваат се попопуларни како форма на вонинституционално згрижување.

К. С. А.

Можности за избори во општество за сите возрасти

Истражувањата и науката, со нужно вклучување во нив на лицата кои стареат, ќе овозможат поквалитетно планирање и нови сервиси и институции за згрижување за постарите лица. Истражувачките резултати треба да се основа за подобро планирање и практикување, како и за нови технологии во служба на постарите лица. Тие треба да се и редовно објавени во средствата за јавно информирање за да влијаат врз промена на свеста на поширокото граѓанство.

Европската федерација за постари лица, како најстара невладина организација, е основана во 1962. Таа ги застапува правата на лицата кои стареат во Европа и има 28 држави членки. РС Македонија не е членка! Подолу ќе издвоиме некои од вкупно 138 препораки за општествени иновации за активно и здраво стареење и за одржлив економски развој произлезени од истражувањето во 2016 од страна на европската федерација:

1. Почитување на човечкото достоинство и основните човекови права;
2. Позитивна слика за лицата што стареат, но и за сите други возрасни групи преку заемна соработка и дружење во различни активности;
3. Вклучување на лицата што стареат во општествените процеси, истражувањата и планирањата, одлучувањата и спроведувањата на одлуките (или, кажано со зборови на постарите лица, ништо за нас без наше учество!);
4. Почитување на автономија и лична одлука на старите;
5. И кога семејството се грижи за постарите лица, нужна е општествено–економска поддршка;
6. Нагласена е определбата на повеќето постари лица да стареат во домот, но едновремено да се интегрирани во локалната заедница. Дома тоа не значи само дотогашниот свој дом, туку тоа е пословен физички и социјален простор кој е побезбеден, попаметен, поудобен и е приспособен на потребите и на способностите на постарите лица. Нужно да се овозможи независнот и самоопределување, услуги и помош засновани врз други лица, користење иновативна напредната технологија за поддршка и услуги (пример, автомати, роботи со вештачка интелигенција и говорно командување, нови системи за комуникација...);
7. Обезбедување нормално движење и мобилност во јавниот простор и на улица; приспособени влезови, седишта, забавено внимателно затворање на вратите во средства за транспорт; безбедно минување преку улица и подготвеност за помагање на оние што имаат потешкотии сами да поминат; достапност во приодот кон различни институции и јавни места; јасни и читливи соопштенија и означувања; повеќе клупи за одморање и јавни чисти тоалети;
8. Ангажирање обучени стручни лица кои ќе се грижат за потребите на постарите лица, добро платени и почитувани (правници, медицински лица, психолози, социјални работници, информатичари и техничари, негователи итн.). Специјални бесплатни обуки за грижа околу старите лица се неопходни како за професионалците, така и за членовите од семејството и за другите негуватели;
9. Да се обезбедат сервиси и финансирање во рамки на општините како на дневни центри, така и на групи за (само)помош, организирана соседска солидарност, меѓугенерациско домување...;
10. Да се воспостави национално биро за информации и советување за постарите лица;
11. Ширење позитивна слика за постарите лица преку различните медиуми;
12. Добро организирана мрежа за информации, комуникации и медиуми со услуги за постарите лица (пример, теле–медицинско надгледување, теле–медицинска грижа, оспособување за употреба на интернетот, паметните телефони, избор и следење на електронски филмови, театарски, оперски, балетски претстави и концерти, виртуелно дружење во домашни услови...);
13. Ползување на науката, образованието, културното и уметничкото творештво за подобри креативни дострели кон повисок квалитет на живеење на постарите и сите други лица од различни возрасти;
14. Во економски и финансиски аспект придобивка е инвестирањето во унапредување на домувањето, транспортот, инфраструктурите и разни сервиси за постарите лица бидејќи тоа ќе ја раздвижи економијата и ќе отвори нови работни места за иноваторите и производителите...

Правото на образование на постарите лица и образование во текот на целиот живот е разгледувано на Меѓународниот форум во Москва 2019 од погоре наведената европска федерација за лица што стареат. За некои основни заклучоци и препораки од овој форум, можеби во друг напис!

Подготви д-р Олга Мурџева - Шкариќ

Предновогодишни пензионерски празнувања

Секоја година пензионерите од сите здруженија членки на СЗПМ, со радост ја пречекуваат Новата година посакувајќи си сè најдобро, а пред сè добро здравје. Доаѓањето на Новата година е повод за низа хуманитарни акции и донирања. Така беше и овој пат.

Предновогодишна веселба имаше во **ЗП Центар**, каде што Општината и здружението ги поделија средствата потребни за средбата. Градоначалникот Саша Богдановиќ им направи чест со своето присуство, а ги поздрави претседателот на ЗП Центар **Павле Спасов**.

Во **ЗП Чаир** предновогодишната прослава беше повод да ги почестат штитениците од Дневниот центар за деца и младинци со посебни потреби од Топаанско Поле, а на скромната прослава, со пригодни зборови присутните ги поздрави и им посака добро здравје, претседателот на ЗП Чаир, **Ментор Ќоку**.

Првиот човек на Општина Дојран Анго Ангов, заедно со членови на Здружението на пензионери од ова општина и претседателот на **ЗП Дојран** Динчо Бошнаков, беа во посета на пензионери на кои им треба помош, за да им донираат новогодишни пакети и помош за престојните Новогодишни и Божиќни празници.

Во весело расположение и прекрасна музика, се забавуваа и уживаа пензионерите од повеќе здруженија, а домќин беше **ЗП Гази Баба**. На средбата претседателот на ЗП Гази Баба **Ѓорге Андонов**, во своето поздравно обраќање ги истакна резултатите постигнати во 2019 и им ја честиташа Новата 2020 година.

Во Клубот на пензионери во **ЗП Кичево**, во организација на Активот на пензионерките се одржа пречек на Новата 2020 година, кој беше хуманитарен, а собраните средства се наменија за помош на деца со посебни потреби од градинката „Олга Мицеска“ во Кичево.

Раководството на **ЗП Штип** организираше предновогодишна забава за 550 пензионери од повеќе здруженијата. Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, ги поздрави присутните, и се осврна на успесите во изминатата година, а градоначалникот на Штип Благој Бочварски, им посака добро здравје во Новата 2020 година.

Претседателот на **ЗП Струга**, Милорад Трпоски, на 30 декември 2019 година, по одлука на Извршниот одбор на здружението организираше прием за сите струшки пензионери.

Во Клубот на пензионерите, беше приреден коктел на кој на присутните им се обрати претседателот Трпоски.

Како и секоја Нова година, така и оваа, пензионерите од **ЗП Велес** имаа средба со учениците од основните и средните училишта од градот. Комисијата за култура од Здружението распиша Конкурс за поетски творби на тема „Моите новогодишни желби“. На победниците им беа дадени пофалници и новогодишни пакетчиња, а Клубот на писатели им подари по една книга.

Педесетина пензионерки од **ЗП Солидарност-Аеродром** предновогодишната прослава ја реализираа скромно во просториите на клубот Јане Сандански со кафе, чај и слатки кои самите ги подготвија. Атмосферата во клубот беше прекрасна, а пензионерките расположени за забава.

Со одлука на Собранието на **ЗП Богданци** за Нова година и Божиќните празници, беа посетени болните пензионери, старите и изнемоштени лица и пензионерите со помали примања, на кои со мал, скромен подарок од по 800 денари им беа честитани празниците и им беше подарен грст надеж дека не се заборавени. Вреди да се истакне и непоколебливата и несебична заложба на претседателката на Активот на пензионерките, Марија Каракамишева и Кристина Караколева, кои и покрај ниските температури дојдоа и им ги врачија подароците.

Членовите на **ЗП Кисела Вода** – Скопје, во добро расположение, песна и игра ја пречекаа Новата 2020 година. Прославата се одржа на 30.12. 2019 год. Во ресторанот Ексклузив, гостите ги поздрави, како и секоја година, **Богоја Јовановски** кој е активен член на ЗП Кисела Вода од неговото формирање.

Прилепските пензионерки по повод Новогодишните празници го посетија Манастирец во Општина Македонски Брод. Таму според претседателката на Активот на пензионерките при **ЗП Прилеп Снежана Димеска,** живеат повеќе семејства со големи срца бидејќи имаат згрижено деца без родители во своите домови. На овие семејства и на децата им беа подарени пакети со производи донирани од повеќе донатори, посебно од колонијални компании. Радоста беше голема, а насмевките на лицата од децата буделе чувства на љубов и солзи, дури и кај присутните.

По повод Новогодишните и Божиќните празници, претставници на **ЗП Радовиш и Конче** членови на Активот на пензионерките, претседателите на ограноците и други активисти, ги посетија осамените изнемоштени пензионери со над 80–годишна возраст и им подарија пакети со најпотребните продукти. Празничните честитки и моментите на топлите разговори и ведри насмевки, веројатно, многу повеќе им значеа од подароците, бидејќи некои луѓе во овие празнични денови се сетиле на нив. По повод празниците и на децата со интелектуална попреченост од „Порака“ им беа доделени новогодишни пакетчиња, како и на станарите од Домот за стари лица „Астреон“ во Радовиш, каде што имаше настап фолклорната група „Пензионер” при здружението.

ЗП Гевгелија заедно со Активот на пензионерки и во соработка со Центарот за социјални работи направи хуманитарни акции за време на Новогодишните и Божиќните празници. Пред Нова година беа посетени децата со посебни потреби во центарот „Мајка Тереза“ и им беа дадени новогодишни пригодни подароци, а на социјално загрозени пензионери во Гевгелија и околните места им беа доставени пакети во храна и облека.

И во **ЗП Ѓорче Петров** беше организирана предновогодишна забава со присуство на голем број пензионери во ресторанот „Тројка“. На присутните гости Новата Година им ја честита претседателот на Здружението **Воислав Ристовски** и пртседателот на Советот на Општината Ѓорче Петров. Новогодишните и Божиќните празници заедно ги одбележаа здружението на пензионери и инвалидите на трудот од **Крива Паланка**. Празниците им ги честитаа претседателот на пензионерите **Трајче Давидовски**, претседателот на ЗИТ **Драги Арсеновски** и градоначалникот **Борјанчо Мицевски**. По повод Новогодишните и Божиќните празници пакети беа доделени во **ЗП Кратово,** како и во други здруженија.

Од дописниците на СЗПМ

Прослава на Стара Нова година - Василица

Стара Нова година, а во православниот календар забележана како Василица, беше одбележана во голем број здруженија на пензионерите, членки на Сојузот, со традиционалниот обичај кршење погача или делење на прта за најсреќниот да ја најде паричката.

Во **ЗП Гази Баба**, со организација на Активот на пензионерките, околу 280 пензионерки и пензионери од сите разграноци на Здружението, славеа во ресторанот Далија, каде со богата трпеза, во весела и пријатна атмосфера избраа кум за Василица. На прославата, на присутните им се обрати претседателката на Активот **Магдалена Спировска**, која ги поздрави со топло добредојде и со желби за среќа и здравје. Годинава најсреќна беше Павлина Недевска кај која падна паричката, со што таа е новата кума за Василица за оваа 2020 година.

Традиционалната прослава на Стара – Нова година ги собра пензионерите од **ЗП Богданци** во прекрасните Негорски Бањи. Со песна и добро расположение, беше прославен овој православен празник. Се разбира, беше скршено и лепчето со паричка од кумот Методија Донев, а среќниот добитник и кум за 2020 е Невенка Кал`чева.

Над стотина пензионери и пензионерки од **ЗП Кочани** во хотелот Амор присуствуваа на василичарското празнување, притоа кршејќи го традиционалното лепче со паричка. За учесниците на оваа средба вредните раце на пензионерките подготвија богато мени со благи и солени работи, а беше организирана и богата лотарија.

Пензионерките од **ЗП Прилеп** за Василица, традиционално организираа голем собир во Централниот клуб на здружението при што се собраа околу 200 пензионерки. Се вртеа и буреци со паричка. Годинава најсреќна беше Кате Петреска во чија четвртинка беше и парето.

Во Централниот клуб на **ЗП Штип**, на 13.1.2020 година, се собраа шеесетина пензионери во организација на огранокот „Васил Доганџиски“. На прославата присутните ги поздрави претседателот **Ристо Нетков** и претседателката на Активот на пензионерките од огранокот **Милена Михова.** Паричката и падна на новата кума Деса Михајловска.

По 25 пат и оваа година Активот на пензионерките при **ЗП Струга**, на 13 јануари 80 пензионерки и пензионери ја прослави Стара Нова година – Василица. Присутните ги поздравија **Милорад Трпоски**, претседател на ЗП Струга, потпретседателката **Павлина Кузманоска** и директорката на одморалиштето **Наташа Хиохи**, кои им ги честитаа празниците на присутните. Струшкиот специјалитет ѓомлезец – кашаник со паричка, го подготви брачниот пар Олга и Евгенија Јовчески од Струга, како кумови за 2019 година. Оваа година паричкита се падна кај Царева Стојкоска и таа го презеде кумството за 2020 година.

И во **ЗП Ѓорче Петров** во клубовите на разграноците беа организирани дружења за Стара Нова Година – Василица, кога беше кршено лебче со паричка.

Василица беше прославена и во **ЗП Неготино**, а паричката ја доби Љиљана Караева.

Од дописниците на СЗПМ

ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
NLB Banka
NLB Banka
VISA
1234 5678 9012 3456
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.
osteotend
30 bustine | 5,6 g
erbozeta
не содржи глутен
не содржи глукоза
не содржи лактоза
30 ќесички | 5.6 g
ЗЕГИН ДОО Скопје
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"
НОВО
PROVEN® PROBIOTICS
Cardiobiotic
КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ
PRO-VEN® PROBIOTICS
Cardiobiotic
FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION
30 Capsules
FOOD SUPPLEMENT
Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето
Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии
Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)
Витамин Б1 значаен за одржувањето на ормалната функција на срцето
една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје

Средба со градоначалникот на Општина Аеродром Златко Марин

Извршниот одбор на Здружението на пензионери Солидарност – Аеродром – Скопје на 24.12.2019 година ја одржа предновогодишната средба со градоначалникот на Општина Аеродром Златко Марин и неговите соработници. Средбата ја отвори и со неа раководеше претседателот на Извршниот одбор **Димитрија Богатиноски**. Поздравувајќи го градоначалникот и неговите соработници накратко ги информирја за организационата поставеност на здружението кое има пет ограноци и седум клубови со 12 500 членови. Ограноците територијално ги покриваат сите урбани заедници и месната заедница Долно Лисиче.

– Нашето здружение ја донесе Програмата и Финансискиот план за 2020 година и сите програмски активности се реализираат од приходите на здружението кои се исклучително од членарината која е распоредена според потребите во тековната година. Наша цел е секој денар да се врати на нашите членови преку разните активности поместени во Програмата за работа за 2020 година. Најголеми расходи имаме за подготовките и одржувањето на јубилејните 25. регионални и републички спортски игри, бесплатните екскурзии во Републиката и сите соседни држави, за работата на клубовите, за ограноците, социјалната помош што ја даваме, како и за подготовките на фолклорната група и одржувањето на Регионалната ревија на песни, музика и игри, бидејќи во 2020 година сме домаќини на ревијата од нашиот регион и за одржувањето на 10. републичка ревија која оваа година е исто така јубилејна, – истакна претседателот Богатиноски.

Потоа тој се осврна на Меморандумот за соработка помеѓу Општина Аеродром и ЗП „Солидарност – Аеродром“ – Скопје и додаде дека наведените обврски од двете страни веќе се реализираат, а барањето од страна на здружението е побрзо вклучување на пензионери во разни комисии и тела, особено во оние каде што ќе се расправа за подобрување на условите за животот на пензионерите и условите за функционирање на здружението, се разбира според можностите на општината.

После излагањето на претседателот Богатиноски, градоначалникот на Општина Аеродром Златко Марин, ги поздрави членовите на Извршниот одбор и раководството на здружението и рече:

– Ние како општина сме секогаш со Вас и ќе настојуваме да ја проширувааме нашата соработка со склучениот Меморандум согласно со нашите финансиски можности.

Г. Кајевска

ЗП Куманово

Доделени 300 вредносни ваучери на најсиромашни пензионери

Годината што започна ЗП Куманово ја старуваше на најдобар можен начин, со што во континуитет ја продолжува традицијата на едно од најдобри пензионерски здруженија во државата. Она што заслужува посебно внимание, кога се во прашање успешни активности е доделување на вредносни ваучери во висина од 1000 денари, на пензионери со најниски примања. Како што не информираше претседателот Благе Јакимовски, заради остварување на оваа цел, минатата година по препорака на раководството, а со одлука на Извршниот одбор е одлучено да се издвојат средства во висина од 300.000 денари за доделување на вредносни ваучери на најзагрозените пензионери од подрачјето на Општините Куманово, Липково и Старо Нагоричане. Формирана е Комисија, која изготви Правилник за доделување неповратна помош, а според упатствата на истата е распишан и оглас за избор на најзагрозените пензионери. Пристигнаа многу молби од самите пензионери, и на сите што ги исполнуваа условите: да имаат примања до 10.000 денари, да немаат приходи на пензии од странство, да се членови на ЗП Куманово, им беа доделени во текот на месец јануари, вредносни ваучери од 1000 денари. Согласно Правилникот вредносниот ваучер е искористен во маркетот на Елида, за купување на прехранбени продукти.

Како што истакна претседателот Јакимовски, интересот за ваков вид на хуманитарна помош е над очекувањата, што говори дека на подрачјето на трите општини има многу пензионери со ниски примања, заради што се планира продолжување на акцијата во текот на април 2020 год. Имајќи ги во предвид големиот интерес, се предвидува долната граница на најниски пензиски примања да се помести, за да можат да се задоволат барањата на повеќето пензионери. Воедно, подвлече Јакимовски за сите промени и услови за добивање на хуманитарната помош пензионерите ќе бидат правовремено информирани преку локалните медиуми и огласните табли.

Јасмина Тодоровска

ЗП Прилеп

Заедничка седница на извршните одбори на Прилепското и Битолското здружение

Уште во текот на минатата година кога во Битола претседателите на двете соседни пензионерски здруженија од Битола и Прилеп го потпишаа Меморандумот за збратимување и соработка, се договорија за целосна и натамошна заедничка соработка. Соработката започна уште лани кога беа одржани заеднички средби на пејачките групи, спортистите, а секако и раководствата, односно беше одржана заедничка седница на двата извршни одбора од двете соседни пензионерски здруженија.

Одлуката за потпишувањето на Меморандумот за соработката ја прифатија и двете собранија. Деновиве, поточно на 24 јануари во Прилеп се одржа заедничка седница на двата извршни одбора на ЗП Прилеп и ЗП Битола. На средбата се разменуваа мислења, идеи и насоки за натамошна соработка на културен и спортски план и секаков вид соработка меѓу членовите од двете пензионерски здруженија беа договорени и конкретни активности кои во текот на оваа година ќе бидат реализирани. Беше договорено наместо пејачките групи од овие две здруженија да учествуваат на заедничката манифестација „Пензионерите пеат“ во источниот регион, а тоа да се реализира во еден од градовите од западниот дел на Републиката. Исто така, се одлучи да се направи и со спортските предрегионални или предрепубличките средби и прилепските и битолските спортисти да си ги одмерат силите, меѓу себе. Беше договорено соработката да биде проширена и на планот на организирање на заеднички средби на литературни творци – пензионери, организирање на заеднички екскурзии и други проекти и идеи што ќе произлезат во иднина.

К. Р.

ЗП Неготино

Некогаш и сега

Ако направиме една ретроспектива само со поглед на овие две слики ќе се најдеме меѓу минатото и сегашноста. Првата слика ни го прикажува некогашното здание на ЗП Неготино додека втората е сегашноста...

Желбата за едно вакво катче пензионерите од Неготино ја имаа уште многу одамна. Целта беше на своите највозрасни сограѓани да им се овозможи да имаат едно убаво катче, во кое ќе се дружат и ќе ги минуваат пензионерските денови. Со одлука на Извршниот одбор и Собранието на ЗП Неготино започна преродбата на руината во една прекрасна зграда со светли бои, и реконструирање на целокупниот ентериер: нова кујна, санитарни чворови, просторија со маси и столици, реконструирана просторија во која секоја среда пензионерите од друштвото „Неготинијада“ се дружат, со цел барем еден ден од неделата да заборават на секојдневните проблеми и да го укрсат своето лице со насмевка. Посебно катче доби и пејачката група, како и љубителите на шахот, каде во тишина можат да размислуваат за потезите во играта. Поставено е и ново централно греење на пелети за почист воздух.

Се на сѐ голема промена, благодарение на сегашното раководство. Минатото и руините останаа во минатото. Сонот на пензионерите стана стварност! Љубовта кон нештата, надежта и вербата секогаш победуваат, секогаш се остваруваат.

Нада Солакова

ЗП Гостивар

Мултиетничка другарска вечер

Кон крајот на изминатата година се одржа 24–та мултиетничка другарска вечер во Гостивар. Традиционалната другарска пензионерска вечер се одржа по повод Денот на ослободувањето на градот и пошироко подрачје. Дружењето се одржа во ресторанот „Албис“. На другарската вечер присуствуваа околу 280 пензионери од здруженијата: Сарај, Тафталиџе и Здружението на воени пензионери од Скопје, од Охрид и од Сојузот на синдикати на градот Поградец од Албанија.

Другарската вечер ја отвори претседателот на ЗП Гостивар, **Нијази Џељиљи**, домаќин на здружението. Тој ги поздрави присутните и им посака здравје, долг живот и уште многу години да присуствуваат на вакви дружења. Присутните ги поздрави и претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Гостивар **Вадије Зендељи.**

– Среќата најмногу се чувствува кога се споделува. Најдете време за забава и да уживате и во третата доба. Дружете се со пријателите и чувајте го пријателството бидејќи тоа прави да се чувствувате среќни. Нека знаат сите дека и ние како пензионери знаеме да организираме вакви дружења и не дозволуваме никој да ни ги одрекува и минимизира нашите успеси и резултати, – рече Зендељи.

Присутните ги поздрави и секретарот на ЗВП **Ефтин Мишевски**, како и **Хајруш Чолаку** координаторот на Сојузот на синдикатите на градот Поградец од Албанија кој рече:

– Ваквите организирања се реткост и се за почит. Посакувам и во иднина да се организираат, а нашата соработка да продолжи и во иднина.

На пензионерската вечер се пееја песни на сите јазици кои се зборуваат на овие простори и се дружеа сите заедно без разлика кој е кој и од каде е. Сите беа среќни и весели, а оваа вечер долго ќе ја паметат.

В. Зендељи

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIII – број 138–139
февруари 2020 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

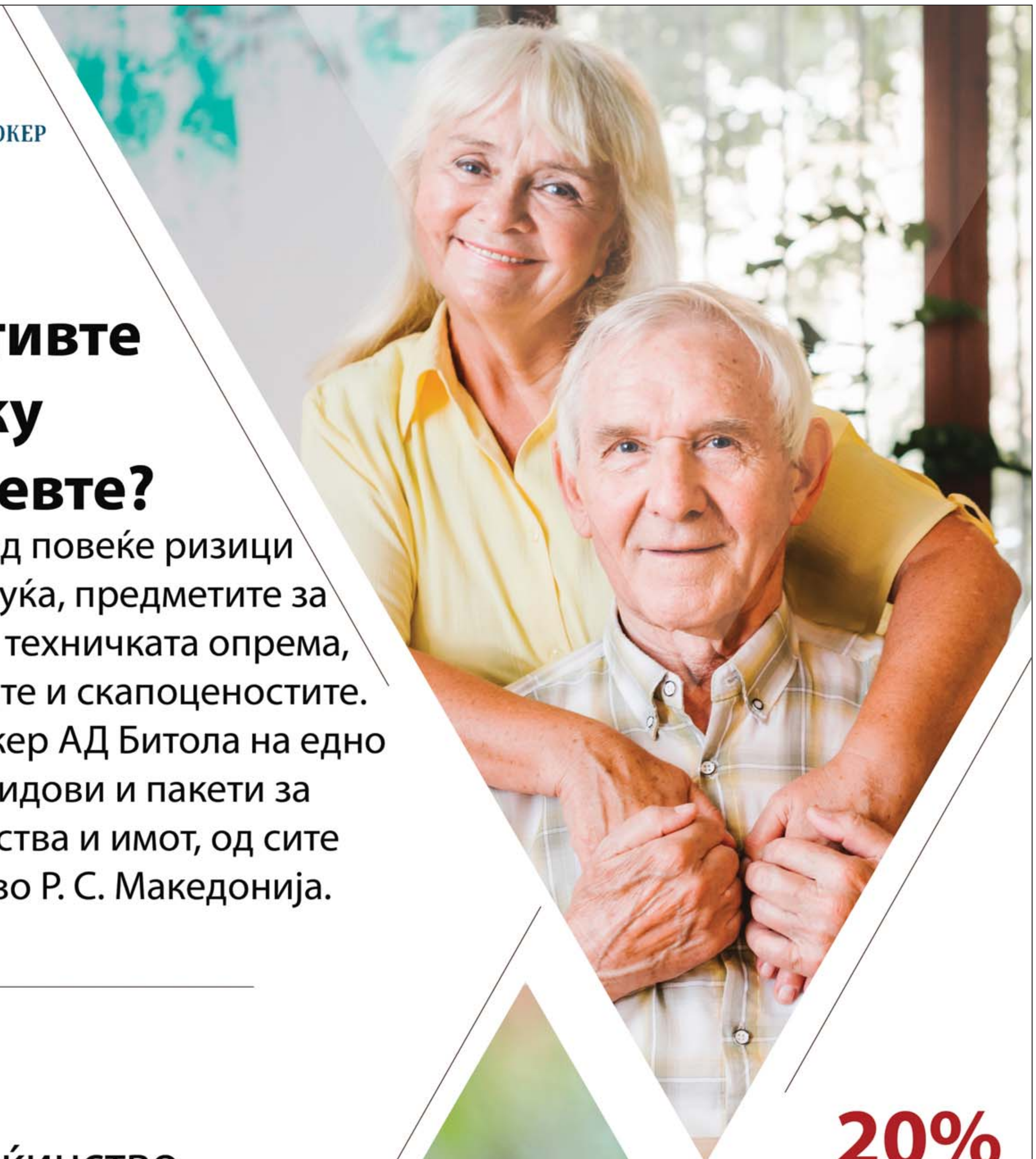
Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

SN ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР АД БИТОЛА



Дали го заштитивте она на кое толку напорно работевте?

Можете да ги осигурате од повеќе ризици Вашиот дом или викенд куќа, предметите за уредување на просторот, техничката опрема, уметничките слики, парите и скапоце违ностите. Во СН Осигурителен брокер АД Битола на едно место се достапни сите видови и пакети за осигурување на домаќинства и имот, од сите осигурителни компании во Р. С. Македонија.

ЗАШТИТЕТЕ ГО
Вашиот имот и домаќинство
со можност за плаќање
на **12 РАТИ**

СО ПРИЛОЖУВАЊЕ НА ЧЕК ОД ПЕНЗИЈАТА

20% ПОПУСТ

ПОСАКАЈТЕ ЗБОГУМ НА ТЕНЗИЈАТА И ДОБРЕ ДОЈДЕ НА ПЕНЗИЈАТА!

15 770

WWW.SNBROKER.MK

INFO@SNBROKER.MK

ЗП ОВР на РМ

По 25 години решена е голема неправда

По поднесена Иницијатива од Здружението на пензионираните работници од органите за внатрешни работи на Република Македонија – Скопје, прифатена од матичното Министерство за внатрешни работи, а на предлог на Владата како овластен предлагач, Собранието на Република Северна Македонија донесе Закон за изменување и дополнување на Законот за внатрешни работи (Службен весник на РСМ бр. 275/ 2019), во делот кој уредува права од областа на пензиското и ивалидското осигурување.

Со ова законско решение е исправена една голема неправда кон пензионираните работници од МВР, кои со тоа право се стекнале во периодот од 1 јануари 1994 година заклучно со 20 март 2010 година, кои беа пензионирани според Закон за пензиското и инвалидското осигурување (leh-generalis).

Имено, со овие измени и дополнувања на Законот за внатрешни работи во членот 174, после ставот 5 се додаваат два нови ставови, 6 и 7. Според ставот 6 пензионираните работници од МВР (во горенаведениот период) се изедначуваат со нивните колеги кои правото на пензионирање го стекнуваат по ставот 5 од Законот за внатрешни работи (leh-specijalis), кој стапи на сила после 20.3.2010 година, а кој предвидува пресметка на пензијата со најповолните 10 години од нивниот работен стаж. Според ставот 7 тоа право може да се оствари ако се поднесе барање до Фондот за ПИОМ, од чија страна (доколку се исполнети условите по наведениот закон) ќе им се изврши нова пресметка на пензиските примања со најповолните десет години од нивниот работен стаж.

По многубројни активности Здружението во период од 25 години ова отворено прашање, како и други прашања од таква природа во минатото, а кое за Здружението беше голем предизвик, конечно се затвори. Тоа е успех за Здружението, гордост за персоналните состави и пример како се штитат правата и интересите од областа на пензиското и инвалидското осигурување на своето членство и на пензионираните работници од МВР во Републиката.

Меѓутоа, за жал, во ова прилика мораме да нагласиме дека пензионираните работници од МВР не се сите членови на своето матично здружение, кое се бори за нивните права и е регистрирано на територијата на Република Македонија **ЗП ОВР**

ЗП Радовиш и Конче

Донесена Програмата и Финансискиот план за 2020

На 26.12.2019 година се одржа Годишно собрание на ЗП Радовиш и Конче, на кое беа усвоени Годишната програма за работа на Здружението и Финансискиот план за работа во 2020 година.

Во Програмата поместени се сите активности кои традиционално ги практикува ова мошне активно здружение како што е учество на регионалната ревија на песни, музика и игри, регионалните спортски натпревари, хуманитарна помош и посета на болни и изнемоштени пензионери, учество на масовни собири и екскурзии, поттикнување на волонтерството, соработка со други здруженија и институции, како и со Сојузот на здруженија на пензионери на Мекедонија, но во неа има и нови активности од интерес на пензионерите.

И традиционалните, но и новите се во интерес на членовите на здружението и истите се покриени со Финансискиот план за 2020 година. По дискусијата од присутните, овие два важни документи, беа усвоени. **П. Кошевец**

ЗП Крива Паланка

Доделени пакети

Комисијата за здравство и социјално – хуманитарна помош под водство на Сократ Марковски во полн состав одлучуваше по предлог на претседателите на ограноците на здружението за доделување на социјални пакети на социјално загрозените пензионери. По расправата комисијата одлучи да се доделат пакети со прехранбени артикли, хигиенски средства и брашно од по 25 кг. Претседателите на ограноците како и секретарот на здружението Благој Николовски ги подготвија социјалните пакети и пристапија кон дистрибуција на истите на однапред утврдените списоци на членови на здружението.

При приемот на пакетите корисниците не го криеја задоволството кон здружението за вниманието и се заблагодарија за добиената помош. Предлогот на претседателите на ограноците беше навистина реален и дистрибуираната

помош во брашно и пакетите со прехранбени и хигиенски средства стаса во вистински раце. **Б. Стојчевска**

Заеднички состанокот во СЗПМ со претставници на здруженијата на пензионери и претставник од ЈП „Национални шуми“

Набавка на огревно дрво во 2020

На 23 декември 2019 година се одржа трет состанок со претставници на здруженијата од Битола, Велес, Илинден од Скопје, Македонска Каменица, Неготино, Виница, Крива Паланка, Свети Николе, Демир Хисар и Штип, членки на СЗПМ, кои помагаат за обезбедување дрва на корисниците на пензија и претставник од ЈП „Национални шуми“ Борче Бојчовски.

На почетокот на состанокот претседателката на СЗПМ Станка Трајкова го поздрави претставникот од Национални шуми Борче Бојчовски и присутните претседатели на здруженијата на пензионерите и искажа задоволство што состаноците меѓу Сојузот и ЈП Национални шуми дадоа резултати и потенцираше дека здруженијата вршат хумана работа со набавка на огревно дрво на рати за пензионери кои се немоќни сами тоа да го сторат или се со ниски примања.

– Со одржувањето на овој состанок ќе се подобри состојбата со набавка на дрва во 2020 година, благодарение на добрата соработка со ЈП Национални шуми и помошта од директорот Борче Бојчовски. Поголем број од проблемите се разрешени, но сè уште некои здруженија не ги добиле бараните количини во целост.

Претставникот од ЈП Национални шуми Бојчовски откако ги ислуша информациите од присутните, ги каже и ги повтори проблемите кои ги имаат ЈП Национални шуми заради што испораката и не е извршена во целост. После исцрпните дискусии се донесоа следните заклучоци:

1. ЈП Националните шуми да подготват реални оперативни планови за склучување на договори со здруженијата за набавка на огревно дрво за 2020 година во рамките на можностите и капацитетите;
2. Здруженијата на пензионерите да се обратат до ЈП Национални шуми за добивање препорака со кои правни субјекти побезбедно можат да склучат договори;
3. ЈП Национални шуми и здруженијата при доставување на огревно дрво приоритет да им дадат на корисниците со пониски пензиски примања:
4. Здруженијата на пензионерите да не се откажуваат од активностите за набавката на огревни дрва, бидејќи тоа е активност во интерес на корисниците на пензија.

Менка Темелковска

ЗП Велес

Грижа за почист воздух

Како и сите градови во Македонија, така и воздухот во градот Велес зимава е многу загаден. Граѓаните се жалат, протестираат, но... Не се преземаат или малку се преземаат од одговорните лица некакви мерки против загадувачите како што се некои фабрики чиј чад од оџаците го задушува градот.

Велес по површина е мал град, но секој сака на работа, на училиште или било каде да се вози со својот автомобил. Ако во едно семејство живеат четири полнолетни лица и имаат секој свој автомобил, секој се вози поединечно. Во еден дел од нашата држава тоа го викаат „Еве, видете ме...“. Но тоа сме си ние. И колку да се гушиме во чадот од фабриките, возилата и сè друго, ние ќе си тераме по своето.

За да се придонесе за поеколошка средина се погрижи Здружението на пензионери од Велес кое зимава го исклучи парното греење од Домот и набави клима уреди за затоплување, со цел барем малку да придонесеме за почист воздух и поголема грижа за здравјето на сите. Почитувани пензионери барем ние повозрасните да им дадеме пример на помладите! Само со заеднички напори резултати ќе има и во Велес и во другите градови. **Н. А.**

ЗП Македонска Каменица

Пакети за болните и изнемоштени пензионери

ЗП Македонска Каменица во соработка со општината ја спроведе традиционалната активност со до-

делување на солидарни пакети со прехранбени производи на болни и изнемоштени пензионери. Ова година се доделија 90 пакети на пензионери од ЗП Македонска Каменица.

Претставници од Здружението на пензионери со претседателката **Јаворка Соколовска** и градоначалничката на Општина Македонска Каменица, **Соња Стаменкова** беа посета на изнемоштените и болни пензионери во нивните домови. Активноста започна на 25.12.2019 година, а до пред Божиќните празници сите 90 пакети беа доставени на пензионерите.

– Здружението на пензионери е една од најактивните организации во нашата општина и пошироко. Тоа здружението го потврдува и со оваа активност со која покажува внимание кон своите членови, кои заради здравствени и други причини се оневозможени да партиципираат во настаните и манифестациите што ги организира Здружението на пензионери – изјави градоначалничката Соња Стаменкова, која ја искористи приликата да им посака многу здравје, пријатно расположение и убави пензионерски денови.

Здружението ќе продолжи и во иднина да дејствува активно изнаоѓајќи нови содржини и форми на активности со цел пензионерите да имаат активно стареење. **Ј.С.**

ЗП Солидарност – Аеродром

Промоција на книгата „Ацо Ицев - Живко“ од Драго Стојанов

Во Клубот на љубители на книгата при ЗП „Солидарност – Аеродром“ веќе единаесетта години како се одржуваат средби кои предизвикуваат интерес и побудуваат убави чувства на приврзаниците кон пишаниот збор. На 28 јануари традицијата беше потврдена и со промоцијата на книгата за „Ацо Ицев – Живко“ со поднаслов „Време на созревање и борба за слобода“ од Драго Стојанов. Станува збор за монографски труд чие излегување од печат финансиски го поддржале Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Здружението на пензионери „Солидарност – Аеродром“. Промотор беше историчарот **Тодор Коцевски** кој истакна дека книгата дава можност читателите да се запознаат со личност, револуционер, борец, патриот за национални и социјални права и слободи и создавање македонска држава за првпат во историјата. Ацо Ицев чие партизанско име е Живко е еден од знаменитите учесници на ослободителната борба за време на Втората светска војна. Стојанов со долгогодишни архивски истражувања и низ средби и разговори со современици на Ицев, ги испишува вредносните страници за патриотот и борецот во контекст на вооружениот отпор кон фашистичките окупатори во Кавадарци и Тиквешијата. Аналитички авторот на овој монографски труд документаристички ги проследува детството, почетоците на револуционерното дејствување, учеството во НОАВМ и повоениот живот на Ицев во обнова и изградба на татковината. Посебно се одвојуваат периодите на школување на Военотехничкото училиште во Крагуевац, вклучувањето во револуционерното движење во Тиквешијата, 1943 година кога станува секретар на МКП за Кавадарци и самопрегорното ангажирање во создавањето на Тиквешкиот партизански одред „Добри Даскалов“. Користејќи ги записите на Ицев авторот на книгата направил автобиографски испис што делото го прави посебно интересно и читливо. Стојанов пишувајќи за животните врвици на овој бележит македонски деец уверливо ги прикажал настаните и личностите кои оставиле сопствени и неизбришливи траги во времето на Втората светска војна во Тиквешијата. Еднодушна беше оценката во искажувањата на промоторот и неколкумината учесници и во дискусијата оти станува збор за вредно историографско дело во кое живо и уверливо се меморирале македонската традиција и континуитет, самобитност и непокор во кои трајно се впишало и името на Ацо Ицев – Живко.

В. Тоциновски

НЛБ Банка
Сребрен потрошувачки кредит

Сребрениот потрошувачки кредит е наменет за сите пензионери кои својата пензија ја примаат преку НЛБ Банка.
или Mastercard Standard кредитна картичка

Максимален износ До 900.000 МКД

Рок на отплата	**До 96 месеци (или до 75 годишна возраст)**
Годишна каматна стапка	**5,7% фиксна за првите тринаесет месеци** **7,73%** варијабилна за остатокот од периодот (НРКС + 6 процентни поени)*
Услов	Физички лица – пензионери кои примаат пензија на сметка во НЛБ Банка, вклучително и физички лица (резиденти) кои примаат странска пензија на сметка во НЛБ Банка Максимум до 75 год. старост до рок на отплата на кредитот Исполнет услов за кредитоспособност – Без жиранти за кредити до 300.000 МКД – 1 кредитоспособен жирант за кредити од 300.001 до 450.000 МКД – 2 кредитоспособни жиранти за кредити над 450.000 МКД
Обезбедување	Траен налог од сметка на барателот Административна забрана од жирантот/те **БЕЗ МЕНИЦИ**

ТРОШОЦИ
Манипулативен трошок:
2,0% еднократна провизија од износот на кредитот примателни на пензија преку НЛБ, минимум 1.000 МКД
Трошок за апликација:
600 МКД – се наплаќаат при поднесување на апликацијата од страна на кредитобарателот независно дали кредитот ќе биде одобрен или не.
Трошок за полиса од незгода од Сава осигурување:
500 МКД годишно за период еднаков на рокот на отплата на кредитот (износот е променлив согласно Договорот за повеќегодишно осигурување склучен помеѓу Корисникот на кредит и осигурителното друштво)
Трошоци за интеркаларна камата
Без трошоци за предвремена отплата

ЗП Виница

Резултатите од 2019, поттик за успешна работа во 2020

По изборите во март 2019 година во ЗП Виница членовите на новоизбраното Собрание, Извршниот одбор и претседателот на ЗП Перуш Данилов ја усвоија Програмата за работа за 2019 година, која според Данилов е остварена во рамки на очекувањата. Активностите беа насочени кон подобрување на социјалната страна и пружање помош на членството, но не беа запоставени и другите активности.

Кога збруваме за социјалната страна на пензионерите во изминатиот период доделени се парични средства на 10 пензионери со ниски примања и на болни и изнемоштени пензионери, во висина од 2.000 и 3.000 денари, како и 61 пакет со прехранбени производи за Новогодишните и Божиќните празници. Во 2019 година организирани се и средби на пензионерите со претставници на Владата, и на локално ниво со градоначалникот, средби какви што не биле остварувани во претходните години. Со Министерството за труд и социјална политика одржани се 2 средби на кои беа иницирани заложбите за подобрување на стандардот на пензионерите и разрешување на одредени проблеми. Иако има доста решени проблеми во соработка со СЗПМ сепак останаа некои нерешени иако беа иницирани. Еден од поголемите проблеми е нерешеното прашање со сопственоста на Пензионерскиот дом во Виница, кој е во сопственост на РС Македонија и на управување на Фондот на ПИОМ, додека грижата за неговото одржување е на ЗП Виница. ЗП Виница зазема став снабдувањето со огревно дрво во иднина да се одвива директно преку ЈП Национални шуми, а не преку приватни субјекти. Здружението се залага во руралните средини во Општина Виница посебно каде што има услови, како што е с. Драгобраште и с. Лаки да се отворат здравствени пунктови со посета на лекар и присуство на медицинска сестра. На полето на културно–забавниот живот ЗП Виница има остварено видни резултати. На локално ниво реализирани се повеќе средби и тоа: по повод Денот на жената 8 март се друже ле 143 пензионерки, по повод Денот на пензионерите 154 учесници и за Новогодишните празници 180 учесници. На средбите од регионален карактер учествувале над 1 000 пензионери од источниот регион на средби во: манастирот Св. Спас во село Драгобраште, во Еленец, Македонска Каменица, во Дојран, Пантелеј, Лесново и други знаменитости. За одбележување е учеството на пензионери од Виница на Фестивалот на трета животна доба во октомври во Љубљана, каде што Здружението се претстави со презентација на Ѓурѓовденски обичаи и сплет на ора и песни од источниот регион. На спортски план Здружението нема постигнувања за што е потребно во иднина да се посвети поголемо внимание и ангажман на членството.

П. Димитров

ЗП Кривa Паланка

Доделени и награди на најредовни читатели

Во градската библиотека „Кочо Рацин" која е во рамките на Центарот за култура во Крива Паланка се одржа втората по ред манифестација „Танцот на зборовите" на која

настапија членовите на литературниот клуб „Калин", а воедно беа доделени награди и Благодарници на најредовните читатели.

– Овој настан е дел од годишната програма на библиотечната дејност, а воедно со неа ја почнавме и отворивме овогодишната програма на библиотеката за 2020 година. Преку ова манифестација имаме начин и можност да ја доближиме читателската публика до пишаниот збор, а воедно го претставуваме литературното творештво на локалните, роднокрајни автори.

Пред читателската публика се претставија дваесеттина членови на литературниот клуб „Калин" со по две лични творби. Членовите достојно го претставуваат клубот ширум Републиката и во странство. Иако од неговото обновување измина само една година сепак се реализирани околу дваесет настани.

Во 2019 година за најредовни читатели се прогласени Олгица Ангеловска – пензионер, Стоимен Марков – пензионер, Магдалена Костадиновска и најмладиот читател Горјан Стефановски, кој изнајмил најмногу книги. Наградите и благодарниците им ги врачи директорката **Мира Георгиевска**. Таа и во своето обраќање истакна дека во клубот има членови кои се пензионирани автори и тоа повозрасни и пензионери, а недостига подмладокот. Затоа, користи можност да ги повика младите да се приклучат. За разлика од помладите читатели, пензионерите се најредовни посетители и читатели.

Б. Стојчевска

ЗП Свети Николе

Седница за сумирање на резултатите

Извршниот одбор на ЗП Свети Николе на 25.12.2019 година ја одржа своја петта седница. По усвојување на дневниот ред и записникот од минатата седница, претседателот Никола Атанасов поднесе Предлог на Финансискиот план за 2020 година, кој ги покрива активностите според Програмата за работа и ги објасни приходите и расходните ставки, како и времето финансирање за првите три месеци од 2020 година. По дискусија на присутните, овие документи беа усвоени. На седницата беше донесена одлука за формирање Комисија за попис и одлука за набавка на новогодишни подароци. Претседателот Атанасов даде информација за набавка на огревното дрво за членовите на здружението и рече дека набавени се сите договорени количини и планот за снабдување на пензионерите со огревно дрво е навремено и целосно исполнет.

– Нашето здружение е едно од ретките кое нема никакви проблеми околу ова прашање. Веќе се склопуваат договори за снабдување на дрва за 2020 година. Здружението покажа солидарност и разбирање и кон здравствено загрозени пензионери и оние со ниски пензии и им излева во пресрет со доделување ваучери, согласно со финансиските можности, за купување прехранбени производи во маркети. Од 2020 година секој пензионер член на ЗП Свети Николе ќе има своја членска карта. Со членската карта ќе има подобра евиденција за бројот на членовите, а истите ќе бидат корисни и во многу други ситуации, – истакна Атанасов.

Неодамна нашиот тамбурашки оркестар „Пензионер" и пејачката група учествуваа на заеднички концерт со „Распеани штипјани" и „Гратски оркестар" од Гевгелија, во организација на ЗП Штип. На покана од ЗП Кочани тамбурашкиот оркестар учествуваше и на заеднички концерт со оркестри од ЗП Кочани, ЗП Кавадарци и ЗП Лесковац од соседната Република Србија. Како во голем број здруженија во земјава, така и на оваа седница на ЗП Свети Николе, се дискутираше и пројавуваше интерес за изградба на пензионерски и старски домови, кои се повеќе од неопходни.

В. Петрушева

ЗП Гевгелија

Усвоен Финансискиот план и Програма за работа

ЗП Гевгелија кон крајот на декември 2019 година ги одржа последните седници на ИО и Собранието за оваа година, на кои беа усвоени Финансискиот извештај за 2019 год, Финансискиот план за 2020 год. и Предлог програмата за работа за 2020 год.

Се констатира дека сите трошоци во споредба со претходната година се намалени што значи многу домаќински се работело. Во програмата за работа за 2020 год. беше наведено дека здружението ќе се посвети на волонтерството и хуманитарноста, како и во изминатата година. Значајно место ќе му се посвети и на огранокот како основна организациона единица и ќе се отворат нови клубови. Ќе се продолжат и активностите за Пензионерската социјална карта и изградба на дом за стари лица за кое веќе е започната иницијатива. Активот на пензионерки ќе биде редовно вклучен во работата на здружението во сите работни составници. Ќе има поголема соработка на локално ниво согласно законот за локална самоуправа. Составен дел на програмата се и програмите на комисиите. Таа ќе биде од отворен карактер и може да се менува во текот наг одината.

Ј. Узунова

Отуѓеноста и осаменоста како феномени на денешницата

Колку современиот живот, модерната технологија и брзото темпо на новото време, влијаат врз односувањето на граѓаните на Македонија, без исклучок на нивната возраст, сè повеќе да се затвораат во себе, односно да се отуѓат од секојдневниот жив контакт со оние околу нив. Овие дилеми се актуелни во денешницата, кога сме сведоци дека од ден во ден начинот на живот и интеракцијата меѓу членовите на семејството и пријателите по многу нешта се разликуваат од оние на пример пред триесетина години. Едноставно, осаменоста и отуѓеноста стануваат феномен на денешницата наспроти модерната технологија и напливот на информации.

Според упатените, тоа се должи на исчезнувањето на личните длабоки пријателства. Дружењето не мора и не смее да биде работа на минатото време. Кога сме биле деца, било многу полесно да се создадат пријателства. И додека да се свестиме, нашите пријатели се сведуваат единствено на неколку напишани пораки преку социјалните мрежи или телефонски разговори за време на празниците и така постепено се осамуваме. Психологот Мирјана Јовановска Стојановска вели дека семејството и пријателите играат важна улога во надминувањето на отуѓеноста.

Една интересна статистика на оваа тема вели дека истражување спроведено во 1985 година на овие простори стигнало до заклучок дека најголем број испитаници тврделе дека имаат најмалку три лица што ги сметаат за блиски пријатели. Дваесетина години подоцна, во 2004 година, истото истражување покажало дека најголемиот број анкетирани изјавиле дека бројот на нивни блиски пријатели исчезнал.

Во контекст на овие случувања, мора да се напомне дека пријателите се важни, битни и пресудни за добар живот, а осаменоста е убиец.

Истражувачката Џулијан Холт-Лунштат направила анализа на општествената поддршка на луѓето и нивната здравствена состојба и заклучила дека недоволниот број пријатели во животот и слабиот општествен круг на лица со кои комуницираме во секојдневието доведуваат до зголемен ризик по здравјето, кој е еднаков со ризикот врз здравјето ако пушиме по 15 цигари дневно.

Според истражувањето, на секои седум години губиме контакт со половина од нашите пријатели стекнати во животот. Во меѓувреме, анкета спроведена во САД на оваа тематика открива дека 60 отсто е поголема веројатноста луѓето што имаат пет или повеќе блиски пријатели за себе да заклучат дека се среќни.

Во големиот број истражувања и анализи на тема отуѓеност и осаменост се наведуваат и неколку правила како да се избегнат и превенираат ваквите појави, и тоа: нов почеток со стари пријатели, слушајте, барајте сличности со луѓето и радувајте се, бидете отворени, најдете повеќе време за пријателите и негувајте го пријателството.

Во Данска живеат најсреќните луѓе на светот, а тоа е така бидејќи 92 % од нив се зачленети во различни општествени групи и здруженија. Социологот Рут Венховен и неговиот тим во своите анализи спроведени во 91 земја стигнале до податоци што велат дека среќата на луѓето во оваа европска земја се должи на фактот дека најголем дел од граѓаните членуваат во разни здруженија и групи што спроведуваат различни активности, од спортски до културни. Токму затоа, Венховен утврдил дека здружувањето е успешна формула за среќа, со која се избегнува осаменоста и се посегнува кон активен општествен живот, преку кој се одржуваат пријателствата, а тоа треба најмногу да се практикува во животот на пензионерите.

Властите на Берлин размислуваат да воведат министерство за осаменост, затоа што осаменоста во Германија зема замав како епидемија, особено во главниот град и тоа кај постарите жители. Секој десетти човек во Берлин е осамен, а таа епидемија особено ги погодува постарите луѓе постари од 85 години.

Дел од текстот на А. Србиновски (НМ)

ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје

Јубилеј по повод 10 години од основањето на огранокот Јане Сандански

На 23 декември 2019 година, огранокот Јане Сандански го прослави десетгодишното постоење. Огранокот е втор по големина во рамките на Здружението. Во текот на неговото постоење постигнати се завидни успеси за кои е вложен труд и исклучителна посветеност, но успе-

сите дојдоа до израз со доаѓањето на Виолета Кусева која е прва жена претседател на огранокот. Во огранокот условите за рекреација на пензионерите се солидни. Се игра шах, домино, пикадо и други салонски игри. Дневниот печат е достапен за секого како и весникот „Пензионер плус".

Претседателката Кусева еден ден во неделата во траење од три часа е присутна во огранокот и контактира со пензионерите и им дава информации кои тие ги бараат. Кусева покрај претседател на огранокот ангажирана е во доделување на еднократна помош на пензионери со ниски примања што ја доделува ЗП Солидарност – Аеродром, член е на Комисијата за спорт и рекреација и организатор на голем број еднодневни екскурзии во земјата и соседството.

На одбележување на десетгодишниот јубилеј присуствуваа голем број поканети гости од сите ограноци. Како домаќини претседателката и членовите на одборот се погрижија да се покажат во добро светло. Беше поставена скромна трпеза, во чија подготовка дел финансиски учествуваше ЗП Солидарност – Аеродром и дел беше приготвено од вредните раце на пензионерките од клубот Јане Сандански.

Претседателката на огранокот **Виолета Кусева** ги поздрави гостите, се заблагодари на посетата со желба секоја година да се слават јубилеи. На присутните и гостите им се обрати и претседателот на ЗП Солидарност – Аеродором **Димитрија Богатиноски** и им посака се најубаво и го пофали огранокот Јане Сандански за постигнатите резултати. За поголемо расположение придонесе и настапот на пејачката група при здружението која е составена од дванаесет членови. Тие ги воодушевија гостите со својот репертоар. Прославата која го одбележа десетгодишниот јубилеј кај сите побуди прекрасни чувства.

М. Мишковска

Известување за користење на услугата бањско-климатска рекреација на корисниците на пензија за 2020 година

Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија, врз основа на Заклучокот од Третата седница на Владата на Република Северна Македонија бр. 44–178/1 од 14.01.2020 година, ги повика заинтересираните лица – корисници на пензија, да се јават за користење на услугата бањско–климатска рекреација.

Оваа услуга може да ја користат лица – корисници на старосна, инвалидска и семејна пензија, остварена според прописите на РС Македонија и одредбите од договорите за социјално осигурување кои што Република Северна Македонија ги применува, а кои живеат на територија на РС Македонија.

Услугата може да се користи еднаш, во периодот од март до ноември 2020 година, во траење од 7 дена.

Услугата бањско–климатска рекреација опфаќа:
– 6 полни пансиони (ноќевање со три оброка дневно),
– Бањска терапија,
– Еден задолжителен здравствен преглед и
– Трошоци за превоз во висина на повратна автобуска карта од местото на живеење на корисникот до установата во која ќе се користи услугата бањско–климатска рекреација (трошоците за превоз ќе бидат дозначени на трансакциската сметка на корисникот на пензија по користење на услугата).

Лицата – корисници на пензија, кои користат и паричен надоместок за помош и нега од друго лице, додаток за мобилност или слепило, имаат право на придружник за време на бањско–климатската рекреација.

Услугата бањско–климатска рекреација, се остварува во правни лица, регистрирани за вршење на услуга за бањско–климатско лекување, со кои Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија ќе склучи договор.

Услови за користење на услугата и бодирање:

Услугата може да ја користат корисници на пензија, чиј износ на пензијата за ноември 2019 година изнесувал до 20.000 денари.

Бодирањето ќе се врши зависно од висината на пензијата, од 1 до 100 бода, при што, пониskiот износ на пензија ќе носи повеќе бодови.

Доколку корисникот на пензија користи и дел од пензија која се исплатува од друга држава, при бодирањето ќе се земе во предвид и износот на пензијата која се исплатува и од другата држава.

Потребни документи кои корисникот на пензија треба да ги достави за користење на услугата:

За користење на бањско–климатската рекреација, потребно е да се поднесе Барање до филијалите и деловниците на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија, според местото на живеење на корисникот на пензија. Барањето го издава Филијалата/Деловницата на Фондот на ПИОСМ.

Доколку корисникот на пензија користи и дел од пензија која се исплатува од друга држава, задолжително треба да се достави и Извод од девизна сметка од банката.

Корисниците на пензија, кои во 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 и 2019 година ја користеле услугата бањско–климатска рекреација, или бесплатен туристички викенд, не може да ја користат услугата бањско–климатска рекреација во 2020 година.

Барањата можеа да се поднесат од 15–ти јануари до 14–ти февруари 2020 година.

Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија, задолжително писмено ќе го извести подносителот на барањето за установата во која ќе биде упатен и периодот на користењето на услугата.

Списоците на корисниците на пензија на кои им е одобрено користење на услугата бањско–климатска рекреација, ќе бидат објавени во филијалите и деловниците на Фондот на ПИОСМ, како и на веб–страницата на Министерството за труд и социјална политика:

www.mtsp.gov.mk и на веб – страницата на Фондот на ПИОСМ: www.piom.com.mk.

МТСП

Дом за стари „Лабос“

Грижата за станарите во прв план

Домот е сместен под падините на Водно на само 3 км од центарот на Скопје во населбата Припор, со прекрасен поглед на градот. Секоја соба е опремена со тоалет и телевизор а интернетот е достапен во целиот објект. Во склоп на домот има двор каде може станарите да уживаат и да се разладат во топлите летни денови бидејќи температурата е најмалку 4 степени пониска од центарот на градот. Грижата за стари и изнемоштени лица е пред се хумана работа, затоа тимот вработен во домот се труди станарите сместени во домот да го чувствуваат како свој дом. За сè да биде во најдобар ред се грижи обучен персонал кој е на располагање 24 часа. Оброците и меѓуоброците се нутриционистички одредени. Масажа од физиотерапевти и прошетки со надзор на стручни лица се исто така вклучени. Станарите нивните роднини и блиски можат да ги посетат секој ден. Домот се наоѓа на 2 минути од автобуска постојка.

Инаку домот „Лабос“ постои веќе 15 години. Тимот на „Лабос“ неуморно работи да ги задоволи потребите на своите корисници. Со професионалниот пристап и задоволните клиенти „Лабос“ е бренд кој што е конкурентен на пазарот.

– Искуството ни покажа дека во Македонија навистина има потреба од установи како нашата, каде што старите лица ќе се чувствуваат прифатени, сигурни и згрижени. Како плод на нашата долгогодишна работа имаме два објекти кои се наоѓаат во Кисела Вода, – вели Сузана Мајнова, управител на Домот.

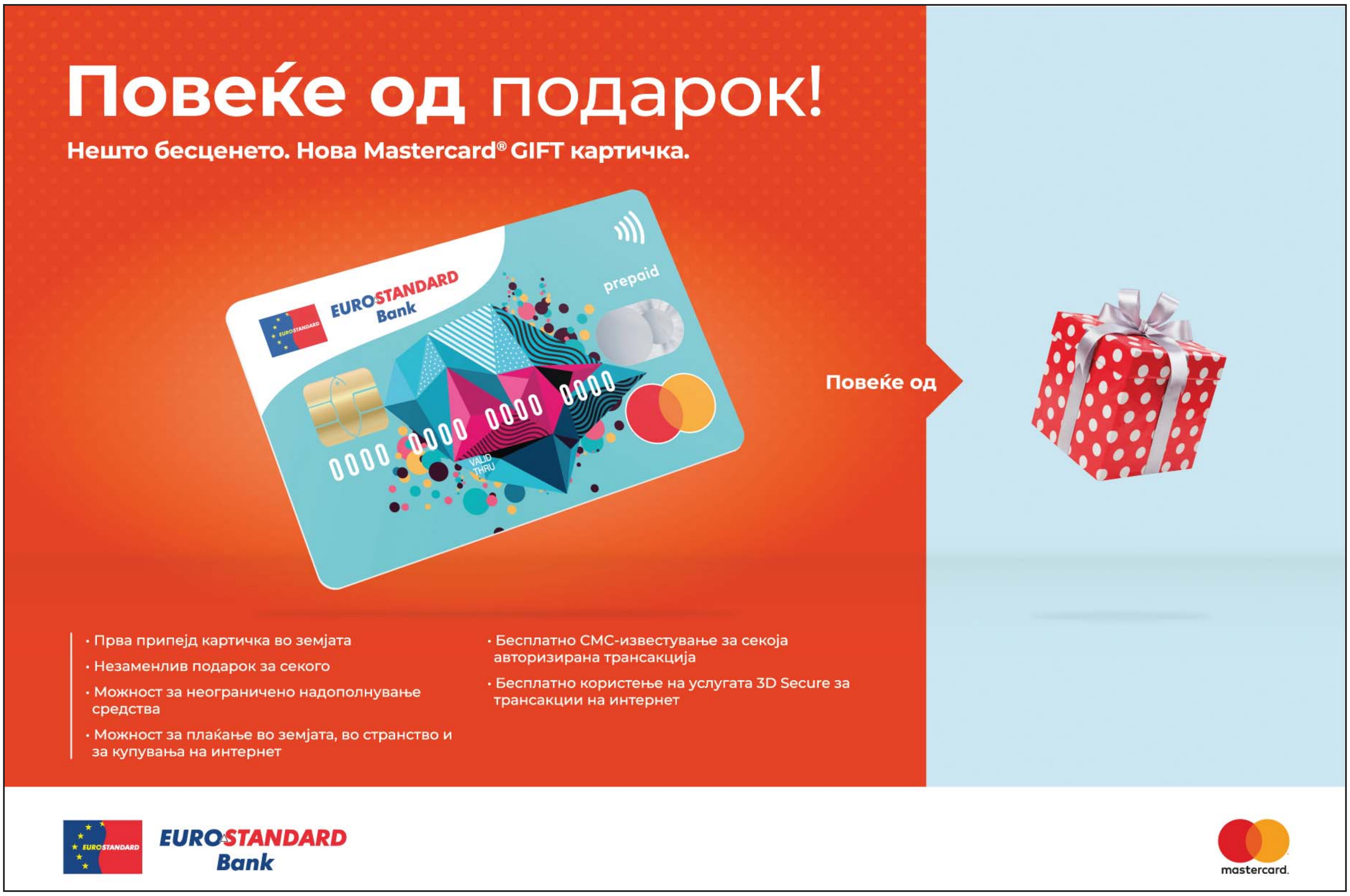
Објектите се:

Лабос 1 – ул. „Христо Татарчев“ 242 в – Кисела Вода – Припор

Лабос 2 – ул. „Вера Јоциќ“ 4а – Кисела Вода – кај средното економско училиште (бившо Борис Кидрич)

veb: www.labos.mk
mob: 070665972
e-mail: labos_s@yahoo.com

Калина С. Андонова



Pres konferencë e vicepremieres për çështje ekonomike Milla Carovska me drejtorin e Fondit të SPIMV Shaip Zeneli dhe kryetaren e LSHPM Stanka Trajkova

Pensionet e janarit më të larta për 722 denarë

Vicepremierja për çështje ekonomike Milla Carovska, në një pres-konferencë të përbashkët me drejtorin e Fondit pensionist Shaip Zeneli dhe kryetaren e LSHPM Stanka Trajkova, ka lajmëruar rritjen e pensioneve në muajin shkurt për pensionin e janarit. Në pres-konferencën vice premierja Milla Carovska ka thënë se rritja është në sasi prej 722.00 denarë dhe me të janë përfshirë 324.000 pensionistë.

- Kjo rritje vjen me stabilizimin e sistemit pensionist që ka ngjarë në 2 vitet e kaluara, por kjo rritje bazohet edhe nga të ardhurat nga banorëve të aftë për punë, respektivisht në rritjen e rrogës minimale dhe të asaj mesatare. Me këtë, ligjërisht është vërtetuar harmonizim i tretë plotësues i pensioneve të pensionistëve tanë në shtet me rritje për 5%. Me këtë fitojmë pensioni mesatar të jetë 15.500 denarë, respektivisht pensioni mesatar në shtetin tone është rritur 1.746 denarë. Kjo Qeveri, përveç që vërtet kujdeset për pensionistët e tanishëm, mban llogari edhe për ata që vijnë pas, - ka thënë Carovska.

Drejtori i Fondit PIOSM Shaip Zeneli, ka thënë se me reformën pensioniste, Fondi është stabilizuar, ndërkaq, tregues kryesorë është ajo që pothuajse tërë vitin Fondi paguan pensione pa huamarrje.

- Të ardhurat në FSPI (FPIO) janë rritur për 10%, ndërkaq deficiti është zvogëluar. Në vitin 2018 deficiti ishte 19.4 miliarddenarë, ndërkaq në vitin 2019 15.6 miliard, që është dukshëm zvogëlim për vetëm një vit prej kur filloi implementimi i reformës pensioniste, - ka theksuar drejtori Zeneli.

Kryetarja e Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë, Stanka Trajkova, ka shprehur kënaqësinë në përfshirjen e Lidhjes në kohën e sjelljes së reformës pensioniste, si dhe për rritjen e pensioneve me çka secili pensionist pa dallim se a është shfrytëzues i pensionit të pleqërisë, familjare, invalidore ose pension minimal, do të marrë 722 denarë rritje dhe ka thënë:

- Në këtë rast do të theksoja se pensionistët nuk kërkojnë diçka që nuk e meritojnë, por përkundrazi, ata kanë merituar që t' ju sigurohet siguria material dhe sociale, nga se deri sa kanë punuar rregullisht kanë paguar kontributin për SPI dhe sigurimin shëndetësorë. Është pozitive ajo që gjatë harmonizimit merret parasysh rritja e rrogave me kushte të caktuara dhe ajo vërtetohet me ligj, që përfaqëson siguri më të madhe juridike për pensionistët. Kjo rritje është për shfrytëzuesit e pensionit deri në sasinë e pensionit mesatar e cila afërsisht është 60% e rrogës mesatare, të cilat janë rreth 150 000 pensionistë. Edhe në të ardhmen Lidhja do ti përcjellë indikatorët nga të cilët varet harmonizimi ipensioneve dhe do të kërkoj që ato të realizohen.

Përveç pagesës me rregull të pensioneve dhe harmonizimi i rregullt ityre, gjithashtu, janë të rëndësishme edhe sigurimi i shëndetësisë dhe shëndetësorë. Është zgjidhur çështja me kuotat, por, është inevojshëm edhe nivelimi ilistës pozitive të barnave, me barna kualitative në pajtim me të arriturat në shkencën e medicinës. Janë të nevojshmeedhe masa për integrimin social tëpensionistëve, ndërtim shtëpish për pleq dhe për pensionistë, funksionim i tërësishëm i mjekut rural dhe barnatore lëvizëse etj. **K.S. Andonova**

Është legalizuar dhe marrë në pronësi objekti i pensionistëve në Dibër

Këto dit përfundoi aktivitetit i Shoqatës së pensionistëve të Dibrës me çka objekti ështëlegalizua dhe është tanimë është pronë e shoqatës së pensionistëve të Dibrës. Kryetari i shoqatës Xhavit Karpuzi, ka informuar se qe një rrugë e rëndë për plot me probleme deri në arritjen e suksesit, legalizimit të objektit dhe marrjes në pronësi. Karpuzi ka shtuar se legalizimi i objektit ka filluar qysh në vitin 2016, i cili posedon 470 metro katror dhe i plotëson të gjitha nevojat e shoqatës së pensionistëve. Pengesat të cilët kanë qenë prezent gjatë legalizimit janë kaluar me sukses edhe me përkrahje të kryetares së Lidhjes së Pensionistëve të Maqedonisë së Veriut, Stanka Trajkova, si dhe kryetarit të Dibrës Hekuran Duka. Jemi shumë të kënaqur nga përfundimi i legalizimit dhe marrjen në pronësi të objektit nga ana e pensionistëve dibran, thotë kryetari i shoqatës Xhavit Karpuzi.

Objekti në fjalë posedon objekte afariste, klubin dhe zyrat e pensionistëve, sallë për seanca si dhe disa hapësira të tjera me domethënie për aktivitete të pensionistëve. Marrja e legalizimit të objektit dhe e pronësisë, janë përshëndetur nga ana e të gjithë pensionistëve. Ata thonë se objekti i pensionistëve është ndërtuar me mjete të dibranëve dhe i takon vetëm Dibrës.

Objekti është ndërtuar në vitin 1973 me iniciativë të kryetarit të atëhershëm Abdul Vojnika. Me marrjen e këtij objekti, pensionistët në Dibër, kanë përfituar mundësinë për të realizuar aktivitete të shumta. Është një objekt i cili gjendet në qendër të qytetit, thotë Karpuzi dhe shton se legalizimi i tij dhe marrja në pronësi hap mundësi të tjera edhe për ekonomizim më të mirë të objekteve afariste që i posedon aktualisht. Shoqata në fjalë jep një kontribut të madh në furnizimin të anëtarëve të saj me dru me këste, por edhe duke i ndihmuar ata me angazhime të tjera sociale. Shoqata ka organet dhe trupat e saj që drejtojnë të cilët realizojnë aktivitete të shumta në interes të moshës së tretë. Është për tu theksuar edhe bashkëpunimi i madh i kësaj shoqate me shoqatat të tjera të vendeve si dhe me shoqata simotra nga Peshkopia, Pogradeci dhe Korça.

Përndryshe, të theksojmë se shoqata grumbullon pensionist të komunave Dibër dhe Qendër Zhupë. Numri i përgjithshëm i pensionistëve dibran është diçka më shumë se 1700 nga të cilët afro 400 janë në komunën Qendër Zhupë, komunë rurale e cila deri para disa viteve ishte territor i komunës Dibër. Shoqata në fjalë numëron edhe mbi 200 gra pensioniste të cilat japin një kontribut të madh në zhvillimin e aktiviteteve të kësaj shoqate e cila me aktivitetet e saj është pranishme në të gjitha manifestimet dhe garat që mbahen në nivel lokal, rajonal dhe qendrorë.

Vjollca Sadiku

Mbledhje e Komisionit për informim dhe veprimtari botuese e KE të LSHPM

Punë e frytshme në 2019 dhe aktivitete të shumta në vitin 2020

Anëtarët e Komisionit për informim dhe veprimtari botuese e KE të LSHPM, Redaksia dhe Këshilli botues i gazetës "Penzioner plus", më 25 dhjetor 2019 ka mbajtur mbledhje. Mbledhjen e ka drejtuar kryetarja e komisionit dhe redaktor kryesor dhe përgjegjës i gazetës Kalina S. Andonova, ndërsa ka marrë pjesë edhe kryetarja e LSHPM dhe e Këshillit botues Stanka Trajkova dhe nënkryetari i KE i LSHPM Mentor Qoku.

Kryetarja e Komisionit Kalina S. Andonova, në lidhje me Raportin për punë në vitin 2019 ka theksuar se në të kaluarën angazhimet kanë qenë të orientuara kah informimi për rezultatet dhe të arriturat të Lidhjes dhe të shoqatave - anëtare të sajë. Në mënyrë adekuate janë shënuar të gjitha aktivitetet më të mëdha dhe ato më të rëndësishmet të Lidhjes dhe të 53 shoqatave. Pensionistët kanë qenë të informuar edhe për pjesëmarrjen e LSHPM në Festivalin e 19-të të moshës së tretë në Lubjanë, dhe për të gjitha manifestimet dhe shënimet solemne në Lidhje dhe shoqatat. Gazeta "Penzioner plus" ka dalë rregullisht gjatë gjithë vitit, ndërsa informimi është bërë edhe përmes VEB faqes, faqes për pensionistë në gazetën KOHA në gjuhën shqipe, dhe në faqen në gazetën Nova Makedonija "Pikëpamjet pensioniste". Gjithsesi se këtu kanë të bëjnë edhe Biltenët nga revyalet folklorike dhe garat sportive.

Në mbledhje është konstatuar se pjesëmarrja e përmbajtjeve në gazetat e përmendura kryesisht janë pozitive. Në këtë mbledhje është sjellë edhe Program për punën e Komisionit në vitin 2020. Edhe në vitin 2020, Komisioni dhe Lidhja do ta zhvillojnë dhe përparojnë sistemin e informimit të shoqatave të pensionistëve, të gjithë anëtarët e vet në shoqatat e pensionistëve si dhe për publikun më të gjerë, për situatat në realizimin dhe mbrojtjen e të drejtave të pensionistëve, për mbrojtjen shëndetësore, për aktivitetet e shoqatave të pensionistëve në planin kulturor - zbavitës, për aktivitetet sportive, për ndërtimin e shtëpive për pleq dhe për pensionistë si dhe për çështje tjera në interes të pensionistëve. Zhvillimi i mjeteve për informim parashtron nevojën për një raport dhe qasje të re bashkëkohorë të këtij fenomeni shoqërorë dhe prandaj, Komisioni për informim i KE të LSHPM do të përpiqet që të gjejë përmbajtje të reja, programe dhe masa për ndërtimin e sistemi të ri të informimit të shfrytëzuese të pensionit, pa lajme të rrejshme. Duke marrë pjesë në mbledhje, kryetarja e Lidhjes dhe e Këshillit botues **Sranka Trajkova**, ka theksuar:

- Informimi i anëtarësisë dhe më gjerë është me rëndësi të madhe për Lidhjen dhe prandaj të gjithë përpiqemi që ai të përparohet. Kryetarja Trajkova ka dhënë disa propozime për pasurimin e përmbajtjeve të mjeteve të informimit.

Përveç Programit, Komisioni ka sjellë edhe Plan për punën në vitin 2020 sipas të cilit do të zhvillohen aktivitetet. Të pranishmit i ka përshëndetur dhe i ka dhënë përkrahje Programit për vitin 2020 nënkryetari i KE i LSHPM Mentor Qoku. **Cvetanka Ilieva**

Mbledhja e dytë e Kuvendit të LSHPM

Është aprovuar Programi dhe plani financiar për vitin 2020

Mbledhja e dytë e Kuvendit të LSHPM është mbajtur më 24 dhjetor 2019. Në mbledhje ka marrë pjesë edhe drejtori i Fondit të SPIMV (PIOSM), Shaban Zendeli, zëvendës drejtori i Fondit Ilija Ivanovski dhe Mitre Stojanovski, kryetar i Këshillit mbikëqyrës në LSHPM, ndërkaq me mbledhjen ka udhëhequr m-Ilija Adamoski, kryetar i Kuvendit të Lidhjes.

Para se të filloj mbledhja SN Brokeri i Sigurimit AD Manastir, ka mbajtur reprezentim të mundësive të cilat i ofron vazhdojë me përpunimin e të dhënave edhe më tej për anëtarësinë dhe ato do të dërgohen edhe në afate më të shkurta.

Kryetarja Trajkova, ka informuar se është nënshkruar Protokoll për mbajtjen e Olimpiadës sportive në mes të shteteve: Sllovenisë Serbisë, Hungarisë dhe Maqedonisë, e cila do të mbahet vitin e ardhshëm në Serbi. Në fund të fjalimit të saj kryetarja Trajkova të pranishmëve, si dhe të gjithë pensionistëve në Maqedoni u ka uruar Vitin

kjo kompani me të cilën kohë më parë ishte nënshkruar marrëveshje për bashkëpunim me Fondin e SPIMV dhe LSHPM. Në prezantimin, në emër të SN Sigurimit Broker AD Manastir, ka folur Helena Mileski drejtues i Sektorit për sigurim jete dhe shëndetësie. Më pas, anëtarëve të Kuvendit të LSHPM u ka folur drejtori i Fondit të SPIMV, Shaip Zendeli, i cili ka theksuar bashkëpunimin e mirë me Lidhjen duke potencuar se bashkëpunimi do të vazhdoj në interes të pensionistëve të tanishëm dhe të ardhshëm. Ai me këtë rast pensionistëve ju uroj Vitin e Ri 2020.

Për Programin e propozuar për punë të LSHPM për vitin 2020, fjalë hyrëse ka dhënë kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, me ç' rast ndër të tjerat ka thënë:

- Programi për punë të Lidhjes është dokument me rëndësi, prandaj është bërë përpjekje që në të,të përfshihen përmbajtje aktivitetesh të cilat janë aktuale dhe kuptohet që janë me interes parësorë për pensionistët. Shtylla të Programit për punë të Lidhjes janë transparenca, përgjegjësia, toleranca, promovimi, dhe unë si kryetare bashkërisht me të gjithë ju do të përpiqem që këto parime të respektohen. Qëllimet elementare të cilat janë paraparë në Programin për punë në vitin 2020 janë: përcjellja dhe aplikimi i të drejtave kushtetuese dhe ligjore i pensionistëve; të drejtat ligjore të pensionistëve; përcjellja dhe realizimi i të drejtave nga sigurimi pensionist invalidor; vazhdim i aktiviteteve për sjelljen e Ligjit për organizimin pensionist etj. Në fjalimin e saj kryetarja posaçërisht ka theksuar se këtë vit, shërbimi profesional ka përgatitur CD me të dhëna të pensionistëve aktiv prej 15 shkurtit të vitit 2015 deri më 30 maj 2019, dhe ka thënë se shërbimi profesional do të e Ri 2020. Pas shqyrtimit të Programit, ai është vënë në diskutim e më pas edhe është miratuar.

Për punën financiare të Lidhjes në vitin 2020, fjalë hyrëse ka dhënë kryetari i KE i LSHPM Mentor Qoku. Ai ka folur për të gjitha pikat me ç' rast ka theksuar se puna e Lidhjes në periudhën janar - shtator 2019 është pozitive me tepricë të hyrave prej 550.157 denarë. Për punën deri në fund të vitit janë bërë ndryshime dhe plotësime në Planin financiar për vitin 2019 me çka është bërë harmonizim i të hyrave dhe të dalave deri në fund të vitit.

Më pastaj, Raport për punën e Lidhjes ka dhënë Mitre Stojanovski, kryetar i KM i LSHPM, i cili ka thënë se Plani financiar realisht fotografon punën e Lidhjes, dhe se të hyrat dhe të dalat janë planifikuar në mënyrë reale. Të tre dokumentet janë aprovuar njëzërit.

Më pas është diskutuar lidhur me ankesën e Danço Markov nga Probishtipi. Lidhur me këtë pikë, kryetari i Kuvendit m-r Ilija Adamoski, ka dhënë arsyetim të shkurtë për rrjedhën e zgjedhjeve të anëtarëve të Këshillit ekzekutiv më 29 mars 2019 dhe ka thënë se në mbledhjen e parë konstituive është bërë zgjedhje e anëtarëve të këshillit ekzekutiv, në pajtim me nenin 24 alineja 10 nga Statuti i Lidhjes. Në pajtim me Rregulloren për punë është votuar për listën, ndërsa në atë listë emri i Danço Markov nuk ka qenë. Është votuar dhe ajo është vërtetuar me shumicë votash, ndërsa vetëm 4 anëtarë ishin kundër. Me këtë votim, edhe njëherë është vërtetuar përbërja e Këshillit ekzekutiv i LSHPM për periudhën 2019-2023.

Në fund, kryetari i Kuvendit të LSHPM m-r Ilija Adamoski, të gjithëve u ka uruar Vitin e Ri 2020.

Kalina S. Andonova

SHP Çair

Fëmijët me nevoja të veçanta te pensionistet nga Çairi

Grup mbrojtësish nga Enti për rehabilitim në Fushë Topanë, Qendra ditore për fëmijë dhe të rinj me nevoja të veçanta, më 23 dhjetor 2019, me rastin e festave të vitit të ri, kanë vizituar aktivistet nga Aktivi i pensionisteve nga SHP Çair, dhe banuesit pranë Shtëpisë për persona pleq "Lika Çopova", dhe janë shoqëruar me ato rreth një orë. Në sallën plot të Klubit në shtëpinë e pensionistëve, fëmijët ishin pritur me ëmbëlsira të ndryshme, të punuara nga duart e tyre. Në këtë mënyrë ata duan t' ju zbukurojnë festat e fundvitit.

Në takim ka folur TodorIliev, koordinator i SHP Çair. Sipas fjalëve të tij, është e nevojshme të vazhdohet tradita e cila është nisme e Shoqatës, ndërsa qëllimi është që të tregohet respekt edhe kësaj kategorie të qytetarëve dhe me këtë rast ai ka thënë:

- Kam kënaqësi që kemi mundësi në këtë ditë para vitit të ri, t' ju presim dhe të shoqërohemi me ju. Duam t' ju shohim në mesin tonë të pensionistëve, të ndjeheni se jeni pjesë jona, se kujdesemi për ju dhe t' ju dëshirojmë të keni fat dhe shëndet në vitin 2020.

Për pritjen e mirë të pensionistëve është falënderuar Stojanço Trajkov, instruktor në Entin për rehabilitim, i cili ka thënë se shumë domethënie ju kanë këto takime dhe shoqërime fëmijëve me nevoja të veçanta. Ai, njëherësh pensionistëve ju ka dëshiruar shëndet të mirë dhe shumë. takime tjera të ngjashme.

Për misionin human të Aktivit të pensionisteve, ku gjyshet dhe gjyshërit kanë dhënë në ushqim për fëmijë dhe të rinj me nevoja të veçanta, ata ju kanë kthyer, me buzëqeshje, përqafime dhe këngë. Gjatë shkuarjes nga ana e aktivisteve u janë dhënë edhe pako me material ushqimor. **Vasil Paçemski**

Кане Танака со 117 години е најстарата личност во светот

Најстарата личност на планетата Штотуку наполни 117 години. Тоа е г–ѓа Кане Танака, која својот роденден го прослави на 2 јануари годинава, заедно со пријателите и персоналот од домот за стари лица во Јапонија во кој е сместена. Сега таа е суперстогодишник, личност што живеела над 110 години, а од минатиот нејзин роденден, таа е и најстарата личност на планетата според Гинисовата книга на светски рекорди.

Танака е родена во 1903 година, на 19 години се омажила за Хидео Танака и била мајка на четири деца. Подоцна, двојката посвоила и петто дете. Јапонија е дом на голем број луѓе што живеат над 100 години. Експертите тоа го препишуваат на јапонскиот начин на исхрана, што во најголем дел се медува на свежа риба, ориз и зеленчук.

– Гените исто така играат важна улога во долговечноста – велат експертите. Сепак, тие не можат точно да утврдат зошто некои луѓе живеат 100 и повеќе години, додека други живеат само 70–80 години. Напредокот во современата медицина е исто така фактор, иако, зачудувачки, студиите покажуваат дека повеќето луѓе што живеат 100 и повеќе години доживеале неколку заболувања во текот на својот живот.

Една жена во Италија, Ема Морано, пред да почине на 117 години, за „Њујорк тајмс" изјави дека нејзиниот долг живот им го припишува на „суровите јајца и немањето сопруг". Американката Голди Микелсон, пак, која живеела 133 години, за „Тајмс" изјави дека нејзиниот долг живот се должи на „утринските прошетки и чоколадото". Уште еден Американец, Шелби Харис, за „Тајмс" изјави дека „се обидува да ја живее вистината". Според него, тоа била причината за неговиот долг живот. Тој почина во 2017 година, на 111 година.

Американската група за истражување на геронтологијата проучува повеќе од 150 луѓе во светот што доживеале над 110–годишна возраст. Тие излегоа со неколку дефинитивни одговори.

– Интервјуирав веројатно повеќе суперстогодишници од кој било друг. Се обидов да дознаам што имаат заедничко. Одговорот е речиси ништо! – заклучи сега починатиот Л. Стивен Колс, коосновач на групата.

Да се биде во постојана активност е исто така важно. Госпоѓа Танака се буди и станува секој ден во 6 часот наутро. Таа учи математика и сака да игра игри со карти со персоналот. Најчесто ги победува! Ова не е прва прослава на г–ѓа Танака како најстара личност во светот, таа го доби статусот минатата година на нејзиниот роденден. Лани кога ја запрашале кој бил најдобриот момент во нејзиниот живот, таа ведраш одговорила: „Сега!"

„Н. М."

Лековити својства на коренестиот зеленчук

Целер – Сите делови на оваа билка се лековити. Целерот содржи есенцијални масла корисни за лекување воспаление на респираторниот систем. Тој ги подобрува и ублажува потешкотиите кај чировите и гастритисот, а ја намалува надуеноста. Состојката **апин** која ја има во целерот има силни антиоксидативни својства, додека состојката **псорален** може да им помогне на заболените од псоријаза и витилиг. Целерот го намалува ризикот од згрутчување на крвта и го намалува холестеролот. Дејствува како диуретик, ја намалува вознемиреноста и лошото расположение, го одржува здравјето на очите и ги олеснува ревматските проблеми. **Употреба:** Коренот од целер може да се јаде сиров, а може да се готви или пече.

Цвекло – Постојат бели, розеви и жолти сорти на цвекло, но темноцрвеното цвекло е најздраво. Се верува дека **бетацијанинот**, кој цвеклото го обојува во убава црвена боја, помага во борбата против малигните заболувања. Состојката **бетаин** ја поттикнува работата и чистењето на црниот дроб и спречува наталожување маснотии во него. Цвеклото го намалува високиот крвен притисок, спречува згрутчување во крвта и заштитува од срцеви заболувања. Витамините Бе 12 и Бе 9 помагаат при слабокрвност (анемија). Поради богатството на хранливите материи цвеклото ја намалува киселоста на организмот и дејствува противвоспалително. Благотворно влијае врз уринарниот систем и ги смирува нарушувањата на кожата. Често се користи за спречување и лекување на малигнитети (особено за рак на дебелото црево и леукемија). **Употреба:** Цвеклото се користи свежо во салати или обарено и испечено.

Морков – Морковот содржи изобилство на хранливи материи, како што се есенцијални етерични масла, пигменти и каротеноиди. **Каротеноидите** бета–каротин, лутеин и зеаксантин имаат корисни ефекти врз здравјето на очите и се особено ефикасни против макуларната дегенерација. Портокаловите моркови имаат најмногу бета–каротин, а жолтите лутеин и ксантофили. Морковите се корисни при ублажување на респираторните проблеми, анемија, срцеви заболувања и крвните садови, а дејствува и како диуретик. Сокот од морков во комбинација со базни масла применет надворешно многу добро влијае на кожата, па може да се користат за тегоби со акни, чиреви, изгореници, рани и разни заболувања на кожата. За состојката **фалкаринол** се смета дека го спречува развојот на клетките на ракот на дебелото црево. **Употреба:** Ако користите сиров или рендан морков, тогаш не заборавајте да додадете малку природно масло во кое ќе се растопат каротеноидите. Листовите се богати со витаминот К и со многу минерали. Немојте да ги фрлате, користете ги во супи.

Магдонос – Сличен на целерот, магдоносот содржи многу активни и корисни супстанции. Овие супстанции имаат моќен ефект врз целото тело, а првенствено го чуваат здравјето на црниот дроб. Магдоносот го намалува високиот крвен притисок и спречува создавање срцеви заболувања, а и го намалува шеќерот во крвта. Може да ги ублажи алергиите, да ги олесни дигестивните проблеми, да ја стимулира функцијата на слезената и бубрезите и да го регулира менструалниот циклус. **Употреба:** Коренот користете го во свежа состојба или варен. Додадете го во сосови, супи, додатоци на храна, салати. Свежи и сушени лисја користете како зачин, а и семето за чај.

Репка – Најчесто е позната како закиселен производ и како таква дејствува пробиотички. Репката содржи многу витамин Б 6 кој е важен за добар имунитет и здравје на нервниот систем. Се смета дека спречува невродегенеративни заболувања како што е Алцхајмеровата болест. Помага кај инфекции, го регулира холестеролот и спречува срцеви заболувања, го смирува нервниот систем, му користи на дигестивниот систем и штити од малигни заболувања (особено рак на дебелото црево). **Употреба:** Репата е изворедна и сирова, и варена и печена.

Трупка – Трупката надворешно е претежно во црна боја (ретко кафена, бела, жолта или црвеникава), а месnatиот дел е бел или црвен. Силно дејствува против бактерии и габични заболувања. Таа помага при воспаление и заболувања на респираторниот систем, го зајакнува апетитот и го поттикнува лачењето на дигестивните сокови. Корисна е кај болести на жолчното кесе и црниот дроб, дејствува како диуретик и ги олеснува ревматските нарушувања. **Употреба:** Иако има поприлично лут вкус, сировата трупка е најздрава.

Како да го користите коренестиот зеленчук

Сите видови растителен коренест зеленчук можете да го консумирате сиров (во свежа состојба). Ако го готвите, гледајте тоа да биде што е можно пократко и на пареа, за да не се изгубат вредносните состојки (особено витамините Бе и Це) и да станат водести и згмечени. Секогаш додавајте малку маснотии за да можат каротеноидите да се растопат и на телото да му ги направите подостапни.

Б. А.

Пет најсилни отрови

Лутина, тага, страв, грижа, алчност

Ако кажеме дека чувствата не трујат, тогаш тоа не е само поетско изразување. Не верувате? Да погледнеме како чувствата влијаат на поедини органи па можеби полесно ќе сфатите колку тесно се поврзани со труењето на телото.

1. Кога сме лути, доаѓа до застој во работата на црниот дроб. Оттаму потекнува изразот „Ми оди на црниот дроб или ми го разјадува црниот дроб". Зошто за нешто што не лути, не велиме дека ни ги уништува бубрезите или белите дробови? Очигледно древната природна мудрост го знае истото она што го знае традиционалната кинеска медицина. Вистината секогаш е една, без разлика на тоа дали сте Европеец, Индиец или Кинез. Чувството на лутина ја оневозможува нормалната работа на црниот дроб која е исклучително значајна за чистење на нашата крв. Ако црниот дроб е блокиран со лутина, отруени сме!

2. Слично се случува кога чувството на жалост (тага) ја саботира правилната работа на нашиот граден кош – следен орган задолжен за детоксификација. Како дишете кога сте тажни? Дали длабоко или релаксирано? Ни случајно, попрво би можело да се каже дека тогаш дишите како риба – плитко и во грч. Затоа не е случајно кога велиме дека „не опседнала и стегнала тага" или дека чувствуваме дека не „гуши тага". Тагата непосредно влијае на дишењето и дебелото црево и затоа, тогаш дишиме плитко и имаме тешкотии со дигестијата – затвор. Последица и на едното и на другото е дека во телото се задржуваат отрови кои не сме ги исфрлиле преку дишењето или преку столицата. Крвта не добива доволно кислород и во неа се задржува премногу јаглероден диоксид. Тоа ја закиселува крвта и спречува пренос на одредени хранливи материи и во краен случај дури присилува некои клетки да се адаптираат на делување без кислород (така настануваат канцерогени клетки).

3. Трет орган за детоксификација, бубрезите, се под големо влијание на чувствата. Бубрезите и мочниот меур најмногу се под влијание на стравот. Ги знаете изразите дека некој се „смрзнал од страв" или „пребледел од страв"? Тоа се случува кога бубрезите од страв одеднаш се стегаат и доаѓа до застој во филтрирање и чистење на крвта. Последица на тоа е нарушување на циркулацијата, поради што рацете и нозете ни се студени.

4. Грижите не трујат непосредно. Тоа чувство ги погодува првенствено нашите дигестивни органи – желудникот, слезината и панкреасот. Често се случува дека некој има „грчеви од грижи". Факт е дека тогаш органите за варење се во грч и не можат да ја извршат својата задача. Затоа и најквалитетната храна може да стане отров во телото бидејќи неправилно се преработува, а почнува и вриење во системот за варење и застој на храната во згрчените органи. Затоа наместо добро изџвакана, со киселина и ензими обработена храна во нашето црево доаѓа полусварена храна која претставува одлична подлога за патогени организми и нивните отпадни производи кои забрзано не трујат.

5. А што е со алчноста? Отровноста на алчноста ја чувствуваме во секојдневните случувања, како кај нас, така и било каде во светот. За алчните луѓе велиме дека се со „тврдо срце" и тоа е многу точен опис. Алчноста го погодува срцето и тенкото црево.

Желбата за се поголемо и поголемо богатство се огледа со аритмии и неправилности во работата на срцето. Алчноста успешно ги создава и сите останати, веќе спомената чувства. Кој живее во постојан страв дека може нешто да му се одземе, дека ќе пропадне, или се оптоварува со тоа како би можел да добие уште повеќе, многу бргу почнува да ги доживува и другите спомената чувства.

Дали ви е сега појасно зошто велиме дека спомената пет отрови се основа за повеќето болести кои денес ги познаваме?

Кога овие чувства, постојано се повторуваат и непрекинато погодуваат одредени органи, создаваат слаба точка (како велиме во медицината „лоцус минорис") која тогаш е прифатлива и за други, материјално опипливи тешкотии со органите. Така кај „постојано тажните луѓе" се појавуваат хронични тешкотии со дишењето (астма, бронхитис), кај „постојано загрижените" тешкотии со варењето, кај „постојано лутите и разочараните" тешкотии со црниот дроб, кај „постојано уплашените" побелена коса, тешкотии со органите за репродукција, тешкотии со циркулацијата и воспаленија на уринарните органи и така натаму.

Т.Г.

Тиква

Тиквата е едногодишно растение широко распространето во нашите краишта. Позната е по разните видови и облици. Потекнува од Средна Америка. Според некои податоци, тиквата во Европа ја донел Колумбо, каде првично се одгледувала како храна за добитокот, но, подоцна се користи како вкусен и здрав продукт идеален за човечката исхрана.

__Здравствени вредности скриени во тиквата__ – Тиквата е исклучително богат извор на здрави состојки кои се од огромна корист за човечкото тело. Богата е со витамини A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B6 и минералите калиум, калциум, железо, фосфор, селен, цинк, магнезиум, бор, кобалт. Содржи прехрамбени влакна, корисни масти, протеини и јаглеродни хидрати. Фолната киселина содржана во тиквата овозможува производство на црвени крвни клетки, спречува анемија, го поттикнува производството на клетки, особено оние на кожата и придонесува за нормално функционирање на нервите. Истражувањата потврдиле дека есенцијалната аминокиселина триптофан присутна во тиквата помага при лошо расположение, депресија и несоница. Линолната киселина е моќен сојузник во зачувувањето на здравјето на кожата, што го прави неопходен дел од козметичката индустрија. Ја негува и регенерира кожата, спречува нејзино исушување, помага при дерматитис, егзема, чешање, акни и воспалителни состојби, а според најновите истражувања, таа е одлична заштита и против карцином на кожата. Олеинската киселина, инаку изобилно застапена и во маслиновото масло, одамна е позната како заштитник на срцето и крвните садови. Оваа незаситена масна киселина помага да се исчистат наслагите на ѕидовите на крвните садови и со тоа да се намали ризикот од атеросклероза и инфаркт. Бета–каротенот и останатите антиоксиданси од тиквата придонесуваат за одбрана од слободните радикали, кои се познат непријател на човековиот организам. Превенираат воспаленија, инфекции, алергии, помагаат во јакнење на имунитетот и штитат од појава на малигни заболувања. Заедно се бета–каротенот, и останатите каротеноиди кои се наоѓаат во тиквата (алфа–каротин, лутеин, зеаксантин и бета–криптоксантин) играат важна улога во одржување на здравјето на очите. Истражувањата потврдуваат дека овие фитонутриенти го подобруваат видот и помагаат во спречување на заболувања на очите поврзани со стареењето, како што е макуларна дегенерација и катаракта. Хранливите материи од тиквата се особено ценети кога станува збор за здравјето на мочниот меур, бубрезите и простататата. Таа е одличен диуретик, има корисен ефект врз варењето на храната, помага при запек, воспаление на дебелото црево и други проблеми со желудникот и цревата. Покрај тоа што е лесно сварлива, тиквата се издвојува и како совршен прехранбен продукт за слабеење бидејќи заситува и калориски е сиромашна (26 кал/100g). Сите делови од тиквата се одличен извор на здравствено вредни состојки, но сигурно нејзини највредни делови се семките и месото од плодот.

__Масло од семки од тиква__ – Маслото од семки од тиква, познато и како масло од тиква, е богато со важни состојки кои се неопходни за здравјето на луѓето. Содржи јаглеродни хидрати, минерали, протеини, незаситени масни киселини, линолна киселина (омега–6) и олеинска киселина (омега–9). Маслото е богато и со минерали и витамини, од кои посебно се издвојуваат железо, манган, магнезиум, бакар, цинк и селен и витамини A, C, E, D, K, како и B витамини. Редовното консумирање на масло од тиква (најмалку една лажичка на ден) помага да се ублажат и да се отстранат проблемите од зголемена простата. Истражувањата потврдиле дека тоа помага во спречување и отстранување на растот на рак на простата и јајници. Ги подобрува репродуктивните функции затоа што позитивно влијае на количината и квалитетот на спермата. Го олеснува воспалението на уринарниот систем, го поттикнува мокрењето и помага во зајакнување на мускулатурата на мочниот меур. Признато е како одличен диуретик и моќна помош при елиминирање на цревните паразити. Помага при запек и воспаление на дебелото црево и во превенција на оштетување на бубрегот предизвикано од дијабетес. Олеинската киселина содржана во маслото од тиква е ефикасна во намалување на покачениот холестерол, го јакне имунолошкиот систем, помага кај кардиоваскуларни болести, поттикнува обнова на еритроцити, го ублажува синдромот на иритабилно црево, превентивно влијае за намалување на болките во зглобовите. Се користи уште одамна како одлично средство за елиминирање на киселини и заздравување на изгорениците. Исто така, го чува здравјето на очите, кожата и косата.

__Пулпа (месо) од тиква како храна и лек__ – Месото од тиква содржи витамини A, C, E, B1, B2, B6, ниацин и фолна киселина и користи во одржување на имунитетот и здравјето на очите, коските, кожата и забите. Од минералите најмногу има калиум, фосфор, калциум и железо. Изобилува со незаситени масни киселини, растителни протеини, белковини. Исто така, содржи пектини, целулоза и други растителни влакна, што е неопходно за здраво варење на храната. Ако консумирате месо од тиква, внесувате значителни количини на бета–каротен, чија улога е во спречувањето на карцином на грлото, желудникот, хранопроводот и грлото на матката. Плодот на тиквата е многу добар диуретик, што е од голема важност за лицата кои патат од воспаление на мочниот меур и бубрезите, како и за заболувања од реума и гихт. Мајкл Т. Мареј е еден од водечките светски познавачи на природната медицина и автор на дури 30 книги за природна исхрана и живеење. Во една од нив, тој се осврнува токму кон вредностите на тиквата и потврдува дека одредени соединенија во нејзиниот плод се многу моќно превентивно средство против срцеви заболувања, како и рак на белите дробови. Во 2010 година, една статија објавена во списанието Nutrition Research Review, наведува дека антиинфламаторните својства на тиквата се од исклучително значење за спречување на многу болести, вклучувајќи артритис, дијабетес тип 2 и карцином.

М. Дамјановска

ЗП Куманово

Прогласени најдобри спортисти за 2019 година

Мирјана Андоновиќ, која го освои златниот медал во дисциплината фрлање ѓуле на 24. републички спортски пензионерски игри во Радовиш е прогласена за најдобар спортист од Здружението на пензионери „Куманово” и Општинскиот сојуз на спортови Куманово. Нејзиниот ментор Душко Јовановиќ е добитник на признанието најдобар тренер по атлетика, додека натпреварувачот во шах Кирил Ивановски е прогласен за најстар учесник на Републичката спортска пензионерска олимпијада од ЗПК.

Традиционално признанијата на најуспешните пензионери спортисти и спортски работници им беа доделени на новогодишната спортска забавна вечер, што се одржа на 26 декември 2019 година, во ресторанот Грација во Куманово. На свеченоста поздравна реч имаше претседателот на ЗПК **Благе Јакимовски**, кој упати пофални зборови до сите учесници на спортската манифестација, заблагодарувајќи им се за постигнатите спортски достигања, а посебно ги истакна наградените поединци, посакувајќи им поуспешни резултати и на наредните натпревари. Обраќање на новогодишната спортска забавна вечер имаше и градоначалникот на Општина Куманово, **Максим Димитриевски**.Тој и во оваа прилика потсети на успешната и плодна соработка што со години наназад се реализира на релација локална самоуправа ЗПК, истакнувајќи ги кумановските пензионери како најдобри репрезенти на градот, особено на полето на спортот и културата. Димитриевски воедно им ги честита успесите на најдобрите, а на присутните пензионери им посака долги и среќни пензионерски денови во новата 2020 година.

По официјалното прогласување на најуспешните спортисти, веселбата продолжи во пријатна музичка атмосфера, со песни и игри до доцните часови.

Јасмина Тодоровска

ЗП Кочани

Средба со најуспешните спортисти

По повод Новогодишните и Божиќните празници здружението на пензионери од Кочани на 9 јануари оваа година ја организираше традиционалната средба со најуспешните спортисти – пензионери кои на минатогодишните Републички спортски натпревари освоија златни медали.

– На последните пензионерски спортски натпревари освоивме пет медали и тоа две златни и три бронзени со што го заседовме четвртото место по освоени медали на ова врвно пензионерско спортско натпреварување, – ни изјави **Ѓорги Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.

Златни медали освоиа женската екипа во стрелаштво и Ѓорги Николов во скок од место, додека бронзени медали освоија машките екипи во шах, тегнење на јаже и фудбал. На средбата со носителите на овие признанија присуствуваше и градоначалникот на Кочани **Николчо Илиев** кој им го честиташе успехот, истакнувајќи дека општина Кочани и во оваа година ќе го поддржува работењето на пензионерската организација, со цел постигнување на уште поголеми успеси.

Киро Герасимов

ЗП Радовиш и Конче

Избран спортист на годината

На свечен коктел со спортистите, по одлука на Комисијата за спорт и рекреација при ЗП Радовиш и Конче,

Зорка Калеова беше прогласена за најдобар спортист на годината, која меѓу другите успеси, го освои првото поединечно место во стрелање со воздушна пушка на Републичките пензионерски спортски натпревари во 2019 година кои се одржаа во Радовиш.

На свеченоста исто така, беа доделени дипломи и на Павлинка Андонова, која го освои првото место во домино и на Живко Милев, кој го освои првото место во фрлање ѓуле на Републичките пензионерски спортски натпревари 2019 година.

Да се освои прво место е радост на натпреварувачот и гордост за здружението. Радоста и гордоста е уште поголема кога во публиката се своите сограѓани.

Павлинка Кошевец

Тетовецот Фејзи Рустеми

Шампион во домино

Меѓу пензионерите кои се натпреваруваат во домино, името на тетовскиот пензионер Фејзи Рустеми веќе е

добро познато. Од неговото пензионирање во 2013 година до денес, постојано е на регионалните натпревари, каде го освојува првото место и добива диплома, со што се стекнува со право на учество на републичките натпревари. И таму, меѓу најдобрите од сите региони во земјата, Рустеми веќе ниже успеси – освоено има први места и златни медали во 2014 и 2017 година, а во останатите, до минатогодишните, го освојувал високото трето место.

„Секогаш кога имам време, а како пензионер навистина имам на претек, сум меѓу вљубениците на доминото. Оваа игра сака постојани вежби, надмудрување на противникот, да си снаодлив, да знаеш да го „неутрализираш“ оној што си го предизвикал и – на крајот, неминовно е среќата да те послужи. Не е цела „филозофија“ да го ставиш „камчето“ во паралела, туку да го попречиш тој од другата страна, да го надмудриш и да го оневозможиш прв да се ослободи од „купените“ домина. Јас се обидувам да бидам рационален и мислам дека во тоа сосема успевам, ни рече Фејзи Рустеми.

Овој пензионер и неуморен играч на домино, вели дека често е во клубот на пензионери во Тетово, каде често ја испробува среќата и снаодливоста и во играње табла. Но, во тоа не може многу да се пофали, а не се ниту пријавил во оваа дисциплина. Затоа, пак, во домино „ќе играм се додека победувам“, а потоа ќе го отстапам местото на помлади и поснаодливи од мене.

Фејзи Рустеми е член на реонскиот огранок на пензионерите „Тетекс“ во Тетово. „Таму членувам и доволно ми е што сум на состаноците кога се свикуваат и собираат пензионерите од нивниот реон. Фејзи Рустеми е од таканаречените „тетовска чаршија“, оти работниот век го поминал во познатото трговско претпријатие „Интерпромет“, од каде во 2013 година се стекнал со право на пензија.

Г. Ефтоски

ЗАНИМЛИВОСТИ

Мисли за виното

Среќата не се купува со пари, но виното може да се купи, а тоа е горе–долу истата работа. – **Непознат автор**

Јас сум како добро вино. Станувам подобра како што стареам. Најдоброто допрва доаѓа. – **Рашел Мид**

Вечната младост подразбира пиење многу вино. – **Непознат автор**

Пијте малку вино и смејте се многу. – **Непознат автор**

Пијте вино затоа што ниту една добра приказна не започнала со човек кој јадел салата. – **Непознат автор**

Секако дека вашиот принц ќе дојде, но за секој случај, имајте си вино и чоколадо. – **Непозната авторка**

Виното го претвора секој оброк во посебна прилика, ја прави секоја маса поелегантна и секој ден поцивилизиран. – **Андре Симон**

Смеата е вино за душата, нежна смеа или длабока и гласна, со примеси на сериозност – урнебесна декларација на човекот дека животот вреди да се живее. – **Шон О'Кејси**

Среќата скромна и едноставна работа: чаша вино, печени костени, и звукот на морето. – **Гркот Зорба**

Прифати го тоа што животот ти го нуди и обиди се да пиеш од секоја чаша. Сите вина треба да бидат пробани: некои само по малку, но некои треба да се испијат цели. – **Паоло Коељо**

Дајте ми книги, францускo вино, овошје, добро време и малку музика за да бидам среќен. – **Џон Китс**

Музиката е вино која ја полни чашата со тишина. – **Роберт Фрип**

Во виното и децата е вистината. – **Платон**

Виното доаѓа во устата, А љубовта во окото. – **В.Б. Јејтс**

Неговите усни пијат вода, но неговото срце пие вино. – **Е.Е. Камингс**

Виното е едно од најцивилизираните и најприродните работи на светот кое е доведено до најголемото совршеноство и нуди поголем спектар на задоволство од било која друга сетилна работа. – **Ернест Хемингвеј**

Виното е најкорисен пијалок, најпријатен лек и највкусна храна. – **Плутарх**

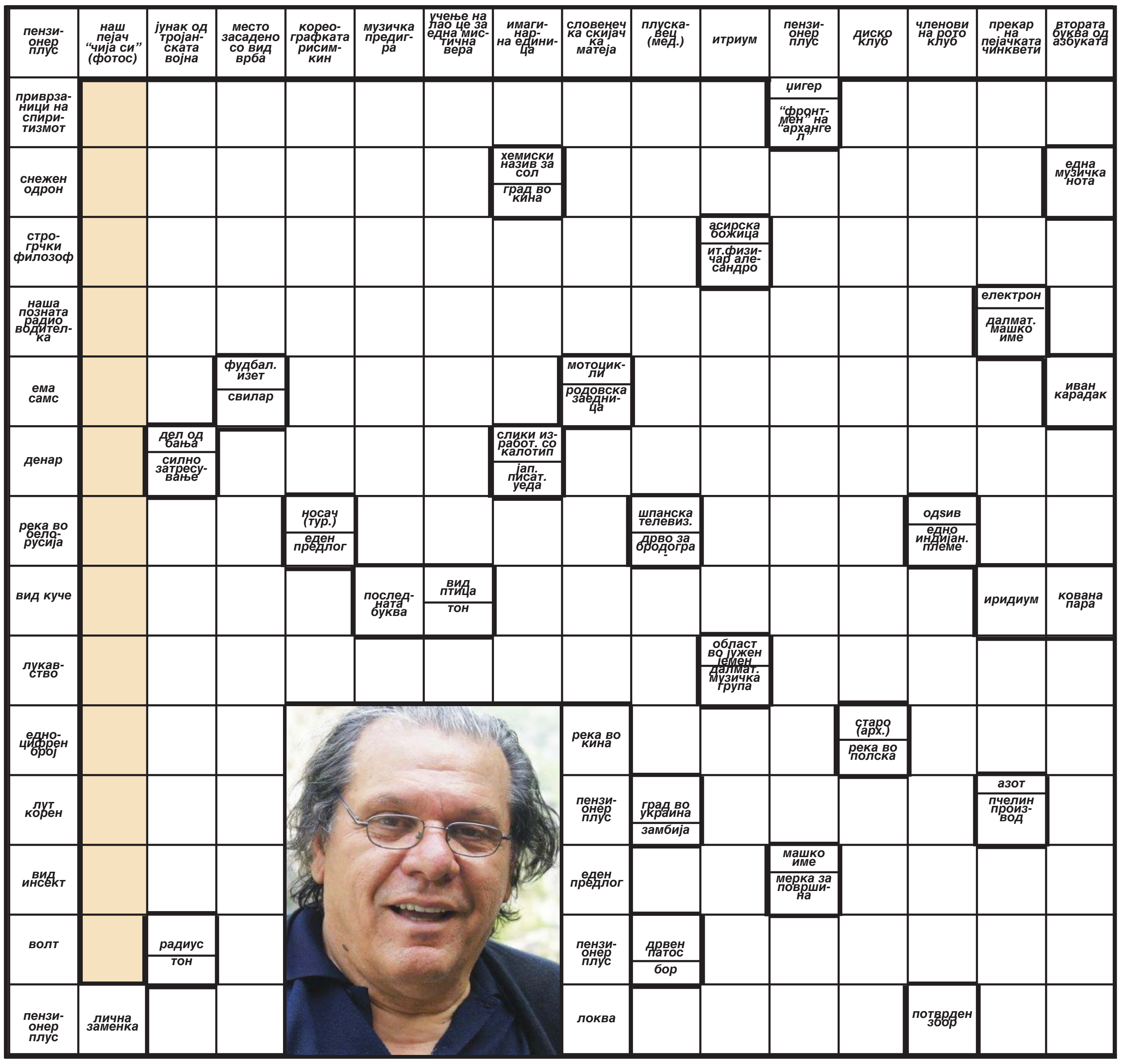
Оброк без вино е како ден без сонце. – **Саварин**

Виното го радува срцето на човекот, а радоста е мајка на сите доблести. – **Гете**

Единствено за што жалам во животот е тоа што не сум испил повеќе вино. – **Хемингвеј**

Годините се само бројка, потполно ирелевантна, освен ако не сте шише вино. – **Џоана Колинс**

КРСТОЗБОР



Решение: Спиритисти, дроб, лавина, витриол, аристотел, истар, Вики Ристовска, е, ес, мази, мотори, Д, када, калотипи, ило, амал,тве, ек, мопс, канарка, итроштина, тарим, три, ике, аро, рен, лвов, н, оса, за, даме, в, р, паркет, ти, бара, да.

Хумор

Кумановац бија на зимовање на Копаоник, па вика на жену:
– Д`нска се враќамо од зимовање.
– А, погледна ли га ред на возење?
– Не него погледна га мој новчаник!

* * *

– Трајанке, знаеш ли дека ја, к`д год се скарам с`с мужа, увек му припрету дека ќе се врату куде маму и одма се смири.
– А ја па, имам другу тактику, т`га му припрету дека ќе дојде мајка ми!

* * *

Некој стар Кумановац иде на преглед куде доктора и он:
– Дедо, много си болан. Лечење ќе те чини 5.000 Евра.
– Т`га се откажују, овија од погребално ми дадева поефтину понуду.

* * *

– Бре, само к`д помислу дека жена ми за 15 д`на ќе се врати од зимовање, много се секирам!
– Одамна ли е тамо ?
– Тамо?! Не е тамо. Јутре киде !

* * *

Улаза Стојан у кафану и прашуе гу келнерку :
– Срце, убава ли ви е ракија?
– Да. Убава е, како мене!
– Т`га донеси ми едно пиво !

* * *

Дошја зет на гости куде бабу и она одма поставља тањири па он:
– Бабо, не се толко труди, не сам за ништо.
– Знам бе зете дек не си за ништо, ама барем кусни малко!

Прашуе некоја жена другачку:
– Десило ли ти се муж ти да ти затече некога непознатога у шифоњер?
– Не, увек су тој биле његови пријатељи

* * *

Стојане што планираш да ву купиш на жену за 8 март?
– Ручни колица.
– Е, што па тој?
– Да може да ме прибере од кафану к`д ке се напију!

* * *

– Шефе, може ли д`нска да искочу два сата порано од работу. Треба да иду у куповину с`с жену.
– Не доваѓа у обзир !
– Е б`ш ти фала, знаја сам дек ќе ме разбереш !

* * *

– Знеш ли Стојане дека помалко се настрадуе ако имаш д`лги прсти, него ако имаш д`лг јазик.
– Тој не важи за пензионери. Нас не не сфаќав озбиљно, а и нема више што да се краде!

* * *

Добила баба писмо, слабо види, руке ву се тресев а и нечитак рукопис па се жали на комшику:
– Доби писмо, ама никако да га прочитам, нечитко е.
– Иди у апотеку, тамо они сви шкработине на доктори ги прочитав.
– Ама ја беше тамо.
– И?
– Дадева ми апчиња за спање и маст за реуму!

Селанец и змија

Една змија дошла до некој селанец и умилкувајќи се, го убедувала дека се променила, и дека дури има нова кожа. И покрај тоа селанецот земал секира и ја отепал бидејќи тој веќе не и верувал на кажаното.

Поука: „Кога ќе се изгуби довербата, не помагаат ни зборови, ни маска, ни нова кожа. Довербата тешко се стекнува, но лесно се губи.

ЗП Куманово

Нов клуб во огранокот „Б.С. Гојчо“

На 31.01.2020 беше отворањето на новиот клуб во огранокот „Б. С. Гојчо“ при ЗП Куманово. Гостите беа пречекани од пензионери и од претседателот на огранокот „Б. С. Гојчо“, Драги Стефановски, кои беа видно возбудени бидејќи отворањето на клубот е многу значајно катче за сите нив. На овој важен чин за пензионерите присуствуваа: претседателот на ЗП Куманово Благе Јакимовски, потпретседателот Ѓорѓи Лититаров и секретарот на здружението Гордица Бошковска. На отворањето на клубот со своето присуство чест на кумановските пензионери им направи и Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ. Прв со пригоден говор на присутните им се обрати претседателот на ЗП **Благе Јакимовски**, кој рече:

– Овој клуб е отворен како шести по ред. Правиме напор со локалната самоуправа да ни обезбедат простории каде што ќе се отворат центри за дневен престој за нашите пензионери, каде што ќе се дружат и заеднички ќе поминуваат убави моменти.

На присутните пензионери им се обрати и ги поздрави претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова**, која меѓу другото рече:

– Отворање на клубот има големо значење за здружението затоа што пензионерските клубови се катчиња каде што навистина пулсира пензионерскиот живот. ЗП Куманово има некаде 15 902 пензионера, што значи дека е едно од поголемите здруженија. Задоволство ми причинува што работи со видливи резултати. Посакувам и понатаму да се отвораат вакви клубови. Во овие клубови се раскажуваат многу прикazни и судбини. Тука оздравуваат болните и се лекува најголемата болка – самотијата.

Обраќањата на претседателот на ЗП Куманово Благе Јакимовски и на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова беа со големо внимание слушани од страна на кумановските пензионери и наградувани со бурни аплаузи.

Љиљана Тричковиќ

Работилница на Активите на пензионерките

Планираното - сработено

Со претседателките на Активите на пензионерките од Повардарскиот и Источниот регион во ЗП Велес се одржа завршната работилница, организирана од Марија Моневска и Благојка Настова. На Работилницата присуствуваа: претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и претседателките на Активите на пензионерките од здруженијата: Кавадарци, Валандово, Дојран, Богданци, Гевгелија, Свети Николе, Штип, Лозово, Пробиштип, Македонска Каменица, Берово, Делчево, Пехчево, Виница, Кратово, Крива Паланка и Куманово.

На Работилницата беше дадено резиме на досегашните активности на Активите на пензионерките од овие два региона.

Претседателката **Станка Трајкова** зборуваше за волонтерството, за проектите „Пензионерска социјална карта“ и „Инклузија“ и друго. На присутните какодомаќин им се обрати и претседателот на ЗП Велес, **Веле Алексов**. Тој ги поздрави присутните и претседателот на ЗП Куманово, како гостин на Работилницата.

Во презентацијата **Марија Моневска** и **Благојка Настова** ги истакнаа и хронолошки ги наредија сите активности во изминатиот период, и рекоа:

– Денешната работилница е резиме на она што го сработивме сите ние, тука што сме присутни. Многу постигнавме. Како членки на Координативното тело воодушевени сме од сериозниот пристап и од огромното залагање на сите претседателки на Активите и на претседателите по здруженијата кои придонесоа да се разменат искуства, да се научи нешто ново и да се сподели нешто заедничко.

Како што се редеа активностите за сработеното, истовремено сето тоа беше поткрепено со фотографии и приказ на видеофилм.

Инаку, ова тело е формирано за прв пат од постоењето на СЗПМ и за кратко време го оправда своето постоење. Основна цел е координација меѓу Активите на пензионерките, а со тоа и на самите здруженија.

Формирана е „Мрежа на активи на пензионерки“, а нејзин администратор е Марија Моневска. Мрежата е отворена за сите оние кои сакаат нешто да споделат, без разлика на пол, вера, возраст или националност.

Марија Моневска

ЗП Битола

Одбележан денот на холокаустот

По повод денот на Холокаустот и ослободувањето на злогласниот фашистички логор Аушвиц, во Битола пред споменикот на депортираните Евреи од овој град, се одржа комеморативен собир на кој присуствуваа и пензионери на ЗП Битола. Со тоа тие се потсетија на своите некогашни сограѓани кои беа депортирани и погубени во логорот Треблинка. Беше речено дека во Холокаустот од Македонија беа погубени над 7000 Евреи и тоа претежно од Скопје, Штип и Битола.

Битолските Евреи беа меѓу почитуваните граѓани од овој град. За време на окупацијата од фашистите, многумина се приклучија во партизански одреди, заедно со останатите граѓани – првоборци. Некои од нив ги загубија животите во таа борба за победа на фашизмот и слобода на земјата. Меѓу нив беше и народниот херој Естреја Овадија – Мара. Таа го загуби животот учествувајќи во нападот на една непријателска караула на Кајмакчалан. Битолчани не само што не ги заборавија своите сограѓани – Евреи, туку во нивно сеќавање некои медицински установи, воспитно – образовни институции ги носат имињата на некогашните свои сограѓани – Евреи. Секоја година на денот на депортацијата во Треблинка на 11 март 1943 г. битолчани им оддаваат достојна почит на спомен обележјето што е подигнато во нивна чест и сеќавање, а кое се наоѓа пред некогашната еврејска авра, а сега Дом за народно здравје.

П. С.

ЗП Пробиштип

Пензионерите верни чувари на традициите

Членовите на КУД „Весели пензионери“ над четири децении го истражуваат фолклорот од Пробиштипско и околината. Над 4 децении трагаат по нашите обичаи, песните, ората, инструментите и изворните носии особено женските кои изобилуваат и пленат со својот колорит. Тие ова го работат со љубов и желба за да ги прикажат по разни поводи на помладите генерации и да им ги остават во аманет како што ним им ги оставиле нивните предци. Да ги зачуваат нашите традиции кои се наше културно богатство и по кое сме препознатливи насекаде во светот.

Јануари е месец на многу христијански празници со кои се поврзани многу традиции и многу обичаи. Тука е Бадник кога домаќинките ја подготвуваат богатата бадникова трпеза, потоа Коледе кога коледарчињата кои ги претставуваат ангелите го најавуваат Христовото раѓање, Василица е значајна по тоа што се дели лепче со паричка за среќа. Богојавление или меѓу народот познат како Водици во Пробиштипско се одбележува на посебен начин. На Водици во осветение води се капат младоженците, а потоа и останатите за здравје. На Водици во Пробиштип по 11–ти пат се одржа традиционална Пивтијада. Инаку пивтиите се варат ден порано, а се јадат на Водици.

И годинава ова одбележување во Пробиштип не помина без членовите на КУД „Весели пензионери“ кои му дадоа посебен сјај на празникот. Изворниот оркестар во состав Јаким Нанев, гајда, Ниче Лазаро, Томе Димитров и Киро Нунев, кавалџии, и Делчо Ампов на тапан, со сплет македонски ора ги развеселија бројните посетители на градскиот плоштад. Настапот на женското викоичко трио им ги разгали душите на посетителите кои во еден здив ги следеа незаборавните песни. Раскошните гласови на Жана Панева, Добрица Цветковска и Свиланка Начева со песните „Треска грми а не врне“, „Густа е магла паднала“ и „Дали грми ил се земја тресе“ кај многумина предизвикуваа солзи радосници.

Овој празник се одбележува во разни краеви во Македонија на разни начини.

М. Здравковска

ЗП Битола

„Песни на старост - за вечна младост“

„Мојата жена Верка, стана пензионерка, дома ќе си седи, гоблени ќе вези. Го закочи саатот, да не звони веќе, ниту брза, ниту вјаса на работа да стаса“.

Вака пишува во една своја песна Стојко Бафтировски (80) од с. Мало Црско, кој од 1960 г. се пресели во Битола и 34 години работеше како мелничар и пекар во „Жито – Битола“. Тој деновиве објави песнарка со 111 песни за кои ги напиша стиховите и ги создаде мелодиите. Книгата ја наслови „Песни на старост – за вечна младост“ во која има текстови за Битола и планината Пелистер, за нашата убава земја, за стари и млади, љубовни, печалбарски и детски.

– Од 1955 година почнав да пишувам стихови кои можам и да ги пеам. Дали бев на работа или дома, постојано ми „доаѓаа“ текстови кои ги пеев за своја душа, а потоа и пред пријателите и блиските. Конечно ми се исполни желбата сите тие да ги објавам во посебна збирка. Средствата сам ги обезбедив, но, многу сум радосен кога некој ќе посака, не само да му изрецитирам некои стихови, туку и целосно да му ги испеам – ни рече деновиве Бафтировски во разговорот што го водевме за неговата љубов кон овој вид творештво.

Бафтировски го знаат многу битолчани. Како пензионер слободното време го минува шетајќи по главната битолска улица „Широк Сокак“ со своите другари пензионери и драги пријатели, кои се интересираат за овој вид поезија и за неговите песни.

„Битола е град под Пелистер, Битола е град на конзули, Битола бил град на пајтони, Битола е град на занаети. Кој во тебе стално живее, тој со тебе се гордее“ – пишува Бафтировски. Го прашуваме за неговиот професионален ангажман во „Жито – Битола“ но, најмногу за неговата љубов – песните. Некои ги исполнува во народен стил, некои во јужно–американски но, главно животот го минува секогаш во убаво расположение.

– Бев многу тажен кога пред 12 години ми почина сопругата, но љубовта кон останатите членови од семејството ме поттикна и натаму да пишувам песни. Изданата збирка ми даде волја и натаму да продолжам да творам. Тоа ми дава сила и енергија поздраво и полесно да ги минувам пензионерските денови. Ќе продолжам и натаму, зашто одавна ја најдов смислата во нив. Се радувам кога ќе забележам дека сите ме храбрат и поттикнуваат и натаму да продолжам со вакviот живот. Се надевам дека наскоро ќе издадам и друга збирка зашто во душата имам уште многу што да кажа и сакам сето тоа да го напишам и испеам како песни – заврши Бафтировски.

П. Ставрев

ЗП Дебар и Центар Жупа

Конечно легализиран пензионерскиот дом во Дебар

Деновиве завршија активностите и е легализиран пензионерскиот објект кој сега е во сопственост на Здружението на пензионерите на Дебар. Претседателот на здружението **Цавит Карпузи**, информираше дека беше тежок патот до легализирање на објектот и земањето во сопственост. Карпузи додаде дека легализирањето започнало уште во 2016 година. Објектот имал 470 квадрати и ги исполнувал потребите на здружението. Пречките кои беа во постапката за легализација се надминати и со помош на претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, како и на претседателот на Дебар Хекуран Дука.

– Многу сме задоволни како дебарски пензионери со легализацијата и неговото земање во сопственост, – рече претседателот на здружението Цавит Карпузи.

Споменатиот објект располага со бизнис–простории, клуб и канцеларија за здружението, сала за состаноци како и некои други простории значајни за активности на пензионерите. Тие кажуваат дека Пензионерскиот дом е изграден со финансиски средства од дебарчаните, па затоа им припаѓа на Дебар.

Објектот е изграден во 1973 година, со иницијатива на тогашниот претседател Абдул Војника. Со изградбата на овој објект пензионерите од Дебар, добиле можност за организирање средби и активности. Објектот се наоѓа во центарот на градот, рече Карпузи и додаде дека легализацијата и земањето во сопственост, отвора други можности за подобра и покорисна употреба на бизнис–просториите. Здружението дава голем придонес во снабдувањето на членовите со огревно дрво на рати, но помага и со други социјални мерки. Здружението со своите органи и тела остваруваат многу активности во интерес на пензионерите од третата доба. Вреди да се потенцира и големата соработка на здружението со другите здруженија во земјата како и со сродните здруженија од Пешкопеа, Поградец и Корча.

Инаку, да потенцираме дека здружението ги опфаќа пензионерите од Општина Дебар и Центар Жупа. Бројот на дебарските пензионери е нешто повеќе од 1700 од кои околу 400 се од Општина Центар Жупа, рурална општина која пред неколку години беше под Општина Дебар. Здружението има над 200 жени пензионерки кои даваат голем придонес во реализирањето на активностите на здружението кое е присутно и учествува во сите манифестации и натпревари кои се одржуваат на локално, регионално и централно ниво.

Вјолца Садику

АКТИВНОСТИ НА СЗПМ

- **26.2.2020 - Седница на Надзорниот одбор**
- **28.2.2020 - Седница на Извршниот одбор**
- **Прва половина на март - Седница на Собранието на СЗПМ**

Фотоизложба во ЗП Вевчани

Во Клубот на пензионерите во Вевчани, по повод Вевчанскиот карневал 2020, а во организација на ЗП Вевчани, беше отворена фотоизложба низ призмата на Билјана Јуруковска со поднаслов „Вевчани – изложба“.

– Фотографиите за изложбата ги има фотографирано Билјана Јуруковска, во 2019 година, по посета на овој познат во светот карневал кој се одржува со години наназад. Јуруковска ги снимила речиси сите василичари (маски), – истакна **Витомир Костојчиноски**, претседател на ЗП Вевчани, за време на отворањето на изложбата.

Инаку, Јуруковска, која живее во Канада, изложбените фотографии изработани на музејска хартија ги поклони на здружението на пензионери на Општина Вевчани.

Поставката на изложбата започна на 12 јануари 2020. На изложбата Јуруковска низ авторски израз, го презентира своето видување на Карневалот во 2019 година.

С. Кукунешоски